

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Степаненко Сергій Ігорович

УДК 378.016:[364-43:613](043.3)

**ОРТОБІОТИКА ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ
НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

спеціальності 231 – «Соціальна робота»

АВТОРЕФЕРАТ

магістерської роботи

за освітньо-професійною програмою «Соціальна робота»

Миколаїв – 2019

Магістерською роботою є рукопис.

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, Міністерство освіти і науки України.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: кандидат педагогічних наук, доцент
СУРГОВА Світлана Юрїївна
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

РЕЦЕНЗЕНТ: доктор наук з державного
управління, професор
АНДРІЯШ Вікторія Іванівна
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили.

Захист відбудеться 27 лютого 2018 року о 10.00 на засіданні кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморського національного університету імені Петра Могили, за адресою: 54003, м. Миколаїв, вул. 1-а Воєнна, 2.

З роботою можна ознайомитись на кафедрі соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморського національного університету імені Петра Могили, за адресою: 54003, м. Миколаїв, вул. 1-а Воєнна, 2.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Специфіка діяльності соціальних працівників, в зв'язку з постійною комунікацією з клієнтами, включає в себе емоційне перевантаження і професійне вигорання. Саме ці фахівці найбільше схильні до різних психосоматичних розладів і переживанню стресових ситуацій через невміння рефлексувати та оптимально регулювати свою діяльність при зіткненні з життєвими та професійними труднощами.

Оскільки вплив робочого стресу на працівників соціально-педагогічної сфери має значний тиск на їх фізичний та психологічний стан, а також на ефективність їх діяльності в цілому, набуває актуальності вивчення технологій збереження здоров'я у професійній діяльності – ортобіютики.

Вищезазначена проблема отримала своє осмислення у працях багатьох учених, що присвячені: питанням здоров'я (М. Амосов, І. Брехман, В. Марков, В. Шепель та інші); забезпеченню якості процесу професійної підготовки фахівців в університеті (Т. Алексеєнко, В. Кремень, В. Зінченко та інші); особливостям професійного вигорання соціальних працівників (Г. Леонова, М. Борисова, О. Доценко та інші). Аналіз наукового фонду засвідчив, що тема збереження соціальними працівниками власного здоров'я є все-таки малодослідженою та потребує подальшого дослідження.

Актуальність проблеми, її недостатня теоретична і практична розробленість зумовили вибір теми дослідження магістерської роботи: «Ортобіютика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці можливостей ортобіютики як здоров'язберігаючої технології довголітньої працездатності майбутніх соціальних працівників.

Відповідно до мети були визначені такі **завдання дослідження:**

- розкрити значення ортобіютики в системі соціальної роботи;

- визначити сутність і зміст готовності до використання здоров'язберігаючих технологій майбутніх соціальних працівників;
- розробити та обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують формування готовності до використання ортобіютики в успішній професійній діяльності;
- здійснити аналіз і виявити ефективність використання можливостей ортобіютики.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

Предмет дослідження – ортобіютика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників.

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження застосовано комплекс **методів наукового дослідження**, а саме: теоретичні – вивчення, аналіз і узагальнення психологічної, педагогічної наукової літератури, навчальних та методичних видань з даної проблеми, синтез; порівняння та узагальнення даних; емпіричні – діагностичні методи (метод анкетування, бесіди й інтерв'ювання) для виявлення рівня обізнаності з питання ортобіютики в процесі фахової підготовки майбутніх соціальних працівників; педагогічний експеримент з метою перевірки рівня розуміння студентами важливості збереження та зміцнення власного здоров'я; статистичні – для опрацювання отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає в удосконаленні професійно-практичної підготовки майбутніх соціальних працівників, а саме через навчання здоров'язберігаючим технологіям шляхом оновлення змісту науково-практичної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що набули подальшого розвитку наукові уявлення про сутність ортобіютики, як особливості формування здорового образу життя майбутніх соціальних працівників в процесі фахової підготовки з урахуванням сучасних концепцій ортобіюзу.

Практична значущість дослідження полягає в розробці навчальних занять з використання здоров'язберігаючих технологій. Результати дослідження можуть бути використані в процесі загально-педагогічної та спеціальної підготовки майбутніх соціальних працівників на таких дисциплінах, як «Вступ до спеціальності», «Технології і методи соціальної роботи», «Прикладні методики в соціальній роботі», «Психологія», «Соціальна робота в різних сферах життєдіяльності» тощо.

Експериментальна база дослідження: студенти IV-VI курсів спеціальності соціальна робота Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Загальна кількість 48 осіб.

Апробація результатів дослідження була здійснена в таких конференціях: XXI Всеукраїнська науково-практична конференція : Могилянські читання – 2018 : «Формування професійних компетентностей учнівської та студентської молоді в межах STEM-освіти» (м. Миколаїв, 16 листопада 2018 р.); XII Міжнародна науково-практична конференція «Ольвійський форум – 2018 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (м. Миколаїв, 7 червня 2018 р.); Студентська науково-практична конференція «Реалізація євроінтеграційної політики України : суспільно-політичний та безпековий аспекти» (м. Миколаїв, 16 листопада 2017 р.); III Всеукраїнська конференція молодих вчених, студентів, аспірантів «Управління якістю в житті і діяльності людини : стандарти, орієнтири та перспективи» (м. Миколаїв, 9-10 листопада 2017 р.).

Публікації. Основні теоретичні та методологічні положення роботи представлені у статтях:

- Степаненко С. І. Ортобіотика як інноваційна соціальна технологія самозбереження здоров'я менеджерів соціальної сфери / С. І. Степаненко // Студентські наукові студії : Молодіжний науковий журнал. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – С. 35–36.

- Степаненко С. І. Значення ортобіозу в системі соціально-педагогічної роботи / С. І. Степаненко // Могилянські читання – 2018 : Досвід та тенденції

розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXI Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доповідей наукової конференції «Формування професійних компетентностей учнівської та студентської молоді в межах STEM-освіти». – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – С. 84-85.

- Степаненко С. І., Сургова С. Ю. Ортобіоз як безпековий аспект успішної діяльності соціальних працівників в умовах європейської інтеграції / С. І. Степаненко, С. Ю. Сургова // Ольвійський форум – 2018 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XII Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація євроінтегральної політики України : суспільно-політичний та безпековий аспект». – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – С. 100-102.

- Степаненко С. І. Управлінська ортобіотика як система менеджменту в європейських країнах / С. І. Степаненко // III Всеукраїнська конференція молодих вчених, студентів, аспірантів «Управління якістю в житті і діяльності людини : стандарти, орієнтири та перспективи» (збірка тез доповідей). – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. – С. 40-42.

- Степаненко С. І. Ортобіотика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників / С. І. Степаненко // Студентська науково-практична конференція «Реалізація євроінтеграційної політики України : суспільно-політичний та безпековий аспекти» (збірка тез доповідей). – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. – С. 51-53.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінок. Список використаних джерел включає 80 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовується актуальність теми магістерської роботи, представлено мету і завдання, визначено об'єкт та предмет, сформульовано методологію дослідження, показано теоретичну і практичну значущість отриманих результатів, апробацію результатів.

У першому розділі **«Використання здоров'язберігаючих технологій навчання в професійній підготовці майбутніх соціальних працівників»** було проаналізовано, по-перше, аналіз результатів наукової літератури з досліджуваної проблеми; по-друге, зміст професійно-практичної підготовки майбутніх соціальних працівників в контексті ортобіотики; по-третє, діагностика рівня обізнаності студентів даної спеціальності зі здоров'язберігаючих технологій.

Аналіз наукової літератури довів, що досліджувана проблема актуальна на сьогодні, змістовно складна та багатоаспектна, оскільки містить, як теоретичні знання з досліджень стосовно використання здоров'язберегаючих технологій під час навчально-виховного процесу, що мають міждисциплінарний характер і охоплюють багато наукових напрямків у галузі соціально-гуманітарних дисциплін, так і практичні напрацювання в професійній підготовці майбутніх соціальних працівників, що істотно збагачує уявлення щодо даного питання з точки зору його вирішення.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив розглянути ортобіотику в системі соціальної роботи. Слід зазначити, що ця технологія допомагає вирішувати психологічні, емоційні стреси, знижує ймовірність вигорання в майбутній професійній діяльності, що має вплив на продуктивність роботи та стан здоров'я фахівця. Аналіз змісту професійної підготовки майбутніх соціальних працівників відіграє важливу роль в забезпеченні базових професійних знань та навичок протягом навчання у закладах вищої освіти. Головним аспектом навчання при використанні здоров'язберігаючих технологій виступає здатність формувати, підтримувати

та зберігати власне здоров'я у професійній діяльності. Тому зміст професійної підготовки майбутніх соціальних працівників на сьогодні безпосередньо не пов'язаний з вивченням самозбереження здоров'я фахівця соціальної сфери. Проте, при використанні ортобіотики, як методу навчання, технології охорони здоров'я повинні бути невід'ємною частиною освітнього процесу для створення позитивного ставлення до здоров'я.

Характеризуючи педагогічну діагностику можна визначити, що 81% студентів не мають достатніх знань з ортобіотики, а їх поточний стан здоров'я має негативну динаміку. Це свідчить про те, що не вистачає професійної підготовки і навичок для майбутніх соціальних працівників, а також не вистачає знань в області здоров'язберігаючих технологій для їх професійної діяльності. Тож, постає необхідність збагачення змісту професійно-практичної підготовки майбутніх фахівців здоров'язберігаючими технологіями, що і було розглянуто у другому розділі.

У другому розділі **«Ортобіотика як технологія успішної працездатності майбутніх соціальних працівників»** – описано, по-перше, формування професійно важливих якостей як умов ортобіотики; по-друге, збагачення змісту професійно-практичної підготовки майбутніх соціальних працівників пріоритетними напрямками ортобіотики; по-третє, аналіз ефективності використання ортобіотики як здоров'язберігаючої технології.

Охарактеризувавши одну із педагогічних умов формування професійно важливих якостей майбутніх соціальних працівників, було визначено основні характеристики, які формуються завдяки ортобіотиці та відповідають завданням професійного розвитку майбутнього соціального працівника, а саме: психологічна стійкість, наполегливість, самоорганізація. Професійне навчання має бути орієнтоване на підготовку фахівця, здатного надалі оптимізувати робочий процес, ефективно впроваджувати в життя принципи тайм-менеджменту для підвищення особистої результативності та самоорганізації. Відповідно до вищезазначених концепцій та основних науково-методологічних підходів було визначено структуру психологічної

стійкості, наполегливості та самоорганізації особистості як професійних та необхідних якостей, що мають включати такі навички та вміння: проєктувальні (уміння планувати свою діяльність, орієнтуватися в часі, прогнозувати наслідки своїх рішень, формувати стратегії свого розвитку і самовдосконалення); виконавчі (самостійно приймати рішення, брати на себе відповідальність, конструктивно вести ділове спілкування); контрольно-оцінні (адекватно оцінювати результати своєї діяльності, контролювати свою діяльність). Сформованість у студентів професійно важливих якостей проявляється завдяки використанню ортобіотиці в процесі професійної підготовки.

Для збагачення змісту професійно-практичної підготовки майбутніх соціальних працівників пріоритетними напрямками ортобіотики, було обрано дисципліни «Соціальна робота в різних сферах», «Регіональна соціальна політика», «Інновації в соціальній роботі», які було доповнено вивченням окремих тем зі здоров'язберігаючих технологій. В курсі кожної дисципліни було обрано теми, де паралельно можливо формувати професійно важливі якості та необхідні навички та вміння щодо збереження власного здоров'я. Збагачення професійної підготовки здоров'язберігаючими технологіями забезпечують освітні та практичні знання і кваліфікацію у подальшій діяльності майбутніх соціальних працівників, створюють відчуття благополуччя та розширюють діяльність в цьому напрямку.

Проаналізувавши результати дослідження щодо ефективності використання здоров'язберігаючої технології навчання майбутніх соціальних працівників, було з'ясовано, що на формуючому етапі експерименту початковий рівень знань (низький рівень) у студентів становив 14 %, тоді як на констатувальному етапі був 43 %. Кількість студентів, для яких був характерний середній рівень на формуючому етапі, становив 42 % (на констатувальному – 30 %). Достатній рівень засвідчили 44 % майбутніх соціальних працівників (на констатувальному етапі – 27 %). Так, кількість студентів, у яких середній та достатній рівні сформованості знань з

обізнаності теми кількісно зріс (див. Табл. 1). Це дає можливість стверджувати, що експериментальна робота має позитивну тенденцію щодо формування навичок та вмій до самозбереження здоров'я майбутніми соціальними працівниками в процесі професійно-практичної підготовки.

Таблиця 1

**Результати сформованості здоров'язберігаючих умінь
та навичок майбутніх соціальних працівників
(за даними формувального експерименту)**

№	Рівні сформованості ортобіотики	На початку експерименту		Після завершення експерименту	
		абс.	%	абс.	%
1	Високий рівень	14	27 %	21	44 %
2	Середній рівень	16	30 %	20	42 %
3	Низький рівень	23	43 %	7	14 %
Всього студентів		53	100 %	48	100 %

ВИСНОВКИ

Науковий аналіз досліджуваної проблеми та результатів проведеної експериментальної роботи дає підстави зробити наступні висновки:

1. Проаналізувавши науково-педагогічну літературу стосовно значення ортобіотики в системі соціально-педагогічної роботи з'ясовано, що здоров'язберігаюча технологія допомагає уникати захворювань, які виникають в процесі професійної роботи; формує механізми адаптації до професійного виснаження працівників. Емоційне виснаження, яке відчують фахівці системи професій «людина – людина», що надають альтруїстичну допомогу, приводить до невтішних результатів, таких як психосоматична втома, депресія, стрес, роздратування, гнів, втрата мотивації, головний біль, порушення сну тощо. Негативна ситуація, яка виникає у фахівців соціальної сфери свідчить про необхідність превентивних заходів, спрямованих на

розвиток особистої відповідальності за власне здоров'я, підтримувати здоровий спосіб життя і свідомо утримуватися від шкідливих звичок завдяки використанню здоров'язберігаючих технологій навчання в професійній підготовці майбутніх соціальних працівників.

2. У ході педагогічної діагностики з'ясовано, що на констатувальному етапі експерименту під час діагностики, виявлено наступні результати: у 43 % студентів ЧНУ спеціальності «Соціальна робота» спостерігався низький рівень; у 30 % – середній рівень. Високий рівень виявлено лише у 14 студентів, що у відсотковому вигляді становить 27 %. Отримані дані свідчать про те, що під час діагностики не було виявлено сформованих знань, умінь та навичок до здоров'язберігаючих технологій, про це свідчить розподіл за рівнями, де у більшості студентів було зафіксовано низький та середній рівні.

3. У ході дослідження охарактеризовано психолого-педагогічні умови формування професійно важливих якостей в системі підготовки, а саме: по-перше, психологічної стійкості; по-друге, наполегливості; по-третє, самоорганізації. Що є можливим лише при створенні професійно-мотиваційного середовища за допомогою збагачення професійно практичної підготовки майбутніх соціальних працівників, забезпечення інтегративного підходу під час вивчення психолого-педагогічних дисциплін, реалізація професійно-адаптаційних процесів для оптимізації практично-професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної роботи. Ортобіютика в професійній підготовці ґрунтується на ретельній розробці учбового процесу з тем формування, збереження та зміцнення здоров'я для майбутньої діяльності, де студенти індивідуально та в групі можуть опанувати необхідний їм матеріал для набуття необхідних навичок.

4. Проаналізовано та виявлено ступінь ефективності професійної підготовки майбутніх соціальних працівників через використання ортобіютики як здоров'язберігаючої технології навчання. Порівнявши результати дослідження констатуючого та формуючого експериментів щодо ефективності використання ортобіютики при навчанні, з'ясовано, що

проведений аналіз на заключному етапі експерименту виявив позитивну динаміку зміни рівня обізнаності у студентів і засвідчив суттєві переваги високого та середнього рівнів ефективності використання ортобіотики як здоров'язберігаючої технології навчання майбутніх соціальних працівників.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів указаної проблеми. Подальші науково-педагогічні пошуки передбачають вивчення теоретичних та методологічних засад організації самоосвіти соціальних працівників. Результати дослідження можуть бути використанні в процесі загально-педагогічної і спеціальної підготовки майбутніх соціальних працівників та на курсах підвищення кваліфікації.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ МАГІСЕРСЬКОЇ РОБОТИ

- Степаненко С. І. Ортобіотика як інноваційна соціальна технологія самозбереження здоров'я менеджерів соціальної сфери / С. І. Степаненко // Студентські наукові студії : Молодіжний науковий журнал. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – С. 35–36.

- Степаненко С. І. Значення ортобіозу в системі соціально-педагогічної роботи / С. І. Степаненко // Могилянські читання – 2018 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXI Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доповідей наукової конференції «Формування професійних компетентностей учнівської та студентської молоді в межах STEM-освіти». – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – С. 84-85.

- Степаненко С. І., Сургова С. Ю. Ортобіоз як безпековий аспект успішної діяльності соціальних працівників в умовах європейської інтеграції / С. І. Степаненко, С. Ю. Сургова // Ольвійський форум – 2018 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XII Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація євроінтегральної

політики України : суспільно-політичний та безпековий аспект». – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – С. 100-102.

- Степаненко С. І. Управлінська ортобіотика як система менеджменту в європейських країнах / С. І. Степаненко // III Всеукраїнська конференція молодих вчених, студентів, аспірантів «Управління якістю в житті і діяльності людини : стандарти, орієнтири та перспективи» (збірка тез доповідей). – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. – С. 40-42.

- Степаненко С. І. Ортобіотика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників / С. І. Степаненко // Студентська науково-практична конференція «Реалізація євроінтеграційної політики України : суспільно-політичний та безпековий аспекти» (збірка тез доповідей). – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. – С. 51-53.

Степаненко С. І. Ортобіотика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників. – Рукопис.

Магістерська робота на здобуття академічного ступеня магістра за спеціальністю – 231 соціальна робота. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2019.

Магістерська робота присвячена дослідженню здоров'язберігаючої технології навчання майбутніх соціальних працівників, що сприяє підвищенню ефективності процесу професійної підготовки. Проведене дослідження з навчання ортобіотики майбутніх соціальних працівників дозволяє зробити висновок, що «практика догляду за собою», тобто ортобіотика, розглядається не тільки як спосіб реагування на професійні стресори, але і як основний та важливий компонент, який покликаний допомогти фахівцям соціальної сфери упереджувати будь-які небажані процеси в їх фізичному, психічному і моральному здоров'ї в подальшій професійній діяльності.

Ключові слова: ортобіоз, ортобіотика, здоров'язберігаючі технології навчання, соціальні працівники, професійне здоров'я.

Степаненко С. И. Ортобиотика как здоровьесберегающая технология обучения будущих социальных работников. – Рукопись.

Магистерская работа на получение академической степени магистра по специальности - 231 социальная работа. - Черноморский национальный университет имени Петра Могилы, Николаев, 2019.

Магистерская работа посвящена исследованию здоровьесберегающей технологии обучения будущих социальных работников, что способствует повышению эффективности процесса профессиональной подготовки. Проведенное исследование по обучению ортобіотики будущих социальных работников позволяет сделать вывод, что «практика ухода за собой», то есть ортобіотика, рассматривается не только как способ реагирования на

профессиональные стрессоры, но и как основной и важный компонент, который призван помочь специалистам социальной сферы упреждать какие-либо нежелательные процессы в их физическом, психическом и нравственном здоровье в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: ортобиоз, ортобиотика, здоровьесберегающие технологии обучения, социальные работники, профессиональное здоровье.

Stepanenko S. I. Orthobiotech as health-preserving technology training future social workers. – Manuscript.

Master's work in obtaining the academic degree of a master in specialty - 231 social work. - Petro Mohyla Black Sea National University, Nikolaev, 2019.

The master's work is devoted to the study of health-saving technology of training of future social workers, which contributes to the efficiency of the training process. Study orthoboric training of future social workers leads to the conclusion that the "practice of care", that is, orthoboric regarded not only as a way of responding to professional stressors, but also as a major and important component which is designed to help specialists of social sphere to forestall any unwanted processes in their physical, mental and moral health in the future professional activity.

Keywords: orthobiosis, orthobiotech, health saving technologies of training, social workers, professional health.