

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ФАКУЛЬТЕТ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН І ЖУРНАЛІСТИКИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ ТА ПЕРЕКЛАДУ

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	Освітні, педагогічні науки
Освітня програма	Педагогіка та адміністрування освіти
Група	8.01.011.020.22.1

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: «Формування компетентності здоров'язбереження у
здобувачів вищої освіти»

Виконав: студент Олександр ПИВОВАРОВ

Керівник: д.пед.н., професор Вадим ЛУНЯЧЕК

Рецензент: д.пед.н., професор Тетяна СОБЧЕНКО

Харків – 2023 рік

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ІНФОРМАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	10
1.1. Формування компетентності та інформаційна зацікавленість темою здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти	10
1.2. Теоретичні підходи до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження	15
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ І НАПРЯМІВ РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	31
2.1. Особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти	31
2.2. Компетентність здоров'язбереження як засіб соціально- педагогічної профілактики Інтернет залежності здобувачів вищої освіти	38
2.3. Визначення рівня підтримки компетентності здоров'язбереження здобувачами вищої освіти через онлайн- опитування	46
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА ІЗ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	56
3.1. Обґрунтування програми соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження	56

3.2. Впровадження інструментів тайм-менеджменту для заощадження часу для забезпечення здоров'язбереження при роботі в Інтернеті	61
3.3. Соціально-психологічний аспект міжособистісних взаємин суб'єктів освітньої діяльності	71
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	85
ДОДАТКИ	97

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗДЗ - здоров'язбереження

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЗМІ – засоби масової інформації

ОУ – освітня установа

ІЗ – Інтернет залежність

ЦСГД – Центр соціально-гуманітарної допомоги

ВСТУП

Актуальність дослідження. Концепція здоров'язбереження має значення для національної безпеки країни. Завдання формування і забезпечення здоров'я кожної фізичної особи є важливою і актуальною. Серед негативних факторів – воєнний стан, пандемія, екологічні та соціальні проблеми, зростання необхідності обробки значних обсягів інформації, індустріальний прогрес і штучний інтелект, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, недостатня кількість рухової активності тощо. Завданням закладів вищої освіти є виховання здорового покоління, формування нової особистості, здатної до удосконалення. У сучасних умовах розвитку освіти впроваджується компетентністний підхід до навчання відповідно європейській рамці кваліфікацій. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання, які б створювали умови для самореалізації особистості – здобувача вищої освіти.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та упровадженні у педагогічну практику моделі та технології управління формуванням компетентності здоров'язбереження у закладі вищої освіти.

Формування компетентності здоров'язбереження розглядається на прикладі вирішення проблеми Інтернет залежності здобувачів вищої освіти, яка набуває особливої значущості у діджиталізованому суспільстві.

В останні роки пандемії та воєнного стану он-лайн діяльність набуває все більшої ваги, що накладає певний відбиток на розвиток особистості .

Потужний потік нової інформації, застосування нових комп'ютерних технологій суттєво впливає на виховний простір сучасних здобувачів вищої освіти, призводячи до глибокого занурення їх у віртуальне середовище.

Створення реального соціального виховного простору – це необхідна умова становлення особистості здобувача вищої освіти не тільки у ЗВО, але і за його межами.

На даний момент збільшується кількість здобувачів вищої освіти, які

вміють вправно використовувати віртуальний простір, але не мають навичок і вмінь для реальної діяльності, комунікативних компетентностей, вирішення можливих ситуативних завдань, не мають досвіду соціального суспільного життя, не бережуть своє здоров'я.

Психологи класифікують таку залежність як різновид емоційної залежності, спричиненої технічними засобами. В умовах інформаційного суспільства мають вироблятися механізми гармонізації позитивних та негативних впливів інформатизації життя особи, що актуалізує розробку програм соціально-педагогічної профілактики Інтернет залежності, зокрема засобами соціальної педагогіки.

Особливо уразливими в інформаційному суспільстві є здобувачі вищої освіти, для яких інформаційне середовище є освітнім середовищем, однак недооцінюються його загрози і часто особі самотійно не впоратися з негативними наслідками використання кіберпростору.

У теперішній час проблемі «комп'ютер і здобувач вищої освіти» надається недостатньо уваги, особливо на фоні зростання застосування комп'ютера як в процесі навчання, так і у поза навчальний час. В умовах пандемії та військового стану здобувачі вищої освіти намагаються максимально компенсувати віртуальними можливостями не реалізовані потреби в соціальній комунікації й розширенні інформаційного простору для набуття соціального досвіду, для самоактуалізації та самореалізації, що відповідає їх віковим особливостям. Отже, необхідними є урізноманітнення як віртуальних, так і реальних засобів життєдіяльності. Все вище викладене зумовило вибір теми дослідження з формування у здобувачів вищої освіти компетентності здоров'я збереження для розробки профілактичних заходів зі зниження рівня Інтернет залежності.

Об'єкт – профілактика комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'я збереження.

Предмет - соціально-педагогічна профілактика Інтернет комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження.

Завдання:

визначити напрями формування компетентності та рівень інформаційної зацікавленості темою здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти;

розглянути теоретичні підходи до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження;

встановити особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти;

проаналізувати компетентність здоров'язбереження як засіб соціально-педагогічної профілактики Інтернет залежності здобувачів вищої освіти в умовах центру соціально-гуманітарної допомоги;

обґрунтувати необхідність розробки програми соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження;

розглянути можливість впровадження інструментів тайм-менеджменту для заощадження часу для забезпечення здоров'язбереження при роботі в Інтернеті;

визначити соціально-психологічний аспект міжособистісних взаємин суб'єктів освітньої діяльності.

Методи роботи: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, теоретичне моделювання, програмування, схематизація); емпіричні (вивчення документів, спостереження, тестування), соціально-педагогічне експериментальне дослідження, он-лайн опитування у Google.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі закладів вищої освіти.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні програми соціальної педагогічної профілактики Інтернет залежності засобами

формування компетентності здоров'язбереження та розробки рекомендацій з тайм-менедженту для формування передумов збереження здоров'я при роботі в інтернеті здобувачами вищої освіти.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи: 99 сторінок. Бібліографічний список включає 87 назв.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ІНФОРМАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО
ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЖЕННЯ1.1.Формування компетентності та інформаційна зацікавленість темою
здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти

Закон України «Про освіту» закінчив перехід всієї системи освіти на компетентністний підхід відповідно до Національної рамки кваліфікацій [50]. Підвищення конкуренції на ринку праці, Пандемія і воєнний стан є викликами XXI століття щодо вимог до системи компетентностей кожної особи, які пов'язані з гарантуванням безпеки, що напрямую впливає на формування компетентності здоров'язбереження (ЗДЗ). Відбуваються суттєві зміни в системі вищої освіти, які стосуються інновацій і формування економіки знань.

Актуалізація питання посилена переходом на компетентністний підхід у системі вищої освіти, упровадженням Національної рамки кваліфікацій (Постанова КМУ № 1341 від 23.11.2011 р.) [50], Законом України «Про освіту» (№ 2145-VIII від 05.09.2017 [51] та Ратифікацією Угоди про асоціацію з ЄС (16 вересня 2014 р.). Відповідно до прийнятого Закону України «Про освіту» мають бути переглянуті рівні Національної рамки кваліфікацій, що відбулось 2020 року.

Передумовами запровадження вимог Національної рамки кваліфікацій (НРК) були Рамка кваліфікацій Європейського простору вищої освіти (2005 р.), Європейська рамка кваліфікацій для навчання впродовж життя (2008 р.).

Європейська рамка кваліфікацій охоплює перелік компетентностей: знання; уміння; особистісні та професійні компетенції (повноваження); самостійність і відповідальність; уміння вчитися; комунікативні та соціальні. Отже, тут можна виділити компетентність ЗДЗ у складі особистісних

компетентностей, самостійності і відповідальності, а також соціальної складової.

Національна рамка кваліфікацій – це системний і структурований за компетентностями опис кваліфікаційних рівнів, які мають бути узгоджені з усіма рівнями освіти відповідно до Закону України «Про освіту» [51] і Закону України «Про вищу освіту» [49].

Мета переходу на компетентністний підхід – це впровадження європейських стандартів та положень забезпечення якості освіти з урахуванням вимог ринку праці до компетентностей спеціалістів; забезпечення гармонізації основних засад законодавства в галузі освіти та соціально-трудових стосунків; підтримки національного й інтернаціонального визнання фахів, здобутих в Україні; налагодження продуктивного надання освітніх послуг на ринку праці [41].

Результатом навчання є досягнуті *компетентності* (знання, уміння, цінності, комунікаційні якості, рівень самостійності і відповідальності), які набуває та/або здатна продемонструвати особа після завершення вищої освіти, отже, така компетентність як ЗДЗ вона присутня у всіх дескрипторах, для цього треба мати знання, певні навички і уміння, демонструвати комунікаційні якості, мати необхідний рівень самостійності і відповідальності.

Типи кваліфікацій за походженням поділяються на освітні – на основі освітніх стандартів; та професійні – на основі професійних стандартів, що в перспективі посилять вимоги до фахового рівня випускників, між тим гуманітарна складова має свій пріоритет [18].

Освітні кваліфікаційні рівні відповідають рівням Національної рамки кваліфікацій. Необхідно більше співпрацювати з роботодавцями щодо визначення спільних позицій для підвищення вимог до освітньої підготовки в разі обіймання посади, які відповідають певному кваліфікаційному рівню освітньої підготовки.

Забезпечення компетентнісного підходу є рисою інноваційної освіти, що має відбуватися через виконання конкретних завдань із змін в організації навчального процесу [17].

Заклади вищої освіти (ЗВО) мають забезпечити умови для накопичення у суспільстві способів підвищення власної компетентності всім учасникам освітнього процесу, зокрема здоров'язбережувальної [1,7]. Сучасні науковці виявляють зацікавленість цією темою, зокрема, для здобувачів вищої освіти, перші аналізують існуючі виклики, пропонують нові підходи. В. Гальчанський та К. Козлукова розвивають методолого-теоретичні основи педагогіки здоров'я на основі валеологічних цінностей, пропонуючи для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здорового способу життя і заходи в трьох складових: усвідомлення педагогами важливості збереження здоров'я; врахування стану здобувачів освіти; удосконалення освітнього процесу щодо не тільки досягнення дидактичних цілей, але й збереження здоров'я [19]. Творча реалізація здоров'язбережувальних технологій пропонується Т. Юхимчуком [75]. Т. Бережна радить розроблену нею модель здоров'язбережувального середовища закладу освіти, підібравши відповідні критерії і показники [7]. Низка науковців вводять необхідність формування здоров'язбережувальної компетентності у різних напрямках спеціалізованої підготовки: наприклад, при викладанні охорони праці [74], що сприятиме безпеці праці і зниженню рівня виробничого травматизму; піднімається проблема формування здоров'язбереження майбутніх юристів спеціальності «081 – Право» у процесі фізичного виховання [21], де методологія побудована на загальних принципах та базових сучасних положеннях педагогічної науки, психології, культури здоров'я, і відображає взаємозв'язок підходів до вивчення поняття процесу формування здоров'язбережувальної компетентності та розвитку рухової активності здобувачів вищої юридичної освіти; розглядається формування здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови [14], актуалізувалось питання здоров'язбереження в умовах дистанційного навчання [25].

Для побудови напрямів удосконалення здоров'язберігаючих технологій важливо визначитися у підходах, до визначення того, що розуміють різні науковці під здоров'язбереженням. Є підхід, де такі освітні технології розглядають як комплексну, побудовану на єдиній методологічній основі, систему організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, націлених на охорону та укріплення здоров'я здобувачів освіти, формування у них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [1]. В іншій роботі визначено, що метою здоров'язбереження є розумне ставлення до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовування організму, організація праці й відпочинку, недопущення шкідливих звичок [25]. В умовах дистанційного навчання для ефективної здоров'язбережувальної діяльності розглянуто також технології рекреаційно оздоровчі, здоров'яформувальні; навчання здоров'я; виховання культури здоров'я.

Тема здоров'я збереження - актуальне питання сучасної науки та освіти у теперішній час. Забезпечення здоров'я кожного здобувача освіти є однією з найбільш важливих і актуальних. Одне з важливих завдань закладів вищої освіти – формувати здоров'язберігаючу компетентність через виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, розвиток зрілої особистості, здатної удосконалювати себе, готової до активного творчого життя в незалежній державі [20].

Для визначення рівня попиту на тему ЗДЗ автором запропоновано визначити засобами системи Google рівень зацікавленості темою здоров'язбереження в Україні у порівнянні з іншими країнами.

Метод дослідження – пошуковий інструмент Google Trends [76], це онлайн-сервіс для оцінки зацікавленості аудиторії користувачів через аналіз пошукових запитів в заданій точці планети протягом інтервалу часу. Він використаний автором для визначення зацікавленості медичною освітою [44]. Можливості Google Trends дозволяють отримати відомості про динаміку числа

пошукових запитів для оцінки та використання їх у дослідницькій або інших видах діяльності.

Для досягнення мети здійснено пошуковий запит у Google Trends терміну «здоров'я збереження» (ЗДЗ) українською мовою у порівнянні з терміном «здоров'я» в Україні та Польщі, Литві, Латвії, Естонії, Румунії та у всьому світі за останній рік станом на 15 квітня 2023 року.

Обрані країни, крім України, є членами ЄС, вони прийняли максимальну кількість біженців під час воєнного стану.

Додатковим виміром рівня зацікавленості є аналіз пошукових запитів у цих же країнах англійською мовою. Результати пошуку представлені в табл.1.1.

Таблиця 1.1

**Порівняльний аналіз пошукових запитів теми
«здоров'язбереження»
в Google Trends з часовим періодомостанній рік (на 15 квітня 2023 року)**

Країна	Рівень зацікавленості у балах Google Trends за останній рік даними темами українською та англійською мовами		
	Здоров'я	Здоров'язбереження	Health care
Україна	57	1	11
Польща	4	1	46
Литва	0	0	24
Латвія	0	0	20
Естонія	0	0	17
Румунія	0	0	15
Увесь світ	1	1	90

Джерело: складено автором

Як видно з табл.1.1, весь світ на високому рівні (у середньому 90 балів із 100) цікавиться темою «здоров'язбереження», що є позитивним і до чого треба прагнути. Кількість англійських запитів в Україні є високою порівняно з українською, вірогідно буде мати тенденцію до зростання та досягне рівня інших європейських країн, представлених у дослідженні. В Україні на

високому рівні цікавляться темою «здоров'я», інтерес до терміну «здоров'язбереження» поки формується.

Щодо інших розглянутих країн найвищий рівень попиту англійською мовою на тему ЗДЗ був у Польщі (46), але він ще далекий до загального у світі, далі йде Литва (24), і по зниженню Латвія, Естонія, Румунія. Щодо цих країн, то в магістрській роботі із ролі здоров'я населення для економіки країн визнано, що середня очікувана тривалість життя при народженні у 2019 році була для чоловіків на рівні 66,9 років і найближче за показниками до України : Латвія – 70,9 років; Болгарія – 71,6 років; Литва – 71,6 років; Румунія – 71,9 років [60], отже, це невисокі показники для європейських країн, де у західній частині цей показник за 80 років, що чітко вказує на кореляцію незацікавленості темою здоров'я в цих країнах і тривалістю життя.

1.2. Теоретичні підходи до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження

Розгляд проблеми комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти пов'язаний із їх психовіковими особливостями, оскільки останні впливають на соціальний розвиток особистості і на профілактику такої залежності.

Інформаційне суспільство стало об'єктом наукового дослідження І. Арістової [3], Андріанової М.І. [2] та ін..

Питання кіберадикції та Інтернет залежності представлено у великій кількості робіт [4;9;11;28;29;30;40;64;65].

Профілактиці комп'ютерної залежності присвячені дослідження О.Петрунько [40], Сергеевої Н.В. [58], Федорченко Т.Є. [69] та інших науковців.

Аналіз наукових публікацій доводить, що переважно досліджуються вплив комп'ютерної залежності на психічний розвиток здобувачів вищої освіти, різноманітні наслідки взаємодії особистості з комп'ютером.

Соціально-педагогічну профілактику досліджували О. Безпалько [6], А. Капська [31], С. Харченко [71] та ін.

Формування компетентності здоров'язбереження останнім часом все більше привертає увагу дослідників [1;7;8;19;20;21;25].

Вікові групи молоді досліджували психологи Г. Костюк [35], М. Савчин [56], О. Сечейко [59] та ін.. Зважаючи на дані психологів та на об'єкт дослідження слід відзначити, що молодь (15-25) – складний етап у соціальному розвитку особи. Психологічно це перехід від молоді до дорослого. узагальнюючи психологічні дослідження про здобувачів вищої освіти, дійшли висновку, що у цьому віці змінюється все: анатомо-фізіологічна будова, інтелектуальний, етичний, соціальний розвиток, а також різноманітні види діяльності. У молоді виявляється емоційно виражене прагнення пізнання навколишньої дійсності, прагнення до спілкування з однолітками, потреба в дружбі на основі спільних інтересів і захоплень. У неї поступово формуються уміння самовладання, самоуправління своїми думками і вчинками, розвиваються наполегливість, завзятість, витримка, терпіння, витривалість та інші вольові якості.

Молодь – це ще недостатньо зріла і недостатньо соціально змужніла особа, це особистість, що знаходиться на особливій стадії формування її найважливіших рис і якостей. Стосовно соціального розвитку (який є провідним в соціально-педагогічних роботах), то у молодій особі міняється суспільний статус, позиція, положення в колективі, йому починають пред'являтися більш високі вимоги з формування його компетентності.

Молода особа – це особа, яка вже вступила в період правової відповідальності за свої дії і вчинки, отже, рівень її компетентності повинен бути високим. У значної кількості молоді відбувається при навчанні у вищій школі тимчасове психологічне віддалення від сім'ї і друзів по школі, їх значення в становленні особистості здобувача вищої освіти знижується, тоді як вплив однокурсників посилюється. Часто особа стоїть перед вибором між офіційним студентським колективом і неформальною групою спілкування.

Перевагу молода особа віддає тому середовищу і групі, в якій він відчуває себе комфортно, де його поважають. Дорослі сприймають цей вік як складний, внаслідок віддаленості від дому, оскільки, як правило, у здобувачів можуть виникати проблеми з іншими дорослими, зокрема з батьками.

Відбувається зміна позиції батьків і їх дітей, дорослий- дитина на дорослий – дорослий. Тому виникають непорозуміння та підвищується конфліктність. Молодь критичніше ставляться до думок дорослих, а от думці однокурсників вони довіряють більше. Здобувач вищої освіти намагається перейти з позиції підкорення в позицію рівності або лідерства, тому бажання посісти прийнятне місце серед студентів, яке його задовольняє, заслужити їхню повагу та схвалення часто визначають його поведінку.

Спілкування з однокурсниками уявляється здобувачам вищої освіти найбільш цінним, оскільки в цей період така форма міжособистісних стосунків є початком формування моделі майбутніх дорослих стосунків. Взаємодіючи з однокурсниками, здобувачі глибше пізнають себе, формують комунікативну компетентність, також формування навичок самостійності і відповідальності.

Процес формування комунікативної компетентності забарвлений емоційною складовою, яка відрізняється від відносин у сім'ї, здобувачі також вступають у емоційні контакти, які у молодому віці мають особливий специфічний тип, не такий, як у сім'ї. У взаємовідносинах з однокурсниками реалізується потреба в спілкуванні з метою самоствердження, що в несприятливих умовах може привести до різних форм поведінки, що можуть відхилитися від усталених норм і переходити у залежність.

Потреба у самоствердженні приводить часто до вибору взірця для наслідування (героя комп'ютерної гри, фільму, видатного спортсмена тощо). Формування свідомості супроводжується підвищеною цікавістю молоді до самого себе, свого внутрішнього світу і зовнішності, яка має дуже велике значення, оскільки вона, з одного боку, дає можливість здобувачу відокремити себе від інших, а, з іншого боку, затвердитися в значимій групі здобувачів.

Для даного дослідження щодо формування компетентності ЗДЗ

важливою може бути думка науковця О. Сечейко, який підкреслює, що у період навчання у вищій школі виникають питання про сенс життя, своє місце серед людей, з'являється усвідомлення своєї унікальності, неповторності. Ці абстрактні розмірковування пов'язані з процесом вироблення власного погляду на навколишній світ, побудовою планів на майбутнє [59, с. 62].

Отже, здобувачі вищої освіти у процесі навчання краще здатні усвідомлювати власні цінності орієнтації, зокрема і соціальні, і можуть ефективно формувати компетентність ЗДЗ.

За суттю перехідність, нестабільність молодого віку є надзвичайно сприятливою для засвоєння всього нового, але, на жаль, і нових *залежностей*, оскільки приховуючи від батьків або інших дорослих особисті справи, здобувач задовольняє потребу в самостійності, бажання бути або здаватися дорослим, ризикуючи при цьому наробити багато невиправного внаслідок браку власного життєвого досвіду, набутих компетентностей та керівництва викладачів. Прагнення бути незалежним, дорослим спонукає здобувача ніби ходити «по лезу», шукаючи «межі» дозволеного. Але поріг, за яким починається залежність, для здобувачів вищої освіти, зважаючи на відсутність соціального досвіду, на не сформованість соціальних ціннісних орієнтацій, майже не відчутна. Прагнення до незвичайного, бажання якомога скоріше стати самостійним, перейняти звички і способи поведінки старших, острах відстати від однокурсників — усе це може призводити до формування залежностей.

Залежність (або адикція)– це прагнення покластись на когось чи щось з метою отримання задоволення або адаптації, залежність від деяких речовин чи видів діяльності [23, с.9].

О. Песоцька в «Енциклопедії для фахівців соціальної сфери» зазначає, що небезпека залежності в тому, що вона «закономірно викликає міжособистісні зміни і соціальну дезадаптацію» [23, с.11]. Це небезпечно у молодому віці, коли закладається система соціальних ціннісних орієнтацій, формуються провідні соціальні якості особи.

О. Песоцька наводить форми залежної поведінки, серед яких і деструктивна комп'ютерна Інтернет-залежність. Отже, в індустріальному діджиталізованому суспільстві молодий вік є сприятливим для розвитку таких залежностей, що формують види девіантної віртуальної поведінки, як відірваності від реальної діяльності.

В умовах інформаційного суспільства віртуальна залежність потребує аналізу, тому далі розглядається Інтернет-залежність або комп'ютерна залежність здобувачів вищої освіти.

На думку іноземних вчених Інтернет змінив спосіб спілкування, навчання та спілкування молоді наслідки для їх ширшого соціального, психологічного та фізичного здоров'я та благополуччя [79].

Інтернет-залежність як новий вид залежності, що притаманний саме інформаційному суспільству, досліджували Н. Андріанова [2], О.Арестова та ін. [3], Н.Бугайова [11], Т.Ісакова [30], Є. Кириченко [33], О.Коваленко [34], А.Селютин [57], А.Тадаєва [63], А.Церковний [72] та ін.. Усі види діяльності, здійснювані у мережі Інтернету, такі як спілкування, пізнання або гра, мають властивість захоплювати особу цілком; вони не залишають їй часу і сил на реальне життя. У зв'язку з цим у теперішній час фахівці інтенсивно обговорюють такий патологічний стан як «Інтернет-залежність» або «Інтернет-адикція» (Internet Addiction Disorder). За О.Коваленко, термін «Інтернет-залежність» ще 1996 року запропонував лікар А.Голдберг [83]. Вчений виходив з пропозиції про те, що у особи може розвинутися патологічний стан (залежність) не тільки від зовнішніх факторів, але і від власних дій та емоцій. На думку провідних фахівців, виникнення Інтернет-адикції не підкоряється законам формування традиційних залежностей, наприклад, від сигарет, наркотиків, алкоголю, а також азартних ігор. Якщо для останніх потрібні роки, то Інтернет-залежність настає набагато швидше [34].

Інтернет-залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від

Інтернету. Цей стан засвідчує, що Інтернет задовольняє багато свідомих і підсвідомих потреб користувачів. Він містить все, чим може бути захоплений користувач. І це ще одна причина, що пояснює пристрасть до Інтернету.

Інтернет-залежність (ІА) стає все більш поширеним клінічним проявом у підлітків і молодих людей, але може виникати у осіб різного віку. ІА може призвести до дисфункції в соціальній, академічній та робочій сферах. Незважаючи на визнання понад 15 років, ІА продовжує генерувати суперечки в академічних і клінічних колах, і не було єдиної думки щодо його термінології, класифікації та діагностики. В останні роки на цю тему проведено значні клінічні та нейробіологічні дослідження, продемонстровано цікаві знахідки. Альтернативні методи лікування доступні, хоча деякі з них мають більшу доказову підтримку ніж інші [85].

З іншого боку важливий не тільки медичний процес, але і соціально-педагогічні методи підвищення ЗДЗ компетентності для зменшення впливу такої залежності на стан і поведінку особи.

Симптоми комп'ютерної залежності досить чіткі, вони можуть бути двох видів [9]: *«психічні симптоми:* відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером, зокрема, в Інтернеті; *фізичні симптоми:* зап'ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям; сухі очі; головні болі (схожі на мігрень); болі у спині; нерегулярне харчування – відсутність апетиту; недотримання гігієни; розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість) та ін.

Згідно з Є. Кириченко та А. Ярутою, основні типи ІА: 1) нав'язливий веб-серфінг - нескінченні подорожі по Всесвітній павутині, пошук інформації; 2) пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств - великі обсяги листування, постійна участь в чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів у мережі; 3) залежність - нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми у мережі; 4) нав'язлива фінансова потреба - гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в Інтернет-магазинах або постійні участі в Інтернет-аукціонах [33]. Отже, майже те саме, що і в традиційній

залежності, проте у віртуальному просторі, зрозуміло, що й можливостей більше.

За даними різних досліджень [30] Інтернет-залежними в сучасних умовах є трохи більше 25% користувачів мережі серед українських користувачів, серед яких більше ніж *70 відсотків здобувачів вищої освіти*. Інтернет-залежність виявляється в тому, що молодь настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

Інше образне визначення Інтернет-залежності: «нав'язливе бажання ввійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line».

Часто використовується ще й таке: "Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» [03].

В інформаційному суспільстві здобувачу вищої освіти все частіше комфортніше у взаємодії з комп'ютером, оскільки там він може здійснювати дії, які недосяжні у реальному житті, може спілкуватися з уявними друзями в соціальних мережах.

Згідно з даними останніх досліджень відступ у світ фантазій став однією з поширених поведінкових стратегій сучасних здобувачів вищої освіти у важких життєвих ситуаціях, зокрема, під час воєнного стану.

Захоплення Інтернетом стає механізмом втечі певної частини здобувачів вищої освіти від реальності. Вже існують припущення, що в інформаційну епоху комп'ютерна залежність є особливою небезпекою швидкого захоплення, що робить здобувачів вищої освіти уразливою віковою категорією щодо цього виду залежності.

Сутність комп'ютерної залежності досліджували Н. Бугайова [11,12], Н. Терещук [64-66], А.Федоров [68] та ін..

Відзначаються особливості комп'ютерної залежності. Це не хімічна

залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Небезпека Інтернет залежності полягає в тому, що вона розвивається дуже швидко, вже протягом року.

Отже, комп'ютерна залежність не заважає і безпосередньо не загрожує оточуючим, оскільки особа проводить більшість часу за комп'ютером, але при цьому він поступово втрачає важливі соціальні контакти, перестає повноцінно виконувати соціальні функції, деградує як соціальний суб'єкт. Тому вирішення цієї проблеми є актуальною і для соціального розвитку нової генерації і для соціального вдосконалення країни.

І.Васильєва наводить інформацію, як американські вчені Дж. Босард, Г. Ріккерд та ін. виокремлюють стадії комп'ютерної залежності:

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» особа перестає займатися усім іншим. Поступово вона віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує, скільки часу він проводить в Інтернеті.

На другій стадії симптоми стрімко наростають. Якщо особу силою відлучити від мережі, він переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У здобувача вищої освіти порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Здобувач вищої освіти вже не одержуючи задоволення від Інтернету, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів [13, с. 37].

Інтернет залежність захоплює світ. Цікаві дані наводить Н.Бугайова дослідників Гонконзького університету С. Ченг та Е. Ї-лам Лі, які проаналізували 80 глобальних досліджень комп'ютерної залежності, що охоплює 31 країну. Найбільший відсоток веб-залежних виявили на Близькому

Сході – 10,9%, найнижчий показник – Північна Західна Європа – 2,6%. У Південній та Східній Європі поширена серед 6,1% населення. Всесвітня мережа у теперішній час більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню [12].

У процесі соціалізації здобувача вищої освіти безпосереднє афективне сприйняття і реагування придушується виконанням переліку соціально-схвалюваних норм і правил. А в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний засіб реагування на задоволення.

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання осіб, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися у пристрасті до Інтернету, до онлайн-ових систем спілкування тощо. Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Але не варто думати, що такі ж особи до появи Інтернету були цілком здорові. Якби не було на світі ні Інтернету, ні комп'ютерів – вони з тією ж маніакальною завзятістю дивились би телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися поштовими марками або збирали модель залізниці. Депресивні хворі, які більше від інших відчувають страх відчуження, використовують Інтернет, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальному житті.

Серед факторів, що сприяють зануренню здобувачів вищої освіти у віртуальну реальність, Н.Бугайова [11;12], І.Васильєва [13] та ін. виділяють наступні:

- нестача спілкування в реальному світі або втеча від реального спілкування, оскільки воно важче, і здобувач вищої освіти має наполегливо набувати певних компетентностей. Інтернет стає одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом,

реальним особистісним спілкуванням, отже не формується реальна комунікативна компетентність;

- занурення у віртуальне середовище може бути зумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами, пов'язаними із воєнним станом, в особистому, сімейному житті особи.

Пірнаючи у віртуальну реальність, здобувач вищої освіти ніби захищає себе від певних проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької особи, родини та ін.), але це ще глибше занурює в проблему, не вирішуючи її;

- відсутність активних інтересів, захоплень, простору для самовиявлення та самореалізації у реальному соціальному середовищі. Все це є, за визначенням О. Сечейко, симптомом неблагополуччя у розвитку його особистості. Це наслідок неправильного виховання, помилкового підходу дорослих, несприятливих мікросоціальних умов. Негативним є те, що більшість батьків і вихователів не розуміють усієї складності і небезпечності згаданої особливості в розвитку особистості молодшої особи, не надають їй належного значення, втрачаючи час, коли ще можна виправити відхилення, які можуть виникнути [59].

Ці фактично *зовнішні фактори* соціального середовища, що впливають на початок залежності від Інтернету визначають і фахівці з соціальної педагогіки, які характеризують залежну поведінку у молодому віці в цілому (О. Безпалько [6], С. Харченко[71], А. Тадаєва [63] та ін.).

Соціальні педагоги виділяють майже тіж самі фактори, які можуть впливати на розвиток комп'ютерної залежності – неможливість налагодити реальне спілкування з однолітками, непорозуміння з батьками у родині, надмірна відстороненість у житті студентського колективу, не залученість до активної діяльності поза освітнім процесом, пошук самоствердження за

допомогою асоціальних дій.

Ситуація «непорозуміння» з соціальним і освітнім середовищем, особливо при он-лайн навчанні значно погіршується, якщо «розуміння» здобувач вищої освіти знаходить тільки у взаємодії з комп'ютером та постійно підмінює живе спілкування використанням технічного пристрою. Це є реальною загрозою у набутті ним соціальності в реальному світі.

Таким чином, на процес розвитку залежності здобувачів вищої освіти від Інтернету впливають і зовнішні, і внутрішні чинники, і доступність в інформаційному суспільстві одним кліком гаджети поринути у віртуальний казковий світ. І намагання здобувачем вищої освіти максимально використати можливості Інтернету відповідає їх психовіковій потребі у розширенні соціальних контактів, а тепер це можливо за допомогою кіберпростору.

У більшості комп'ютерними адиктами можуть стати ті здобувачі, які мають нестабільні і конфліктні сімейні та відносини у навчальному колективі, невпевнені в собі, не мають захоплень, мети, переконань, значимих менторів-дорослих. Саме вони знаходять в віртуальному світі підтримку і успіх, тим самим самостверджуються для покращення свого психологічного стану, оскільки для молоді особи дуже важливим є освоєння особистого простору, кордони якого він визначає самотійно.

Для самоствердження здобувачу вищої освіти в інформаційному суспільстві вже не потрібно демонструвати витривалість та фізичну силу. У теперішній час компетентність в комп'ютерній сфері визначає статус, визнання та авторитет серед одногрупників.

Можна погодитися з психологами, які пояснюють особливості впливу Інтернету на молоду особу. Виринаючи з віртуального світу в реальний, здобувач вищої освіти може відчувати дискомфорт, бачить себе маленьким, слабким і беззахисним в агресивному середовищі. І є велике бажання якомога швидше повернутися туди, де він переможець. Весь віртуальний світ

дозволяють задовольнити ті потреби, які не задоволені в реальному житті. Все це деформуючи впливає на соціальний розвиток здобувача вищої освіти.

Н. Марченко зазначає, що до основних проблем соціального розвитку здобувачів вищої освіти з комп'ютерною залежністю відносять: зниження соціальної активності; неможливість зупинитися, запізнення або пропуски навчальних занять; неможливість приборкання свого захоплення; спілкування з комп'ютером стає головним; відбувається зниження кола інтересів; зацікавленість і емоційне оживлення при комунікації виникає лише при розмові стосовно комп'ютерної теми; в ситуаціях у виборі діяльності, перевагу віддають діяльності, пов'язаної з комп'ютером; труднощі у засипанні; надмірна екзальтація; бурхлива реакція протесту при спробах зменшити спілкування з комп'ютером; по закінченню роботи з комп'ютером виникає почуття самотності та нудьги; афективна напруга; не контрольованість часу; відсутність почуття реальності [38, с. 169].

Вказані тенденції призводять до руйнування соціальних зв'язків, відсторонення від реального соціального життя, поглиблюють проблеми у найближчому оточенні, заважають подальшому засвоєнню соціальних цінностей та активній життєдіяльності відповідно віку. Отже, проблема комп'ютерної залежності є досить актуальною та має ряд причин, які зумовлюють її виникнення.

Комп'ютерна залежність є проявом адиктивної поведінки, в наслідок якої порушується повноцінний соціальний розвиток особи. Формування залежності, відхід від реальності – все це, особливо у молодому віці, спричиняє дезадаптацію, зниження навчальної успішності, а отже і неможливість формування потрібного рівня компетентності для отримання професійної освіти в майбутньому, що негативно відбивається на суспільстві (соціальні, економічні, кримінальні порушення). Тому існує необхідність проведення відповідної профілактичної роботи з вирішення проблеми комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти. Важливе значення тут

відіграє співпраця державних і недержавних установ, різних спеціалістів між собою, в тому числі науково-педагогічного персоналу.

Профілактика (від грец. *prophylaktikos* – попередження) є складовою частиною будь-якої діяльності. Вона охоплює комплекс заходів, що мають випередити погіршення стану об'єкта діяльності й виникнення проблем. Профілактика є актуальною у розв'язанні соціальних проблем та негативних соціальних явищ [53].

А. Капська відзначає, що сам термін «профілактика» асоціюється із запланованим попередженням якоїсь несприятливої події, тобто з усуненням причин, здатних викликати небажані наслідки [31]. Існує багато різновидів профілактики: правова, медична, психологічна, педагогічна тощо, зокрема і щодо комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти.

Профілактика пов'язана із формуванням ЗДЗ компетентності, тоді стосовно *медичної* профілактики, то це, перш за все, комп'ютерна гігієна, яка регламентує час використання комп'ютера, регламент фізичних вправ та вправ для очей тощо. *Психологічна* – попередження можливого неблагополуччя у психічному розвитку, формування стресостійкості особистості, зниження почуття тривожності, які можуть провокувати відхід від реальності на користь взаємодії з комп'ютером. *Правова* – сприяє недопущенню віртуальної девіації (оскільки здобувачі вже мають правову відповідальність).

Формування ЗДЗ компетентності – це психотерапевтична і консультативна діяльність науково-педагогічних працівників, спрямована на навчання особистості самостійно визначати у себе і регулювати думки, емоції і процес прийняття негайних і життєво-важливих рішень, а також регуляцію своєї поведінкової активності; усвідомлення, розуміння особистістю життєвих ситуацій і подій, які допоможуть їй уникнути залежності; дослідження спільно з іншими здобувачами вищої освіти основних особистих і середовищних факторів, що сприяють, провокують залежність; це психологічна та соціальна діяльність, спрямована на побудову і розвиток соціально-підтримуючої мережі особистості (сім'я, друзі, підтримуючі групи); це підвищення соціальної компетентності особистості, розуміння себе і своїх особливостей,

проявів, «сильних» і «слабких» сторін, знань про поведінку і здоров'я; розвиток ефективної поведінки, уміння перемагати, «вигравати» у різних соціальних ситуаціях; розвиток інтернального локусу контролю, здатності нести відповідальність за свої рішення, думки, дії, поведінку в цілому.

Це все більше психологічний аспект формування ЗДЗ компетентності, але потрібен ще педагогічний напрям формування і удосконалення соціально-навчального середовища та соціального загартування особистості у процесі профілактики комп'ютерної залежної поведінки.

Соціально-педагогічна сутність проблеми полягає в тому, що ця залежність загрожує розвитку соціальності здобувача вищої освіти у найкращий період його життя, коли визначаються та перевіряються на доцільність соціальні цінності особи, а також нової генерації у цілому. Занадто занурення здобувача у віртуальну реальність заважає формуванню реального соціального досвіду, а також може його деформувати, усвідомленню власної соціальної суб'єктності та просоціальної її реалізації.

Набуті в цей період соціальні цінності, соціальні якості, навички соціальної поведінки стають підґрунтям розвитку особистості протягом життя та її самореалізації у родинній, професійній, громадянській, суспільній сферах. І ЗДЗ компетентність є об'єднуючою для профілактики комп'ютерної залежності.

Соціально-педагогічний та здоров'язберезувальний підхід до профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти підвищить її ефективність. Цей підхід забезпечує активізацію профілактичної діяльності як безпосередньо з особою (використання медичної, психологічної, педагогічної, правової профілактики), сприяючи їх само профілактичній діяльності щодо розвитку власної соціальності, так і опосередковано через широкі профілактичні можливості соціального середовища, залучаючи фахівців (ІТ, місцевого самоврядування, правоохоронних органів, економістів тощо), Саме ця організована доброзичлива увага мікросоціума до здобувачів вищої освіти сприятиме ствердженню їх соціального визнання, формуванню соціальної гідності та відповідальності у реальному соціумі, тобто тому, до чого молодь прагне.

Висновки до розділу 1

Отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження компетентності здоров'язбереження направлене на формування у здобувачів вищої освіти у навчальному процесі розуміння здоров'я, як особистісної цінності, яка має багато складових, оволодіння якими сприяють відповідальному зміцненню здоров'я.

В Україні більша зацікавленість темою «здоров'я», а не його збереженням, що потребує додаткової інформаційної і просвітницької роботи у закладах вищої освіти. Перспектива подальших наукових досліджень полягає у впровадженні нових методів в освітньому процесі для удосконалення компетентнісно-орієнтованого підходу до здоров'язбереження.

Інтеграція інформаційного простору та залучення технологій здоров'язбереження, прийнятих в інших країнах Європи та світу сприятиме формуванню зацікавленості темою «здоров'язбереження».

Узагальнюючи проаналізоване, зазначається, що в інформаційну добу розвитку відбуваються зміни у процесі соціалізації здобувачів вищої освіти. Набувають визначного рівня засоби комунікації, особливо Інтернет, який неоднозначно впливає на розвиток соціальності здобувачів вищої освіти.

Вік здобування вищої освіти – це період, сприятливий для відточування уміння соціальної взаємодії у групі. Надмірна пориненість у віртуальний простір не дає можливості засвоїти соціальні цінності, соціальні якості, просоціальну поведінку, важливі для подальшого розвитку, як компетентної особи, зокрема навички спілкування: уміння домовлятися, ініціювати контакти, сперечатися, захищатися тощо.

Вбачаючи загрозу комп'ютерної залежності для соціального розвитку особистості здобувача вищої освіти, важливим є обґрунтування напрямів попередження цієї адикції, віднаходження показників соціального розвитку,

які необхідно культивувати у цьому віці, та які забезпечать стійкість перед різними видами адикції, комп'ютерної зокрема.

Саме формування здоров'язбережувальної компетентності є спорідненою напрямом профілактики.

Профілактика – науково обґрунтовані та здійснювані дії, створені для запобігання можливих фізичних чи соціокультурних колізій, збереження, підтримання та захист нормального рівня життя та здоров'я осіб, сприяння їм у досягненні поставленої мети і розкриття власного внутрішнього потенціалу. Профілактика передбачає усунення багатьох факторів, які спричиняють ризик комп'ютерної залежності. Соціально-педагогічний підхід до профілактики акцентує увагу на розвитку соціальності здобувача вищої освіти та інтеграції профілактичних зусиль як самої особистості, так і її соціального науково-педагогічного середовища.

РОЗДІЛ 2

ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ І НАПРЯМІВ РОЗВИТКУ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

2.1. Особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти

В Україні у закладах вищої освіти на кінець 2021 року навчалось майже 1 млн здобувачів вищої освіти, у 2023 році внаслідок воєнного стану їх кількість зменшилась, але збільшилась інтенсивність користування цифровими засобами навчання.

Станом на 01.01.2022, за даними ЄДЕБО, в Україні нараховується близько 320 самостійних університетів, інститутів та академій, а також 45 самостійних коледжів. З цього числа 220 ЗВО є державними, 32 – комунальними та 113 – приватними. Заклади вищої освіти мають у своїй структурі 450 філій та фахових коледжів [15].

Під час пандемії і воєнного вторгнення в Україні різко підвищилась потреба в он-лайн освітніх послугах і більшому перебуванні у мережі Інтернет, отже, фактор впливу і ризику щодо Інтернет залежності збільшується.

Серед здобувачів вищої освіти, які схильні до комп'ютерної адикції, найбільш уразливою соціальною категорією є мешканці невеликих міст, де рівень соціальної включеності є меншою, ніж у місті.

Молодь, яка знаходиться на етапі формування, не досягли певного рівня фізичної, психічної і соціальної зрілості, самостійно не можуть протистояти Інтернет залежності, але їх соціальне середовище меншою мірою готове до соціально-педагогічної профілактики цієї залежності, що є сучасною науковою та практичною проблемою.

Контроль над комп'ютерною діяльністю здобувачів вищої освіти з боку батьків часто є обмеженим. Самі здобувачі не сприймають довготривале

знаходження в Інтернеті як надмірне навантаження. На відміну від спортивних заходів у комп'ютері можливо знаходитись набагато довше, оскільки навантаження на м'язи тіла доволі мінімальне, то й відчуття втоми з'являється значно пізніше, ніж у ході спортивних ігор, наприклад у волейбол, баскетбол тощо. Відсутність своєчасних сигналів від м'язів, значне навантаження комп'ютерними програмами спричиняють перевантаження мозку, зору, навіть підвищення артеріального тиску. Це, у свою чергу, негативним чином впливає на психіку особистості, її соціальний розвиток. Часто здобувачі сприймають навички оволодіння певними рівнями оволодіння комп'ютерними засобами як прояв власної сучасності, вищості, а поряд немає фахівців, які б розвінчали цей міф.

Науково-педагогічні працівники, які спілкуються в он-лайн режимі із здобувачами вищої освіти, не завжди кваліфіковано попереджають здобувачів про небезпеки для фізичного, психічного та соціального розвитку Інтернет-залежності.

Комп'ютер є надзвичайним засобом для розвитку особи, зокрема соціального. Проте у більшості здобувачів вищої освіти є смартфони, і вони наодинці з ними стверджуються у переважно Інтернет функції комп'ютера.

Отже, профілактика комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти є актуальною соціально-педагогічною проблемою, невчасне вирішення якої може негативно відбитися на мотиваційно-ціннісній сфері молоді, її здатності, бажанні та вміннях встановлювати соціальні відносини, про соціально само реалізовуватися в реальному соціальному середовищі у дорослому віці.

Особливості соціально-педагогічної профілактики досліджені в роботах: А. Капської [31], Н.Сергєєвої [58], С.Харченко [71], Т.Федорченко [69] та ін.. Соціальні педагоги, аналізуючи профілактику, підкреслюють важливість соціальної її складової. О.Безпалько, А.Капська [6;31] вбачають під «соціальною профілактикою» комплекс економічних, політичних, правових, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі. Профілактика

спрямована як на негативні явища, так і на причини їх виникнення: усуваються причини негативних явищ як в поведінці окремої особистості, так і в її соціальному оточенні.

Існують три рівні організації педагогічної профілактики: макрорівень (в рамках цілої держави), мезорівень (на рівні регіону), мікрорівень (найближче оточення здобувача вищої освіти).

Відповідно до закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» (2012) соціальна профілактика - це один із видів соціальної роботи, що спрямований на попередження аморальної, протиправної, іншої асоціальної поведінки дітей та молоді, виявлення будь-якого негативного впливу на життя і здоров'я осіб та запобігання такому впливу [52].

Традиційно в соціальній педагогіці розрізняють *первинну* профілактику (система заходів попередження, виникнення впливів факторів ризику й розвитку захворювань: раціональний режим праці і відпочинку, фізична активність, оздоровлення навколишнього середовища; соціально-економічні заходи держави з оздоровлення способу життя, навколишнього середовища, виховання), *вторинну* (комплекс заходів щодо усунення виражених факторів ризику, що за певних умов можуть привести до виникнення чи загострення рецидиву захворювання через застосування диспансеризації) та *третинну* (метою якої є соціальна, трудова, психологічна, медична реабілітація).

Найближчою до сутності соціально-педагогічної профілактики як попередження ще не існуючої проблеми, є первинна профілактика, оскільки вторинна та третинна ближчі за змістом до понять корекції та реабілітації.

Найбільш поширеним у фаховій літературі є визначення О. Безпалько: соціально-педагогічна профілактика – створення сприятливих соціально-виховних умов, реалізація виховних функцій закладами вищої освіти всіх типів, забезпечення справжнього розвитку інтересів, здібностей осіб, зайнятість суспільно-корисною діяльністю у позанавчальний вільний час [6; с. 45]. Але тут йдеться лише про діяльність в системі вищої освіти, а зовнішнє для ЗВО соціальне середовище представлено більш як асоціальне.

На думку автора, специфіка соціально-педагогічної профілактики полягає у випереджальному, інституціональному та комплексному аспектах, які досліджувалися у роботах Н. Сергєєвої [58], А. Рижанової [54] та ін.

Н. Сергєєва зазначає, що суб'єктами профілактичної соціально-педагогічної дії є одразу декілька фахівців чи соціальних інституцій [58, с.17]. До того ж соціально-педагогічну профілактику можна здійснювати на рівні всього суспільства, окремого регіону, макросередовища, ЗВО, організації, мікросередовища. Успішність соціально-педагогічної профілактики залежить від того, наскільки вона буде доповнена заходами непрямої соціальної профілактики: створення соціально-економічних можливостей для задоволення потреб і *ведення здорового способу життя*, забезпечення доступності просвітніх, соціальних послуг тощо.

Грунтуючись на специфіці соціально-педагогічної діяльності, визначеної А.Рижановою [54], соціально-педагогічну профілактику комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти розуміється як двобічна спрямованість попереджальної соціально-виховної діяльності на особистість здобувача вищої освіти (сприяння його самовдосконаленню власної соціальності в реальному соціальному середовищі) та на його соціальне середовище (створення сприятливих умов для розвитку реальної соціальності молоді).

Надійним захистом особистості від комп'ютерної залежності є її *внутрішня психологічна стійкість*, широта та глибина її захоплень, інтересів, визначеність сенсів життя. За визначенням психологів, спиратися цій залежності допоможуть такі якості: самореферентність; комунікативна і соціальна компетентність; здоров'язбережувальна компетентність, здатність конструктивно поводитися в конфліктних ситуаціях; адекватна самооцінка; здатність контролювати афект; здібність до відстроченої розрядки напруги, яка була в Україні під час блекаутів.

Розвиток цих особистісних характеристик повинен стимулюватися під час профілактики комп'ютерної залежності. Важливою складовою розробки

профілактичної соціально-педагогічної діяльності є побудова *тренінгових* занять, що сприятимуть розвитку цих якостей у здобувачів вищої освіти. Соціальному педагогу потрібно розвивати відповідальне ставлення здобувачів вищої освіти до власного життя і *здоров'я*, інтернальність, самостійність, навчити конструктивно долати життєві труднощі, сформувані готовність розв'язувати проблемні ситуації, а не «втікати» від них у віртуальний світ.

Проте для цього необхідно виявити групу ризику таких здобувачів вищої освіти.

Проведення комплексу відповідних діагностичних методів на визначення здобувачів вищої освіти, найбільш схильних до комп'ютерної залежності: тестів, опитувальників, анкет, бесід, спостереження тощо. Соціально-педагогічна превенція з групою ризику має бути спрямованою *на просвіту* здобувачів вищої освіти щодо їх усвідомлення процесу занурення в залежність і що з ними відбувається, як вони змінюються перетворюючись на рабів Інтернету.

Напрямок *психолого-педагогічної підтримки* забезпечує становлення адекватної самооцінки, розвиток навичок самостійного ухвалення рішень, вольових навичок відмови від небажаного втягування - провокування іншими в комп'ютерну мережу «без меж», навичок самостійної зупинки комп'ютера тощо. Структура профілактичної діяльності для попередження віртуальної залежності, за О.Безпалько [6] може бути представлена єдністю 3-х компонент:

- когнітивної (інформаційної) – відображає інформаційний зміст превентивної системи. Учасники профілактики повинні отримувати досить достовірної інформації від соціального педагога з питань комп'ютерної залежності;
- емоційно-ціннісної – забезпечує формування стійкого негативного ставлення здобувачів вищої освіти до проблеми залежності, формування антипатії до явища залежності, розвиток відповідальності;
- поведінкової – інтегрує цінності, емоції, знання і навички.

Другим напрямом соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти є *педагогізація соціального середовища* щодо запобігання залежності здобувачів вищої освіти.

За аналогією Н.Терещук [66] щодо середньої освіти автором для цього пропонується створювати у ЗВО, вільних від базисів адикції через впровадження позитивної профілактики у навчальний процес, наявність посібників з профілактики і включення формування ЗДЗ у навчальний розклад; створення груп самопомоги здобувачів; програми для підготовки освітніх лідерів

Раціональною є думка А. Капської, що, перш за все, з метою отримання найбільш детальної інформації про адиктивну поведінку здобувача вищої освіти необхідно: налагодити контакти з особами, з якими у молоді були позитивні стосунки, з'ясування обставин дії цих позитивних стосунків, виявлення авторитетних осіб і важливих занять [31, с. 169].

Як зазначають фахівці, особлива роль у соціально-педагогічній профілактиці належить батькам, тому їм важливо вчасно помічати перший прояв і розвиток комп'ютерної залежності; підтримувати розвиток позитивних інтересів, спортивного (фізичного) дозвілля, творчих нахилів своїх дітей; враховувати особистий приклад у використанні можливостей комп'ютера (робити акцент на застосування комп'ютера в своїй роботі; використовувати його в якості помічника в спільній творчості (комп'ютерний дизайн, моделювання), одночасно з прищепленням навичок культури спілкування з сучасною технікою); культивувати почуття сімейної, колективної спільності, бо самотність (в силу різних причин) – привід і основа для відходу в віртуальний світ; коректно використовувати своє право на заборону, щоб не викликати агресію; завжди знаходити можливість підкреслити повноту життєвих проявів в реальності і односторонність переживань в режимі on-line [31; 62].

Це, у свою чергу, потребує роботи соціального педагога з батьками здобувачів з метою розширення їх поглядів щодо комп'ютерної залежності.

Аналіз джерел з профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти виявив, що методи і форми, програми і технології пропонуються переважно для ЗВО. Н.Терещук, наприклад, пропонує такі: тренінг поведінки, когнітивна модифікація і терапія, особистісний тренінг, дискусії, мозкові штурми, бесіди, лекції, рольові ігри, психогімнастика, психодрама, елементи індивідуальної і групової психотерапії, круглі столи, наради [66, с. 20].

О. Безпалько пропонує програми, побудовані за певними моделями: модель аморальної поведінки; пізнавальна модель [6, с. 100-111]. Крім того, різноманітні програми: програма досягнення соціально-психологічної компетентності, програма навчання життєвим навичкам, програма зменшення факторів ризику та посилення факторів захисту, програми, що базуються на підході альтернативної діяльності (наприклад, хобі, спорт), програми за методом «рівний-рівному», також автором пропонується додати програми здоров'язбереження.

Отже, сутність соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності серед здобувачів вищої освіти полягає у запровадженні ефективного комплексу дій, що сприяють допомозі у виборі захоплень, розширенні кола провідної професійної діяльності, створенні позитивних відносин з найближчим оточенням, мікросередовищем. Для того, щоб попередити комп'ютерну залежність потрібно активно долучати здобувачів вищої освіти у соціально-виховну життєдіяльність, зокрема у мікросоціумі, у групах однолітків, у соціально-виховному середовищі ЗВО; гармонізувати стосунки з близьким оточенням; сприяти розширенню наукових, навчальних і соціальних контактів здобувачів вищої освіти, спрямувати їх активність на вдосконалення соціального середовища і збереження здоров'я.

У результаті соціально-педагогічної профілактики і безпосередньо на рівні особистості здобувача вищої освіти і опосередковано через навчальне соціальне середовище має бути сформована ознака, яка дозволяє стверджувати, що сукупність дій з упередження комп'ютерної залежності

ефективна. Безумовно, ця ознака має поєднувати складові: соціальний розвиток здобувача та характеристику його взаємодії з комп'ютером.

Процес соціально-педагогічної профілактики має відбуватися з метою не відлучення від комп'ютера, а соціального становлення у взаємодії з ним, а саме розвитку соціальних цінностей, якостей, що дозволяють критично ставитися до комп'ютерної мережі «без меж» в інформаційному суспільстві, знайти їм альтернативу у реальному соціальному середовищі, отримувати позитивні соціальні емоції та само реалізовуватися саме в останньому. Тільки в такому випадку можна оцінити ефективність профілактичної діяльності як науково-педагогічного працівника, так і соціального педагога.

Соціально педагогічна профілактика відбувається з урахуванням причин комп'ютерної залежності, психовікових та соціальних ознак здобувачів вищої освіти, характеристик соціально-педагогічної діяльності. Для виявлення результативності профілактичних дій застосовуються критерії схильності до комп'ютерної залежності. У випадку соціально-педагогічної профілактики це сформованість адекватного застосування комп'ютерних програм у реальному житті, розуміння їх меж. На думку автора, в основу розробки критеріїв покладаються ознаки, що мають сигналізувати про ризик сформованості комп'ютерної залежності. Це спричиняє оцінку виявлених ознак «від противного», тобто високий рівень схильності до залежності буде свідчити про необхідність глибоких профілактичних дій, а низький рівень схильності до комп'ютерної залежності стане позитивним результатом і вимагатиме тільки обмеженої корекції.

2.2. Компетентність здоров'язбереження як засіб соціально-педагогічної профілактики Інтернет залежності здобувачів вищої освіти в умовах центру соціально-гуманітарної допомоги

Критерії та показники схильності до комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти поділяються на декілька видів: *мотиваційно-*

ціннісний стосується ставлення до Інтернету як до реальної соціальної взаємодії; другий *емоційно-вольовий* (креативність у використанні Інтернету у реальній соціальній взаємодії; третій *поведінковий* (використання Інтернету для позитивної реальної соціальної взаємодії, гармонійна взаємодія з реальним соціальним оточенням) [4].

На високому рівні комп'ютерної залежності у здобувача вищої освіти спостерігається наступне: він оцінює позитивно лише той час, коли використовує комп'ютер для пошуків у мережі Інтернет; майже не спілкується з однокурсниками, уникає участі у культурному та науковому житті соціального середовища здобувачів, не виявляє критичного ставлення до Інтернету, уникає спілкування, категорично уникає взаємодії у студентському колективі.

На середньому – залежно від ситуації може позитивно використовувати можливості Інтернету, але іноді втрачає контроль над часом, неоднозначно оцінює взаємодію з однокурсниками, але погоджується взяти участь у справах студентського колективу, не завжди здатний до критичної оцінки Інтернет-залежності, епізодична соціальна активність та відповідальність у студентському колективі курсу чи факультету, іноді виконує доручене, але не ініціює щось власне, частіше бере участь у житті студентського колективу тому, що цього вимагають правила ЗВО, ніж за власним бажанням.

На низькому рівні (у даному дослідженні характеризує не схильність здобувача вищої освіти до комп'ютерної залежності) – цінує комп'ютер та Інтернет як засіб розвитку, цінує можливості здобуття необхідних компетентностей, інформації, соціального досвіду виключно позитивно, оцінює необхідність взаємодії з іншими здобувачами вищої освіти, викладачами, батьками, виявляє допитливість, критичність до отриманої інформації, творчо використовує можливості комп'ютера як технічного засобу розвитку, знає та використовує ділові та професійні комп'ютерні ігри, спостерігається висока соціальна активність та відповідальність за студентську колективну справу, ініціює колективну творчість у

позанавчальний час, бере активну участь у отриманні корисної для соціально-позитивних дій інформації з використанням комп'ютера, віртуального середовища, творча участь у житті колективу, постійний пошук необхідних, зокрема інформаційних ресурсів для вдосконалення наукової та соціальної взаємодії у навчальному процесі.

У табл. 2.1 наведено розроблені критерії та показники оцінювання рівня комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти, які є узагальненням джерел інформації, наведених вище.

Таблиця 2.1

Критерії та показники оцінювання рівня комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти

Критерій	Показник	Характеристика визначених рівнів
Мотиваційно-ціннісний	Ставлення до Інтернету як до засобу соціального розвитку, навчального розвитку цінність реальної соціальної взаємодії	Низький цінує Інтернет як засіб соціального та навчального розвитку, виключно позитивно оцінює взаємодію з однокурсниками, науково-педагогічними працівниками, батьками
		Середній залежно від ситуації може позитивно використовувати можливості комп'ютера, але іноді втрачає контроль над часом віртуальної мережі, неоднозначно оцінює взаємодію з однокурсниками, але погоджується взяти участь у справах студентського колективу
		Високий Оцінює позитивно тільки той час, коли знаходиться у віртуальному просторі, не цінує спілкування з іншими особами, не взаємодіє з ними
Емоційно-вольовий	Креативність у використанні Інтернету в реальній соціальній взаємодії, негативне сприйняття Інтернет залежності	Низький Творчо застосовує комп'ютерні програми для соціальної взаємодії зі здобувачами вищої освіти, протистоїть затягуванню у безмежний віртуальний простір
		Середній Не завжди негативно сприймає Інтернет залежність, іноді піддається затягуванню у безмежний віртуальний простір, у соціальній взаємодії зі здобувачами вищої освіти скоріше запропонує приклад з Інтернету
		Високий Не визнає негативу в Інтернет-залежності, не активний у житті студентського колективу, уникає спілкування з іншими здобувачами вищої освіти

Поведінковий	Використання Інтернету для позитивної реальної соціальної взаємодії, гармонійна взаємодія з реальним соціальним оточенням	Низький Ініціює соціальну і навчальну взаємодію у групі, на факультеті, використовує комп'ютер для навчальних цілей і урізноманітнення соціальної взаємодії, особливо, в перод пандемії та воєнного стану
		Середній Несистемна участь у соціально-позитивних діях у навчальному і життєвому середовищі, інколи бере участь, коли заходи проводяться з використанням Інтернету
		Високий Не бере участі у соціальній і навчальній взаємодії, весь час проводить в Інтернеті

Таким чином, визначено, що соціальні та психовікові ознаки здобувачів вищої освіти можуть сприяти формуванню їх комп'ютерній залежності, якщо не об'єднати зусилля всіх учасників навчального та соціального середовища ЗВО, самих здобувачів вищої освіти у соціально-педагогічній профілактиці виникнення цієї проблеми. Психовіковими ознаками є емоційна невірноваженість, прагнення дорослості і самостійності, потреба у спілкуванні з іншими здобувачами вищої освіти та використання для цього престижних технічних пристроїв.

Соціальними особливостями здобувачів вищої освіти є недостатня сімейна, освітня, медична профілактика Інтернет залежності, отже, фактично незахищеність від неї. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти – це двобічний процес запобігання проблемі безпосередньо у взаємодії із здобувачами вищої освіти через розвиток їх соціальної стійкості до залежності, та опосередковано через створення сприятливо-профілактичних умов, зокрема, щодо формування компетентності ЗДЗ у навчальному та соціальному середовищі.

Критерієм ефективності соціально-педагогічної профілактики є зниження рівня схильності здобувачів вищої освіти до комп'ютерної залежності, перегляд свого власного усвідомлення цієї проблеми.

Організація соціально-гуманітарної оздоровчої діяльності має надзвичайний вплив на профілактику Інтернет комп'ютерної залежності у здобувачів вищої освіти. Компетентність здоров'язбереження для сучасних

здобувачів вищої освіти є однією з першорядних цінностей, в цій області реалізуються багато соціогуманітарних потреб. Для соціогуманітарної сфери життєдіяльності найбільшою мірою характерна свобода особистості, яка проявляється у виборі форм, способів, місця, використання вільного часу.

Саме у сфері формування компетентності здоров'язбереження здобувачі вищої освіти більш ніж будь-де виступають в якості вільних індивідуальностей. У сучасному суспільстві, особливо в умовах воєнного стану, в якому спостерігається нестабільність нормативно-ціннісних систем, проблема компетентності здоров'язбереження здобувачів вищої освіти набуває особливої гостроти. Для визначення ролі здоров'язбереження як засобу соціально-педагогічної діяльності необхідно з'ясувати термінологічну базу.

Компетентність здоров'язбереження – соціогуманітарне явище, яке ґрунтується на задоволенні потреб у збереженні здоров'я, що виражається у прагненні певної діяльності соціальних суб'єктів та здійснюється в спеціально створеному просторово-інституціональному середовищі [37].

Визначальною характеристикою діяльності із збереження здоров'я є вільний вибір, який уможливорює аналіз підходів і методів для оздоровлення і збереження фізичної форми, зокрема.

Ця діяльність регламентується, з одного боку, потребами, цінностями і мотивацією особистості, які формуються в процесі її особистісного розвитку, з іншого – можливостями середовища, яке забезпечує задоволення цих потреб [37].

Відповідно до цих характеристик діяльність із здоров'язбереження має визначальний соціально-виховний аспект, отже, її доцільно використовувати в профілактичних цілях. Засобами формування компетентності здоров'язбереження можуть бути: спорт, мистецтво, туристично-екскурсійна, волонтерська діяльність тощо. Це дійсно є соціально-педагогічне знаряддя для профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти.

Отже, соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності

здоров'язбереження вимагає об'єднати зусилля всіх учасників освітнього процесу, щоб оновити до рівня інформаційного суспільства сприйняття важливості формування компетентності здоров'язбереження.

Центр соціально-гуманітарної допомоги може дати здобувачам вищої освіти можливість задовольнити свої духовні, пізнавальні, соціальні, фізичні, художні, аматорські та ін. потреби. Проте багаторічні зміни зовнішнього середовища, особливо під час пандемії і воєнного вплинули на те, що з кожним днем збільшується кількість здобувачів вищої освіти Інтернет залежних, з'явився новий термін кіберадиктів [4], Інтернет і комп'ютерозалежних.

Відсутність комплексних педагогічних досліджень, нових технологій в організації вільного часу здобувачів вищої освіти призводить до того, що в цій діяльності часто спостерігаються байдужість соціальних працівників, їх професійна некомпетентність.

Центр соціально-гуманітарної допомоги (ЦСГД) – добровільна організація, що може об'єднувати осіб для спілкування, заняття спортом, співпраці, спрямованої на задоволення психологічних, наукових, спортивних та інших інтересів; це – товариство зібрання осіб із спільними інтересами та мотиваційно-ціннісними орієнтаціями, спрямованими на здоровий спосіб життя.

До загальних ознак ЦСГД як добровільної організації належать такі: інституціоналізація, мінімальний набір правил діяльності, динамічність розвитку, послідовність діяльності, спрямованої на досягнення поставленої мети. Характерними ознаками центру можна визначити такі: організація активного дозвілля, взаємодія з природою, різні форми активного відпочинку; спільність інтересів, поглядів, уподобань і, відповідно, спільна діяльність, можливість неформального спілкування; регулярність та оптимальна періодичність зустрічей; добровільність об'єднання; атмосфера співтовариства; відкритість.

Істотні характеристики діяльності центру як особливого різновиду дозвільно-оздоровчої творчості виявляються у: наявності міжособистісного спілкування, що посилює привабливість для особи і відкриває широкі можливості для розвитку особистості; підтримці, розвитку та задоволенні багатоманітних потреб особистості; розширенні (порівняно з іншими формами соціально-культурної діяльності) можливостей для вияву й розвитку прагнення до збереження здоров'я.

Профілактика комп'ютерної залежної поведінки здобувачів вищої освіти у центрі здійснюється через взаємодію соціальних педагогів, науково-педагогічних працівників, психологів та ін.

Плануючи систему профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти у даному центрі пропонується враховувати такі особливості її побудови:

наступність, яка передбачає узгодженість профілактичних заходів, що проводяться різними підсистемами центру;

безперервність, яка передбачає наявність профілактичних заходів цілорічно;

систематичність – кожний окремий захід узгоджується з іншим, не суперечить йому, всі заходи можуть бути пов'язані і впливати один на одного;

цілеспрямованість – відповідність завдань поставленим цілям. Чітко вибудована система профілактики, де виділені елементи взаємозв'язку між ними, допоможе не тільки ясно сформулювати мету діяльності системи, але і виділити ряд завдань, через реалізацію яких можливе виконання поставленої мети.

Для того, щоб результативність діяльності превентивної системи була максимальною, необхідна реалізація таких принципів: універсальність, тобто модифікування системи профілактичних дій. Наприклад, єдність факторів ризику всіх видів девіантної поведінки передбачає створення умов попередження девіантної поведінки взагалі; конструктивність, тобто відсутність вузькоспрямованого розгортання профілактичної системи.

Конструктивна превентивна система будується не за принципом: «Не роби погано», а за принципом: «Роби добре»; випереджаючий характер впливу, тобто передбачення негативних установок, що дозволить розвивати позитивні (бажані) особливості поведінки.

Науково-педагогічні працівники, соціальні педагоги, медичні працівники, які працюють із здобувачам вищої освіти хочуть бачити, як стають здоровими і відповідальними.

Між тим, занадто багато молодих осіб виявляються жертвами шкідливих звичок і установок, обумовлених негативним впливом середовища і відсутністю компетентностей, необхідних для успішного переходу до дорослого життя.

Тепер у побудові системи розподілу часу здобувача вищої освіти спостерігаються складні суперечливі явища. З одного боку, здобувачі вищої освіти часто не готові до вибору тих видів діяльності та занять, які їм пропонують ЗВО, з іншого боку, існуючі об'єднання не готові задовольнити постійне прагнення здобувачів вищої освіти до самостійності і оригінальності у виборі форм проведення вільного часу.

Основу центру становить спільність здобувачів вищої освіти на ґрунті таких інтересів, задоволення яких потребує спільних дій. Необхідно формування потреби у колективній взаємодії, тоді йому на допомогу приходить центр соціально-гуманітарної допомоги.

Розвиток соціально-педагогічної роботи в Україні за останнє десятиріччя характеризується переосмисленням традиційних підходів до роботи зі здобувачами вищої освіти і, значними змінами та новаціями в цій сфері. Вільний та всебічний розвиток особистості є не тільки високим соціальним ідеалом, але й важливою умовою становлення суспільства, яке орієнтується на універсальні, гуманістичні та демократичні цінності.

2.3. Визначення рівня підтримки компетентності здоров'язбереження здобувачами вищої освіти через онлайн-опитування

Для визначення націленості на формування компетентності здоров'язбереження в контексті формування загальних компетентностей проведено опитування із застосуванням власної анкети через створення гугл форми. Анкета є анонімною (Додаток А), її результати аналізувалися в узагальненому вигляді. Із загальних питань визначався курс навчання і стать. Питання стосувалися відповідності якості сучасної вищої освіти вимогам здобувачів. При з'ясуванні спрямованості результату навчання у вищій школі здобувачам були запропоновані варіанти відповідей, які стосувалися складових формування загальної компетентності. Описаний різними варіантами відповідей компетентністний підхід передбачав вибір на думку здобувача тієї відповіді, з якою вони згодні. Основою формування навчального плану будь-якої спеціальності є стандарт вищої освіти, поставлене було запитання, чи ознайомлені здобувачі зі стандартами вищої освіти. Для формування та розвитку компетентностей застосовуються при навчанні сучасні методи і технології, визначався в анкеті рівень їх використання. У здобувачів з'ясовувалось питання потреби запроваджувати компетентнісно-орієнтовані завдання для одержання високих результатів навчання.

Ключове питання опитування стосувалось того, чи формується при здобуванні вищої освіти компетентність здоров'язбереження. На рівень збереження здоров'я впливає інтернет залежність, тому з'ясовувалось скільки часу на добу здобувачі користуються Інтернетом.

У опитуванні взяли участь 92 особи 1 курсу навчання у бакалавраті різних ЗВО міста Харкова, що є однорідною вибіркою, і результати важливі для розробки заходів для корекції планів навчання і формування сучасних професійних компетентностей.

Забезпечення компетентнісного підходу є рисою інноваційної освіти, що має відбуватися через виконання конкретних завдань із змін в організації навчального процесу [17].

За результатами опитування переважали жінки 67,7 %. За рівнем навчання – це були студенти 1 курсу першого рівня вищої освіти. На питання «Чи відповідає, на Вашу думку, якість сучасної вищої освіти вимогам здобувачів? «– відповіді поділились наступним чином : 67,6 % відповіли , що так, 25, 8% , що важко відповісти, і дуже невеликий прошарок 6,6 %, що «ні».

На рис. 2.1 наведено діаграму розподілу відповідей на питання «Чи відповідає, на Вашу думку, якість сучасної вищої освіти вимогам здобувачів?»

1. Чи відповідає, на Вашу думку, якість сучасної вищої освіти вимогам здобувачів?
93 ответа

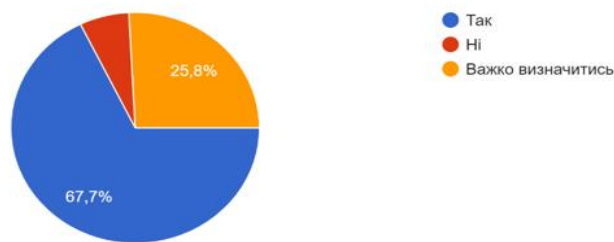


Рис.2.1. Розподіл відповідей на питання щодо відповідності якості сучасної вищої освіти вимогам здобувачів

В цілому (рис.2.1) можна розглядати як позитивне те, що переважна більшість здобувачів задоволена якістю сучасної вищої освіти. Саме для здобувачів 1 курсу характерним може бути те, що майже третина не визначились з відповіддю на це питання. Відповідно до стандартів вищої освіти і запровадження компетентнісного підходу наступне питання стосувалось результатів навчання, на який повинна орієнтуватися вища освіта. Результати розподілились наступним чином: на засвоєння спеціальних професійних знань націлені 38,9% опитаних; на формування умінь та навичок – 30, 1%; на формування реалізаційної здатності для успішної життєдіяльності – 22, 6 %; на формування гармонійно-розвинутої особистості – 7,5%. Таке

розмаїття відповідей свідчить про широке сприйняття здобувачами розуміння результатів навчання, що з одного боку може ускладнити можливості запровадження компетентнісного підходу, а з іншого має широке підґрунтя для впровадження всіх його складових.

Тому наступне питання щодо визначення суті цього питання, як раз може спрямувати дії із запровадження компетентнісного підходу. На питання «Що, на Вашу думку, є компетентнісний підхід у вищій освіті?» щодо відповідей позитивним є те, що переважна більшість (72%) віддали перевагу визначенню, яке відповідає Національній рамці кваліфікацій щодо складових, визначених в ній компетентностей.

На питання щодо ознайомленості зі стандартом вищої освіти зі спеціальності навчання, 81, 7% опитаних відповіли, що так, і тільки 5, 4% не мають інформації про нього.

Чи застосовуються при навчанні методи та технології навчання, що сприяють формуванню та розвитку компетентностей? Здобувачі відповідали наступним чином: так, повною мірою – 47, 3%, так, частково – 41,9%, важко визначитись – 8, 6%, і мізерний процент, що не застосовуються. Отже, переважна більшість – майже 90% відповідей, що пов'язані із позитивною відповіддю на це питання, що є схвальним, але все ж таки майже 50% з них визначають частковість використання. Тому потрібна додаткова увага до розширення застосування сучасних методів та технологій, які саме важливі для запровадження компетентнісного підходу. Один зі напрямів, це застосування компетентнісно-орієнтованих завдань [16]. Як до цього поставилися здобувачі? Жодна особа не відповіла негативно. Майже 99% відповіли позитивно, що потрібно застосовувати компетентнісно-орієнтовані завдання для одержання високих результатів навчання і з перевагою у 67% повною мірою. На питання щодо формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження: так, повною мірою відповіли – 49, 5%, так, частково – 36, 6%, важко визначитись – 9,7%, і тільки 4,2% відповіли негативно, Отже, це питання потребує додатково дослідження.

У табл.2.2 наведено відповіді здобувачів чоловіків і жінок на питання щодо формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження.

Таблиця 2.2

Розподіл відповідей на питання щодо формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження

Варіанти відповідей на питання	Питома вага відповідей, % до підсумку	
	Чоловіки	Жінки
Так, повною мірою	53,3	45,2
Так, частково	33,3	35,5
Ні, не формується	3,3	1,6
Важко визначитись	10,1	17,7
Разом	100,0	100,0

Джерело: власна розробка

Як видно з табл. 2.2, є незначні відмінності між відповідями щодо формування у здобувачів вищої освіти компетентності здоров'язбереження за статтю, переважна більшість як чоловіків, так і жінок вважає, що це відбувається повною мірою, але жінки більш обережні, тому їх більша частка не визначилась відносно чоловіків. Отже, потрібні додаткові заходи і підходи для посилення формування цієї компетентності під час навчання у вищій школі.

У розвиток цього висновку у табл. 2.3 наведено розподіл відповідей щодо застосування при здобуванні вищої освіти методів та технологій навчання, що сприяють формуванню та розвитку загальних компетентностей.

Як видно з табл. 2.3, максимальна кількість (40,9%) всіх відповідей за цими питаннями, але вона складає менше половини, що є не зовсім позитивним показником, який потребує корегування у бік покращення, припала на сегмент щодо повного використання методів і технологій навчання і повною мірою формуванню у здобувачів вищої освіти компетентності

здоров'язбереження. Логічним є те, що при застосуванні повною мірою методів та технологій навчання не виникає заперечення щодо формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження. Спростовування використання методів та технологій навчання щодо формування компетентностей корелюють тільки з визначенням того, що частково формуються при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження. Є резерви посилення діяльності із технологічного забезпечення процесу формування цієї компетентності.

Таблиця 2.3

Розподіл відповідей на питання щодо застосування при навчанні методів та технологій, які сприяють формуванню та розвитку компетентностей, за різними варіантами відповідей із формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження

Варіанти відповідей на питання із формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження	Питома вага відповідей щодо застосування при навчанні методів та технологій, що сприяють формуванню та розвитку компетентностей, до їх загальної сукупності, %		
	Так	Частково	Ні
Так, повною мірою	40,9	12,9	0
Так, частково	13,9	20,4	2,2
Ні, не формується	0	4,3	0
Важко визначитись	1,1	4,3	0

Джерело: власна розробка

На питання, яке стосується кількості годин використання на добу Інтернету, відповіді поділились наступним чином: до 3 годин не використовує ніхто, від 3 до 5 годин - 24,7%, від 5 до 10 – 60,2%, більше 10 годин - 15,1%. Отже, переважна більшість опитаних знаходиться в Інтернеті кожної доби 10 і більше годин, що потребує певної корекції щодо формування напрямів охорони здоров'я.

У табл. 2.4 наведено відповіді здобувачів чоловіків і жінок на питання щодо часу знаходження в Інтернеті протягом доби.

**Розподіл відповідей на питання щодо знаходження в Інтернеті
протягом доби за статтю**

Варіанти відповідей на питання	Питома вага відповідей, % до підсумку	
	Чоловіки	Жінки
Від 3 до 5 годин	31,0	19,0
Від 5 до 10 годин	58,6	65,1
Більше 10 годин	10,4	15,9
Разом	100,0	100,0

Джерело: власна розробка

Як видно з табл. 2.4, є відмінності за статтю у відповідях здобувачів на питання щодо часу знаходження в Інтернеті протягом доби. Жінки більш схильні довше затримуватись в Інтернеті, менший відсоток жінок має інтервал від 3 до 5 годин, між тим більша питома вага – більше 10 годин, що необхідно враховувати при формуванні заходів із охорони здоров'я.

У табл. 2.5 розглянуто розподіл відповідей на питання, як пов'язано час використання Інтернету на добу з формуванням при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження.

Таблиця 2.5

**Розподіл відповідей на питання щодо часу використання Інтернету
на добу за рівнем відповідей із формування при здобуванні вищої освіти
компетентності здоров'язбереження**

Варіанти відповідей на питання із формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження	Питома вага відповідей щодо часу використання Інтернету на добу у варіантах відповіді щодо формування компетентності здоров'язбереження,%		
	Від 3 до 5 годин	Від 5 до 10 годин	Більше 10 годин
Так, повною мірою	31,7	51,2	17,1
Так, частково	34,8	43,5	21,7
Ні, не формується	25,0	50,0	25,0
Важко визначитись	11,1	77,8	11,1

Як видно з табл. 2.5, питома вага осіб, які вважають що при здобуванні вищої освіти компетентність здоров'язбереження формується повною мірою, більше 10 годин на добу знаходяться в інтернеті складає 17,1%, ті, які вважають, що частково, вже 21,7%, а серед тих, хто вважає, що ця компетентність не формується вже 25%. Отже, можна зробити висновок, що у тих, хто більше 10 годин знаходиться в інтернеті менше сформована компетентність здоров'язбереження.

Фахівці Української інженерно-педагогічної академії (м. Харків) проголосили здоров'язбережувальну компетентність як пріоритетну для майбутнього фахівця будь-якої галузі, що зумовлює пошук напрямів забезпечення її формування в процесі професійної підготовки у вищій освіті [10]. Вони доводять значення і позитивну роль освітнього середовища в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти, актуалізують виявлення його впливу на формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів. Їх власний педагогічний досвід дозволив переконатися в ефективності обраних напрямів роботи зі створення освітнього середовища для формування здоров'язбережувальної компетентності їх здобувачів, майбутніх інженерів-педагогів. Науковцями запропоновано напрями створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке визначається як спеціальна система, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, формування емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я виникає в різних ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального і духовного стану. Напрацьовані пропозиції щодо методів, форм роботи можуть використовуватися стейкхолдерами під час формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів, вони можуть адаптуватися під різні спеціальності навчання, зокрема, медичних працівників, з урахуванням стандартів вищої освіти.

Перспективним є проведення дослідження з напрямів формування компетентності здоров'язбереження інженерів, які в сучасних умовах більше працюють в Інтернеті і сполучні з особливостями індустріального розвитку. Частково це питання розглядається вченими В. Бакатановою та В. Булініним через лідерську позицію педагогів [5]. Іноземні фахівці вважають, що

розвиток загальних компетентностей став центральним компонентом сучасної інженерної освіти через зростання соціальної та професійної складності. Проблемно-проектне навчання виділено як один із педагогічних підходів сприяння розвитку всіх складових компетентнісного підходу [80].

Отже, питання проведеного опитування щодо використання компетентнісно-орієнтованих завдань повною мірою відповідає напрямам такого навчання.

Враховуючи, що приклади проблемно-проектного навчання і формування загальних компетентностей у публікаціях носять фрагментарний характер, іноземними дослідниками виконано спеціалізоване дослідження огляду 28 рецензованих статей, які задокументували сприйняття здобувачами інженерних спеціальностей розвитку загальних компетентностей [80]. Дослідники наголошують на необхідності навчання командній роботі і формуванню стратегій для сприяння широкому переліку загальних компетентностей, серед яких і здоров'язбереження, необхідних майбутнім інженерам для вирішення складних суспільних проблем.

Описаний компетентнісно орієнтований підхід може бути корисним і для майбутніх медичних працівників щодо подвійного формування як професійних компетентностей, пов'язаних із охороною здоров'я у суспільстві, так і компетентності власного здоров'язбереження.

Висновки до розділу 2

Діагностика стану профілактичної роботи в соціальному середовищі здобувачів вищої освіти щодо їх схильності до Інтернет залежності довела, що той, хто розуміє загрозу соціальному розвитку здобувачів вищої освіти від цієї проблеми, той обмежений у часі для її попередження, а той, хто має професійний час (співробітники соціально-гуманітарних центрів) не досить обізнані з проблемою, специфікою сучасних методів профілактики.

Такі стейкхолдери, як батьки, частіше за все навіть не уявляють загрози для фізичного, психічного та соціального здоров'я патологічного гемблінгу. Більшість здобувачів вищої освіти, що відвідують центр соціально-гуманітарної допомоги, а також тих, що його не відвідують, мають середній рівень схильності до Інтернет залежності. На формування такої комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти впливає не тільки їхнє бажання і гостра необхідність у відході від реальності, але потреба в повному ототожненні себе з героями Інтернету або особисті проблеми, та й соціальні особливості.

Діагностика стану схильності здобувачів вищої освіти до Інтернет залежності засвідчила, що з 45 осіб більшість – 41 особа (91%) мають високий та середній рівні схильності до цієї залежності, що заважає їх соціальному розвитку, є загрозою для їх фізичного та психічного здоров'я. Ґрунтуючись на проведених вимірах Інтернет залежності здобувачів вищої освіти, пропонується через формування компетентності здоров'язбереження впроваджувати при організації навчального процесу спеціальну програму профілактики.

Впровадження програми соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження має покращити стан здобувачів вищої освіти і знизити рівень такої залежності.

Програма має бути розроблена, і це є завданням подальших досліджень. Програма має бути спрямована на допомогу здобувачам вищої освіти («прорватися до здорового життя»), і іншим завданням є залучення до її реалізації стейкхолдерів, зокрема, в особі родини і науково-педагогічних

працівників під час проведення занять он-лайн. Аналіз і оцінка стану і підходів до формування компетентності здоров'язбереження здобувачів вищої освіти, проведений з урахуванням сучасних підходів у педагогічній науці і власного дослідження, показали позитивне сприйняття і пріоритетність формування цієї компетентності у здобувачів вищої освіти будь-якої спеціальності.

Отримані результати проведеного дослідження дозволяють засвідчувати, що впровадження компетентності здоров'язбереження спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти у навчальному процесі розуміння збереження здоров'я, як особистісної цінності, яка має певний перелік складових, оволодіння якими сприяють відповідальному зміцненню здоров'я.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА ІЗ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ
ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Обґрунтування програми соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження

Перед обґрунтуванням програми соціально-педагогічної профілактики визначається стан схильності здобувачів вищої освіти до Інтернет залежності.

Для цього застосовано діагностування здобувачів вищої освіти в ЦСГД. В експериментальній групі взяли участь здобувачі вищої освіти бакалаврського рівня 25 осіб, з них 11 хлопців і 14 дівчат, які відвідують ЦСГД. Контрольна група 20 здобувачів (10 хлопців та 10 дівчат), які навчаються у ЗВО, але рідко відвідують центр, зокрема, під час блекауту.

Здобувачі вищої освіти і в контрольній, і в експериментальній групах добре навчаються в повну міру сил, виявляють інтерес до знань, працелюбні. У ЗВО, де вони навчаються, є реально діючі органи самоврядування, в основному самостійно вирішуються питання планування, організації, контролю. Багато здобувачів вищої освіти виявляють інтерес до суспільних справ, з бажанням беруть участь, виконують доручення свідомо і відповідально до них ставляться.

Також у ході діагностування соціального середовища акцентується на аналізі наявних виховних програм щодо профілактики адиктивної поведінки (комп'ютерної залежності) в даному центрі.

Для розробки програми необхідно перевірити рівень готовності соціальних педагогів до профілактичної діяльності.

З цією метою провести бесіду з переліком питань, які представлені на рис.3.1.

Схема бесіди з соціально-педагогічними працівниками центру

- 1.Які фактори, на Вашу думку, спричиняють комп'ютерну залежність здобувача вищої освіти?
- 2.Як можна попередити комп'ютерну залежність у молодіжному середовищі?
- 3.Яка роль працівника Центру у процесі профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти?
- 4.Чи вважаєте Ви за необхідне здійснювати профілактику комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти в Центрі?
- 5.Яким чином це можливо здійснити?
- 6.Чи необхідно при цьому консультуватися з науково-педагогічними працівниками та психологом ЗВО?
- 7.Чи вважаєте Ви за доцільне залучати фахівців різних соціальних установ, інших ЗВО у процесі соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти в умовах ЦСГД?

Рис.3.1. Питання бесіди з соціально-педагогічними працівниками ЦСГД для визначення готовності до профілактики адиктивної поведінки

Діагностика схильності здобувачів вищої освіти відбувалася через пояснення її значення для них і для вдосконалення оздоровчої діяльності в центрі, через пояснення правил відповіді на запитання анкети.

Здобувачі вищої освіти були попереджені стосовно конфіденційності результатів тестування. Для діагностики рівня комп'ютерної залежності використали Тест на виявлення комп'ютерної залежності [29].

Результати діагностування здобувачів вищої освіти експериментальної та контрольної групи представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати первинного діагностування рівня комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти контрольної та експериментальної груп

Рівні	Групи здобувачів вищої освіти			
	Експериментальна		Контрольна	
	25 осіб	100%	20 осіб	100 %
Низький	3	12%	1	5%
Середній	20	80%	18	90%
Високий	2	8%	1	5%

Як свідчить табл. 3.1, експериментальна та контрольна група за результатами тестування в цілому знаходяться приблизно на одному рівні. Основна кількість здобувачів вищої освіти 20 (80%) в експериментальній та 18 (90%) в контрольній групі знаходяться на середньому рівні схильності до залежності, тобто, за визначанням тесту, їх рівень захоплення Інтернетом може призвести до залежності, що доводить актуальність та необхідність соціально-педагогічної профілактики засобами оздоровчої діяльності.

На низькому рівні схильності до комп'ютерної залежності знаходиться невелика кількість здобувачів вищої освіти всього 4 особи з 45 осіб з двох груп, 3 здобувача, що складає 12 % в експериментальній групі та 1 (5%) у контрольній групі, отже, цих здобувачів вищої освіти можна залучати до співучасті у профілактичній роботі за технологією «рівний-рівному» (після спеціальної підготовки). Небезпечним є високий рівень схильності до комп'ютерної залежності у 2 (8%) здобувачів вищої освіти з експериментальної та у 1(5%) з контрольної групи. За дослідженнями психолога Ю.Асєєвої [4] такий рівень залежності веде до негативних наслідків, а ймовірно до патологічного стану. Ці здобувачі вищої освіти потребують уваги в першу чергу фахівців з психології та індивідуальних методів роботи.

Інтернет-залежність є складним соціально-психологічним феноменом, який сформувався з появою нового модератора соціальних відносин – інтернету та є наслідком некомпетентного використання інтернету. За своєю глибинною сутністю інтернет-залежність є різновидом нехімічної психологічної залежності, яка однаково небезпечна для фізичного і психічного здоров'я, і тому, як потребує психологічної корекції або й спеціальної допомоги [40].

Попри різноманіття досліджень, присвячених питанням інтернет-залежності та кібер-адикції, ще недостатньо досліджено можливості її профілактики, а також її подолання в особливо складних і за давнених

випадках, які потребують злагодженої співпраці практичних та медичних психологів з метою поєднання психотерапевтичних і медикаментозних засобів впливу.

Профілактично-корекційна роботи психотерапевта з особами, схильними до адикції є поетапною і передбачає виконання низки важливих функцій: виховної, компенсаторної, стимулюючої, коригувальної, регулятивної. Профілактика і корекція інтернет-залежності та відповідних поведінкових відхилень особливо ефективна у груповій взаємодії із застосуванням методів інтерактивної взаємодії. Розробка відповідного інструментарію профілактичного та коригувального впливу є досить перспективним напрямком науково-прикладних досліджень [40].

Університет «Крок» розмістив широкий перелік наукових публікацій психологічного напрямку, серед яких велика кількість стосується питань різного напрямку залежностей, зокрема, і кіберадикції [47].

Бесіда з представниками Центру (рис.3.1) довела, що співробітники переймаються проблемою профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти.

Проте провідним фактором означеної проблеми вважають занадто поширення комп'ютерів у сім'ї, он-лайн освіта, електронні книжки.

У бесіді визначено, що уже за рамками розробленої схеми співробітники ЦСГД погодилися взяти участь у підготовчому етапі програми.

Отже, центр соціально-гуманітарної допомоги поки що не в змозі задовольнити повною мірою різноманітні інтереси здобувачів вищої освіти, але певну роботу із профілактики він може проводити.

У ЗВО профілактичну роботу проводять викладачі профільних навчальних дисциплін з інформатики, але цього недостатньо. Але ця робота проводиться не системно, вона персоніфікована. Саме соціальні педагоги та психологи ЗВО занепокоєні станом поширення схильності здобувачів вищої освіти до залежності від Інтернету.

Поінформованість у сім'ї з проблеми профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти з'ясовані результатами діагностики психолога, який визначив їх низькими.

Узагальнивши результати діагностики соціального середовища та здобувачів вищої освіти надалі можна обґрунтувати програму на підставі кореляції результатів діагностики та моделі соціально-педагогічної профілактики залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження.

Оскільки теоретичною основою програми соціально-педагогічної профілактики залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження можуть бути відповідні підходи [4], які охоплюють всіх учасників цього процесу, всіх стейкхолдерів.

Метою програми є підвищення ефективності соціально-педагогічної профілактики залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження.

Завдання програми:

1. Створити в соціокультурному середовищі певної території сприятливі умови для ефективної соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження у ЦСГД (Підготовчий етап).

2. Стимулювати усвідомлення здобувачам вищої освіти і загрози для їх соціального розвитку Інтернет залежності (Основний етап).

3. Стимулювати ініціативи здобувачів вищої освіти щодо урізноманітнення їх оздоровчої діяльності у ЦСГД (Основний етап).

4. Сприяння ініціативам здобувачів вищої освіти щодо урізноманітнення компетентності здоров'язбереження на території проживання і навчання (Основний етап).

Принципи діяльності: об'єднання виховних можливостей соціального території, поступовості та наступності, сприяння само профілактиці здобувачів вищої освіти, принцип субсидіарності (підтримка ініціатив

здобувачів вищої освіти) в урізноманітненні та осучасненні компетентності здоров'язбереження.

Отже, в програмі враховані психовікові особливості здобувачів вищої освіти як в завданнях (2-4), так і в принципах взаємодії з ними в процесі соціально-педагогічної профілактики. Більш того, засобами формування компетентності здоров'язбереження бажано намагатися стимулювати їх соціальну активність і тим самим самоактуалізуватися та почати самореалізовуватися в ньому на користь собі та середовищу проживання.

На це має бути спрямована будь-яка соціально-педагогічна діяльність, сутністю якої є розвиток соціальності. Програма має два етапи, оскільки соціально-педагогічна діяльність з соціальним середовищем має випереджати роботу із здобувачами вищої освіти.

Таким чином, діагностика стану профілактичної роботи в соціальному середовищі здобувачів вищої освіти щодо їх Інтернет залежності довела, що той, хто розуміє загрозу соціальному розвитку здобувачів вищої освіти від цієї проблеми, той не має часу для попередження, а той, хто має професійний час не досить обізнані з проблемою, специфікою сучасної молоді. Проте більшість батьків навіть не уявляють загрози для фізичного, психічного та соціального здоров'я патологічного гемблінгу. Більшість здобувачів вищої освіти, що відвідують центр соціально-гуманітарної допомоги, а також тих, що його не відвідують, мають середній рівень схильності до Інтернет залежності, тому потрібні сучасні програми профілактики засобами формування компетентності здоров'язбереження.

3.2. Впровадження інструментів тайм-менеджменту для заощадження часу для забезпечення здоров'язбереження при роботі в Інтернеті

Обґрунтування теоретичних і методичних основ формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у системі неперервної педагогічної освіти є актуальним питанням управління часом.

Процес професійної підготовки і професійної соціалізації сучасного педагога у взаємодії зі здобувачами у системі неперервної педагогічної освіти має бути компетентнісно орієнтованим.

Пропонується для заощадження часу із забезпечення здоров'язбереження при роботі в Інтернеті розглянути впровадження інструментів тайм-менеджменту.

Серед вимог європейського дослідницького простору [24] до підготовки сучасного дослідника, однаково важливим є як набуття навичок управління часом, так і збереження здоров'я.

Автором пропонується побудувати індивідуальну траєкторію як викладачу, так і здобувачу щодо формування компетентності індивідуального здоров'язбереження на основі технологій управління часом.

Дослідник Жара Г.І. [26] у дисертації доводить, що складовими компетентності є такі складові: психофізична, емоційно-чуттєва, ментально-когнітивна, соціально-свідома, колективно-креативна, соціально-ієрархічна, світоглядна. Характеризуючи системні детермінанти, принципи, організаційно-педагогічні умови формування, зміст та критерії оцінювання ступеня сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження розроблено та експериментально перевірено ефективність педагогічної технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження педагогів у системі неперервної педагогічної освіти.

Для здобувачів вищої освіти, так і викладачів пропонується розглянути застосування методу 90/30 для управління часом для пошуку джерел часу.

Принцип методу «90/30» полягає в тому, що потрібно виділити півтори години на роботу за комп'ютером та пів години на відпочинок. Під час відпочинку дається можливість мозку охолонути і налаштуватися на наступні півтори години продуктивності. Учені довели, що ефективно мозок може бути зосередженим 90 хвилин. Організм людини працює циклами, які називаються ультрадіанними ритмами. Під час кожного з цих циклів спостерігається пік активності і період виснаження. Дуже важливо розуміти

природні ритми власного тіла і узгоджувати з ними свої періоди діяльності і відпочинку.

Методика 90/30 дозволяє стати максимально продуктивними та попередити інтернет залежність а зберегти здоров'я. Пропонується рекомендувати рівно на 90 хвилин зосереджуватися на одному найважливішому завданні. Через 90 хвилин напруженої роботи в інтернеті зробити перерву на 30 хвилин. А потім повторити цей цикл. Наукові дослідження свідчать про те, що півтори години – оптимальний відрізок часу, протягом якого особа здатна ефективно зосереджуватися на одному завданні. Такий підхід називається базовим циклом відпочинку-активності, суть якого полягає в тому, що протягом 90 хвилин мозок проходить п'ять стадій діяльності, потім відпочиває 20-30 хвилин, потім повторює цикл.

Тому після 90 хвилин роботи в Інтернеті має бути 30 хвилин відпочинку. В розрахунках вчених зазначено, що на відпочинок достатньо всього навіть 20 хвилин, але експериментально доведено, що 30 хвилин більш ефективний час відпочинку.

Потрібен час, щоб відпочити, відновитися, дозволити тілу поповнити свої запаси енергії. Були приклади ефективного використання методу 90/30, результатом чого стало написання книг. Півтори години автор працював, 30 хвилин відпочивав, потім повторював цикл. У даному випадку особа, що здійснювала експеримент в кожні 30 хвилин відпочинку виконував дії щодо здоров'язбереження, він робив справи та одержував їжу [39].

У основі методу 90/30 – сила звички. Для формування компетентності здоров'язбереження встановлюється порядок із вирішення найскладніших завдань на день у активні 90 хвилин. Продуктивність досягається цілеспрямовано. Для формування ясної мети на наступний день кожного вечора бажано 20 хвилин формувати завдання на наступний день [39].

Успішний британський підприємець та блогер Томас Оппонг розповів, як відкрив для себе ультрадіанні ритми. А головне – що таке метод "90 на 30" та як з його допомогою суттєво збільшити свою продуктивність [22].

Здобувачам потрібно скоротити, спростити, розвантажити свій розклад. Виокремити час на термінові справи та роботу за комп'ютером.

Організм людини працює циклами. Серед них ультрадіанні ритми, які є біологічними ритмами з коротким періодом і більшою частотою, ніж циркадні ритми. Кожен з таких циклів має протяжний пік, коли є період активності, зарядження енергією, і період виснаження, який необхідно використати для відпочинку. Особи, які розуміють цю закономірність, працюють ефективніше та мають менший ризик розвитку інтернет залежності.

Тому запропонований період 90 на 30 може бути використаний для формування таймінгу, але може бути і більш короткий варіант, який пропонують, це 52 на 17, але це важко контролювати .

Встановлено, що ефективніше складні завдання при роботі в Інтернеті виконували у перші цикли дня – зранку. Енергія і здатність до інтенсивної праці падають протягом дня. Різні експериментальні дослідження показали, що оптимальний відрізок часу, протягом якого особа здатна ефективно зосереджуватися на одній меті – саме 90 хвилин.

У перші цикли важливо виділяти час на складні справи. Враховуючи, що протягом дня є втомлення, то перерви в роботі в Інтернеті треба робити обов'язково через 90 хвилин.

Певна кількість осіб вже прокидається втомленими. Ні кава, ні контрастний душ не допомагають вирішити проблему. У цій ситуації потрібні заходи до здоров'язбереження. Потрібно робити перерви для відпочинку із врахуванням біологічних ритмів.

Сонмологи рекомендують також враховувати такі ритми і під час встановлення часу для сну [48].

Метод 90 на 30 працює з поправкою на тривалість циклів сну кожної окремої людини. 90 хвилин є усередненою величиною. Експериментально користувачі підтримують цей метод щодо формування траєкторії і протяжності сну, тому що із врахуванням того, що є кілька циклів сну, важливо, щоб пробудження відбувалось у потрібній фазі. Тому важливо

синхронізувати власні циркадні ритми з розпорядком дня та враховувати правило 90 хвилин.

В останні роки проводилися наукові дослідження, які визначили оптимальний час для нічного відпочинку після роботи за комп'ютером. Йдеться про проміжок з 22 години вечора до 6 години ранку. Однак якщо дотримуватися правила 90 хвилин, сон краще або скоротити на пів години, або збільшити на годину [22].

Сучасні дослідження, присвячені вивченню множини методів та технологій сучасного тайм-менеджменту, мають на меті розробку, класифікацію та оцінку їх потенційної користі для різних типів людей і організацій. В дослідженнях продемонстровано, що світова практика налічує різноманіття методик, технологій, та інструментів тайм-менеджменту, які активно використовуються в практичній діяльності. Всі методи та технології тайм-менеджменту запропоновано поділити на основі трьох критеріїв: залежно від способу організації (паперові, цифрові та змішані); залежно від походження (класичні та похідні); залежно від принципів, що лежать в їх основі (методи розподілу часу та способи його контролю, методи розподілу та диференціації завдань, методи контролю продуктивності, методи обробки та збереження інформації та методи боротьби із прокрастинацією). Дана класифікація дозволяє користувачам зорієнтуватися в множині методів тайм-менеджменту і обрати саме такі, які будуть враховувати їх індивідуальні потреби [27]. У дослідженні акцентовано увагу на тому, що в епоху діджиталізації з'являється все більше гнучких, швидких і зручних цифрових систем тайм-менеджменту. Завдяки розширенню доступу до мережі Internet більшість он-лайн сервісів переходять на функціонування у вигляді web-сервісів, які за допомогою web-браузера дозволяють користуватись ними з будь-якого електронного пристрою (комп'ютера, планшета чи смартфона) у будь-якій точці світу. Тому перспективним для подальших наукових досліджень є детальне вивчення цифрових методів тайм-менеджменту, аналіз

їх основних функцій, виявлення переваг та недоліків, які вони дають користувачам [27].

Як аналог для розробки підходів до використання тайм-менеджменту для профілактики Інтернет-залежності можна використати діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку [36].

Пропонується сполучити діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та фізичного розвитку з формуванням стійких навичок тайм-менеджменту. В умовах закладу дошкільної освіти репрезентовано здоров'язберезувальні оздоровчі та нетрадиційні технології. У даному дослідженні для здобувачів вищої освіти можуть бути запозичені практичні рекомендації з комплексами різних видів гімнастики, хатха-йоги, самомасажу, вправ для зміцнення постави та запобігання плоскостопості, які можуть бути застосовані для використання під час перерв у 30 хвилин.

Також цікавим є розгляд добірки прислів'їв, приказок, віршів і загадок, які розвантажують мозок під час відпочинку.

Тренерами подано конспекти занять із валеології та фізичної культури, ранкової та денної гімнастики з оздоровчими і нетрадиційними технологіями. Додатково зроблено акцент на музику. Незважаючи на те, що більше практична складова стосується осіб дошкільного віку [36], дані рекомендації самими розробниками рекомендовані для здобувачів і викладачів ЗВО, які їх можуть використовувати не тільки під час викладання, але для власних потреб.

Наведені пропозиції актуальні для впровадження інструментів тайм-менеджменту для заощадження часу на відпочинок і відновлення продуктивності. Для забезпечення здоров'язбереження при роботі в Інтернеті потрібно більше уваги приділяти проектній роботі щодо календаря, цілей завдань та їх пріоритетності.

Автором пропонується розглянути найкращі практики управління часом [77], які адаптовані для формування компетентності здоров'язбереження, що подано в табл. 3.2.

**Пропозиції із застосування для формування компетентності
здоров'язбереження на основі підходів тайм менеджменту**

Метод (підхід)	Сутність підходу	Застосування для формування компетентності здоров'язбереження
1	2	3
SMART goals	Кожна мета SMART обирається за такими критеріями: конкретний, вимірний, досяжна, релевантна, прив'язаність до часу.	Встановлюється мета, яка має конкретний характер, вона вимірюється параметрами показників здоров'я, досяжна у часі, постійно контролюється.
Матриця Ейзенхауера Скринька Ейзенхауера	Побудова чотирьох квадрантів: Терміново + Важливо (виконайте спочатку) Не терміново + важливо (розклад) Терміново + Не важливо (Делегат) Не важливо + не терміново (вилучити)	Встановлення пріоритетності досягнення здоров'я, яка входить у квадрант нетерміново, але важливо їх виконувати регулярно.
ABCDE	Розподіл завдання категорії: А: Найважливіше завдання В: Менш важливі завдання С: Завдання без наслідків Д: Делегат Е: Усунути	Перш ніж виконувати завдання з охорони здоров'я розподілити завдання на 5 категорій за системою ABCDE.

Правило 1-3-5	Планування робочого часу відповідно до виділення 1 великого завдання, 3 середніх завдань та 5 малих завдань.	Кожен робочий день для планування оздоровчих заходів виконувати лише 1 велике завдання, 3 середніх завдання та 5 малих завдань.
Канбан дошка	Візуальна дошка, яка допомагає відстежувати прогрес у досягненні цілей	Сформувати нотатки із завданнями здоров'язбереження, які потрібно виконати. Проводиться запис назви завдання, яке потрібно виконати.
Техніка виконання глибокої роботи	Глибока робота — це термін, розроблений Келом Ньюпортом, який стверджує, що всі інтелектуальні дії слід виконувати в стані концентрації без відволікань, що дозволяє досягти межі когні-тивних можливостей .	Потрібно глибоко вникнути опрацювати створювати нові цінності, вдосконалювати свої навички та робити нові речі. У перервах формувати оздоровчі і фізичні вправи для посилення наступної фази глибокої роботи.
Техніка Pomodoro	Техніка Pomodoro (Tomato) — це популярний метод управління своїм часом, винайдений розробником програмного забезпечення та автором <u>Франческо Чірілло</u> наприкінці 1980-х років. Тепрі Pomodoro є однією з технік управління часом.	При здійсненні перерв у роботі для них необхідно формувати план: короткий виклад шести кроків Pomodoro: визначити завдання, яке потрібно виконати у перерві, встановити таймер на 25-30 хвилин (один Pomodoro). Після завершення Pomodoro повернення до роботи

очна статистика витрат часу	Застосовуючи відлік часу виникає чітке уявлення про те, як витрачається час та скільки реально виконується роботи у визначений період часу	Відслідковування статистика витрат власного часу на заходи з охорони здоров'я
OKR - Цілі та основні результати	OKR є популярним фреймворком, особливо в бізнесі, оскільки його використовують такі компанії, як Google, LinkedIn, Uber і Intel (батьком OKR є Енді Грув, відомий генеральний директор Intel). Каркас досить простий. Цілі - це опис того, чого треба досягти. Цілі є короткими, надихаючими та привабливими.	Особа повинна мати від 3 до 5 цілей високого рівня у сфері оздоровлення.. Ключові результати – це показники того, як вимірюється прогрес у досягненні цілей. Має бути набір із 3-5 ключових результатів для кожної мети. Дивлячись на основні результати в кінці, має бути чітке уявлення про те, чи досягнута мета із збереження здоров'я.
SCRUM - найпопулярніший фреймворк гнучкого управління	SCRUM — це найпопулярніший фреймворк гнучкої продуктивності, особливо в розробці програмного забезпечення, де високі витрати часу на перебування в Інтернеті, що важливо при навчанні. Це не зовсім стратегія управління часом, але вона точно може допомогти належним чином вирішувати проблеми продуктивності та залишатися зосередженими.	Робочий процес базується на: плануванні спринту – визначення обсягу навантаження щодо здоров'язбереження на наступні 2–4 тижні Щоденний Scrum – короткі 15-30 хвилинні щоденні вправи, щоб підтримувати фізичний стан. Огляд спринту – огляд виконаної роботи після спринту. Ретроспектива спринту – обговорення того, що було добре, а що можна було б покращити.

<p>BoJo - The bullet journal</p>	<p>Техніка BoJo входить до 10 кращих технік тайм-менеджменту. Слоган BoJo: «допомогти стежити за минулим, організувати сьогоднішнє та планувати майбутнє». І все, що потрібно, це блокнот і ручка. Основні принципи методу BoJo полягають у тому можна лише виділити час, щастя є побічним продуктом сенсу, треба розвивати цікавість через цілі, робити невеликі зміни, які з часом призведуть до великих змін, і дивитися всередину виявити шлях вперед.</p>	<p>У Bullet journal слід виконувати швидке ведення діяльності, записувати заходи з охорони здоров'я короткими мітками. Для позначення пріоритетів слід використовувати інший тип маркерів і позначок, щоб додати контекст. Щомісяця також слід переглядати та переносити завдання з одного Bullet journal в інший, викреслюючи нерелевантні завдання, планування нових завдань, перенесення завдань із щоденних журналів до нового щомісячного журналу тощо.</p>
----------------------------------	--	--

Як видно з табл. 3.2, кожний з наведених підходів має свою спрямованість, і вони можуть використовуватися у комбінованому вигляді.

Для успіху у навчанні здобувачам пропонується використовувати тайм-менеджмент. Західними дослідниками пропонується використовувати саморегульоване навчання, яке забезпечує концептуальну основу, необхідну для розуміння організації часу здобувачів [87]. У даний час розглядаються обмежені емпіричні висновки, що пов'язують управління часом та мотиваційні та стратегічні процеси, які вважаються центральними для саморегульованого навчання. Тайм-менеджмент є значним інструментом саморегулювання, використовуючи який здобувачі активно визначають, коли та як довго вони беруть участь у тій чи іншій діяльності, яка вважається необхідною для досягнення не тільки їхніх академічних цілей, але і формування компетентності здоров'язбереження.

3.3. Соціально-психологічний аспект міжособистісних взаємин суб'єктів освітньої діяльності

Соціально-психологічні аспекти міжособистісних взаємин суб'єктів освітньої діяльності є актуальною проблемою, якій присвячені сучасні дослідження і яка має суттєве практичне значення для удосконалення застосування компетентнісного підходу у вищій освіті, зокрема щодо розвитку компетентності здоров'язбереження.

Дослідники [61] наголошують, що ефективність розвитку особистості підкреслює результативність виховного впливу, на що впливає рівень компетентності науково-педагогічного персоналу закладу вищої освіти.

Стиль педагогічного спілкування є важливим напрямом визначення рівня розвитку вищої освіти. При цьому під стилем спілкування розуміються індивідуально-педагогічні засоби, методи та напрями соціально-психологічної взаємодії науково-педагогічного працівника та здобувачів вищої освіти.

Наукова складова визначення напрямів удосконалення взаємодії суб'єктів освітнього процесу стає пріоритетним напрямом для досліджень. Теоретичною і практичною основою міжособистісної взаємодії є розробки вітчизняних і зарубіжних вчених. На їх погляд, згідно з особистісно-орієнтованою парадигмою, заснованою на принципах гуманістичної психології потрібен перегляд змісту і організації вищої освіти, технологій навчання та виховання. Питаннями психолого-педагогічної взаємодії в освітньому середовищі займались Слободяник Н.В. [61], Sharok, V. [86], Фурман, О. [70], Abdukadirova. L.[78], Omonova S.[84], Пінська, О. [46] та ін.

Вчені можуть розглядати розв'язання проблеми розвитку ефективної взаємодії учасників освітнього процесу у формуванні освітнього простору, що містить компоненти взаємодії викладачів і здобувачів, які орієнтовані на студентоцентричну форму побудови навчального процесу.

Можливість активної психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього простору у сучасному суспільстві є одним з критеріїв ефективної

освітньої діяльності. Пріоритетною метою такої взаємодії має стати покращення якості освіти та створення умов для формування компетентності здоров'язбереження, необхідної для їх розвитку та підготовки до професійної діяльності.

Психолого-педагогічна взаємодія суб'єктів освітнього простору реалізується через співробітництво, спільну діяльність, партнерство, що виявляється через формування міжособистісних відносин. Вона проявляється у безпосередньому контакті викладача і здобувача, спрямованому на взаємний розвиток при виконанні навчально-виробничих завдань.

Подальша трансформація відносно відбувається у змінах поведінки, набутті нових компетентностей, які мають відповідати певному рівню Національної рамки кваліфікацій [50].

Соціально-психологічні аспекти взаємодії в освітньому процесі передбачають через розгляд проблем людського спілкування, яке реалізується через розвиток особистості здобувача. Будь-яка категорія взаємодії є основною характеристикою взаєморозуміння, як відмінності видів соціальної освітянської взаємодії [61].

Для ефективної соціально-психологічної взаємодії потрібно визнання цінності здобувача: його унікальності; пріоритетності компетентнісного розвитку, серед якого чільне місце займає компетентність здоров'язбереження.

У теперішніх умовах соціально-психологічна взаємодія все більш застосовує різні організаційні форми співробітництва: компетентнісно-орієнтовані завдання, ділові ігри, ситуаційні завдання, тренінги та ін. Додатково відбувається горизонтальна взаємодія саміх здобувачів.

Серед критерії контролю результативності соціально-психологічної взаємодії є рівень психологічного контакту, який має сприяти взаєморозумінню, зацікавленості та довірі.

Узагальнено розвиток взаємодії учасників навчально-виховного процесу можна оцінити за змістом їх спільної навчальної або наукової діяльності,

участі у конференціях, конкурсах, написанні статей, виконанні проєктів на запит. Тому в освітньому просторі створюється різноманітні можливості для ефективної соціально-психологічної взаємодії.

Зворотнім фактором оцінки рівня взаємодії є вимірювання задоволеності навчанням у закладі вищої освіти. Закордонними вченими [86] виконано спеціальне дослідження у два етапи: на першому - дані отримано від 350 респондентів, на другому етапі від майже 130 респондентів. Вибірку розділили на чотири групи: задоволені і незадоволені здобувачі університетською освітою; задоволені та незадоволені майбутньою професією. Головний фактор, що сприяє адаптації здобувачів до ЗВО, що опосередковано впливає на задоволеність навчально-виховним процесом є фактор міжособистісного спілкування: стосунки з іншими здобувачами, викладачами, менторами, задоволеність освітнім середовищем та емоційне прийняття інших осіб, власний соціальний статус. Визначено, що емоційна атмосфера, мотивація та соціально-психологічна адаптація, окрім формування знаннєвої компетентності, є основними факторами задоволеності університетською освітою. Інноваційністю є в тому, що вища освіта та майбутня професія особи здобувача характеризується психологічним благополуччям, тоді як для незадоволених осіб характерна байдужість і заперечення. Свідомий вибір університету та майбутньої професія є також передумовою задоволення вищою освітою. Результати цього дослідження дають можливість розширити існуючі уявлення про компоненти задоволеності вищою освітою. Виявляючи причини незадоволеності, заклад вищої освіти може усунути негативні фактори, зокрема і соціально-психологічні, підвищуючі не тільки задоволеність університетом, але і його освітній рейтинг. Одним із основних факторів, що сприяють адаптації здобувачів до університету, впливаючи на задоволеність навчальним процесом, є фактор *міжособистісного спілкування*: стосунки в освітньому середовищі, задоволеність своїм оточенням та емоційне прийняття інших учасників навчального процесу.

Становлення та формування розвиткових процесів у сучасному суспільстві, гармонізація міжособистісних, міжгрупових відносин у соціумі неможливі без подальшого введення інновацій у освітній процес університетів і формування інноваційно-психологічного клімату [70]. При цьому оновлення життєдіяльності колективів здобувачів виправдане за умови, якщо розвивається їх спроможність активно впливати на освітнє оточення і максимально реалізувати ресурсний потенціал щодо його зростання і соціального становлення. Організація навчально-виховного процесу дає змогу кожному учаснику освітньої взаємодії сформувати не тільки компетентності, але і оволодіти соціальними нормами взаємодії.

У період воєнного стану важливим є розгляд досліджень щодо вивчення складних життєвих ситуацій. Дослідниця з Узбекистану наводить результати психологічного дослідження студентів, які опинились у важкій життєвій ситуації під час навчання у закладах вищої освіти її країни [78]. Виконано теоретичний аналіз таких понять, як «ситуація», «життєва ситуація», «важка життєва ситуація», представлена класифікація типів складних життєвих ситуацій, розглянутих у працях вчених. Зроблено висновок, що складну життєву ситуацію здобувачів вищої освіти доцільно вивчати на основі системного підходу, надано рекомендації, в якому напрямі проводити подальші дослідження. Поняття «важка життєва ситуація» не є однозначним, існують розбіжності у розумінні розглянутого явища. Щодо психологічних обставин в умовах воєнного стану можна погодитися з точкою зору тих вчених, які це розглядають через ступень напруги, що виникає у той чи інший момент життя під впливом важких потрясінь, труднощів і важких подій. Дослідниця вважає, що життєві ситуації – це ті, які як умова життя людини характеризуються динамічністю, багатокомпонентністю, вони можуть виходити за межі свого життя, включаючи інших людей. Бажано під час навчання обмежити перебування в довготривалій складній ситуації, щоб вона не перейшла у хронічну або постійну кризу [78]. Складні життєві ситуації під

час воєнного стану визначаються як стан життєдіяльності особи, в якій здатність задовольняти свої основні життєві потреби, наміри, прагнення та цінності за допомогою досвіду, сформованого в попередній період життя, є обмеженими. Тому, коли є широкі можливості для отримання вищої освіти в період таких обмежень, можливе насичення студентського життя навіть он-лайн подіями, є актуальними у всьому світі.

Результати дослідження в різних країнах можуть слугувати основою для розробки ефективних моделей служб психологічної допомоги, організації психолого-педагогічної, соціальної підтримки. Приклади таких служб надані через створення умов для діалогової взаємодії учасників навчального процесу у багатоцільовому виді діяльності [82]. У іншому дослідженні представлена організація соціально-психологічної служби у вищій школі [84]. Розглядаються науково-методичні основи діяльності психологічної служби, питання її організації, забезпечення ефективності освітньої діяльності у ЗВО, всебічний супровід здобувачів, психологічний провід у розвитку професійних знань і навичок, створення позитивного психологічного клімату. у навчальному процесі.

Коригування освітнього процесу пов'язано із ускладнення вимог суспільства до професійної підготовки майбутніх педагогів під дією зовнішніх факторів. У закладах вищої освіти ще поширені прояви інформативно-описового характеру навчання, що може свідчити о протиріччях між об'єктивними вимогами суспільства щодо змін, перехід до суб'єкт-суб'єктної взаємодії між викладачами і здобувачами.

Розробка нових підходів до організації навчального процесу є перспективними і актуалізованими. Повинен відбутися перехід від педагогічного впливу до формування міжособистісних відносин як домінуючого психологічного чинника педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу [46]. Проблема педагогічної взаємодії постійно досліджується як науковцями, так і педагогами і психологами. У педагогіко-психологічних дослідженнях звертається увага на різні складових педагогічної

взаємодії: науково-методологічні аспекти, діалогічний розвиток суб'єктів участі у навчальному процесі, рефлексивні резерви розвитку педагогічної взаємодії, розвиток організації спільної діяльності та ні.

Дослідники відзначають [46], що питання міжособистісних відносин суб'єктів освітнього процесу як домінуючого психологічного чинника організації навчального процесу залишаються недостатньо дослідженими, вони гальмуються існуючою нормативною базою контролю організації освітньої діяльності.

Для розв'язання означеної проблеми дослідники пропонують з'ясування сутності дефініцій «педагогічна взаємодія», «міжособистісні відносини».

Автором запропоновано визначити рівень зацікавленості користувачів Google цими темами. Для цього використаний пошуковий інструмент Google Trends [76]. Оцінка відбувалась на 01.11.2023 року.

Пошук складених з двох слів тем «педагогічна взаємодія» і «міжособистісні відносини» є статистично незначимими. Для подальшого пошуку використано скорочення до одного слова тем «міжособистісні» і «педагогічні», які є статистично значимими.

На рис. 3.2 подано розподіл зацікавленості темою «міжособистісні» по Україні за останні 5 років. Як видно з рис. 3.2, за п'ять років є незначний тренд до збільшення зацікавленості в останні 2 роки, але постійно відбуваються коливання з певною амплітудою. Щодо регіонального розподілу виділено тільки два регіони, лідера – Житомирську область і місто Київ.

Для зіставлення здійснено порівняльний аналіз зацікавленості темою «педагогічні» за останні 5 років, що подано на рис. 3.3. Рівень попиту на ці дві теми суттєво відрізняється: середній рівень зацікавленості за останні п'ять років на тему педагогічні складає 50 балів, тоді як на міжособистісні - тільки 5 балів. Частково коливання цих двох термінів співпадають. Щодо регіонального розподілу тема «педагогічні» має розподіл по всій Україні.

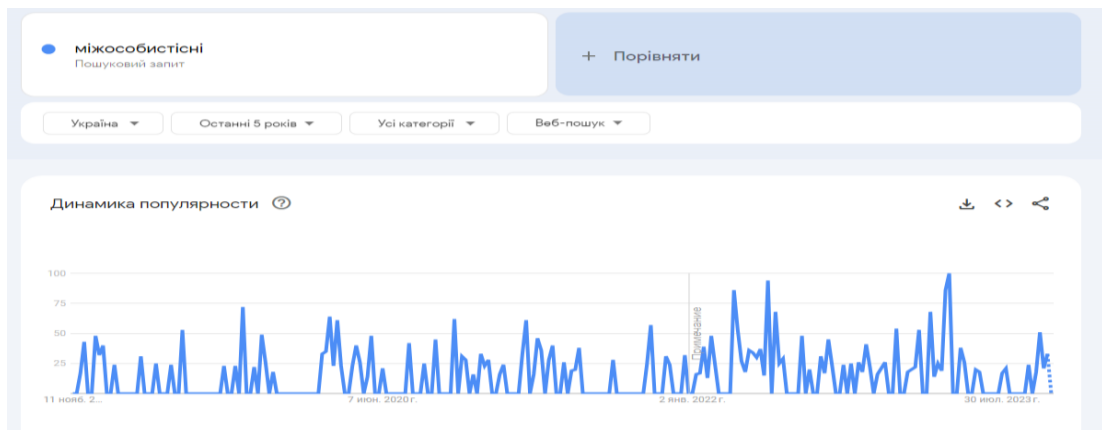


Рис.3.2. Розподіл зацікавленості темою «міжособистісні» за останні п'ять років по Україні

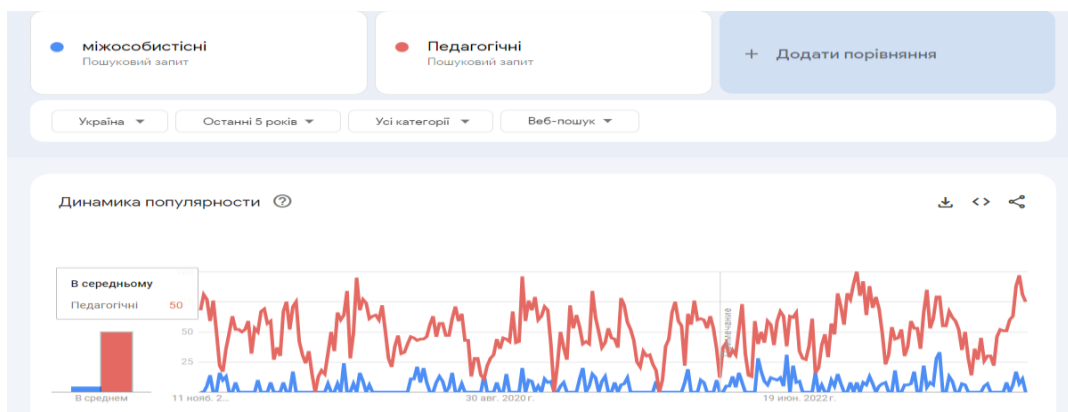


Рис. 3.3. Порівняльний розподіл зацікавленості темами «міжособистісні» та «педагогічні»

Порівняльний аналіз показав, що педагогічна тематика є більш затребуваною, ніж зацікавленість міжособистісними відносинами, отже, поки ще є суттєва відірваність цих двох тем.

Спрямований взаємообмін та взаємозбагачення змістом педагогічної діяльності, досвідом, емоціями, різними позиціями характеризується активністю, усвідомленістю викладачів та здобувачів.

Навчальна взаємодія в психолого-педагогічних дослідженнях розглядається через узгодження одержаних результатів. Вона передбачає оптимальне співвідношення педагогічного впливу і активності здобувачів.

Співпраця виникає від переведення педагогічної взаємодії на рівень особистісної взаємодії., що може передбачати спільну реалізацію цілей здобувача, побудову його власної траєкторії розвитку.

Спільна і партнерська діяльність передбачає включення всіх учасників освітнього процесу в обговорення і виконання дій при прийнятті рішень на різних етапах організації взаємодії, організацію творчих колективів і виконання запитів на дослідження.

Характер прояву активності викладача та здобувачів у процесі взаємодії може бути різний: кооперація і конкуренція, співробітництво і суперництво, згода і конфлікт, пристосування і опозиція, що вимагає різних психолого-педагогічних методів.

У викладачів і здобувачів є широкий спектр відносин під час педагогічної взаємодії в навчальному процесі, що викликає спільні емоції, переживання, настрої і почуття.

Суттєвим аспектом педагогічної взаємодії є не тільки спілкування, а також рефлексія, зворотній зв'язок. Педагогічна взаємодія передбачає постійне здійснення комунікативних дій викладача, що породжує відповідну реакцію з боку здобувачів [46], яка повинна бути ефективно використана.

Зарубіжні країни, які першими здобули статусу інформаційного суспільства (Японія, США та ін.) накопичили досвід активної комунікативної дії щодо профілактики Інтернет залежності із використанням її соціально-педагогічної профілактики [55].

На соціально-психологічні відносини негативно впливає Інтернет-залежність через погіршення взаємостосунків з близькими та друзями, в колективі, зміни настрою, безцільний кіберсерфінг та ін. На основі закордонного досвіду дослідники [55] виокремити такі напрями соціальної профілактики, серед яких у пріоритеті підготовка соціального середовища до профілактичної роботи, що характерно для найбільш розвинутих інформаційних країн США та Японії, консультування навчальних та соціальних інститутів та закладів, які вимушені долучатися до попередження (США, Нідерланди, Тайвань); підготовка до профілактики педагогів ЗВО.

Якщо аналізувати процес педагогічної взаємодії в психологічному аспекті для формування компетентності здоров'язбереження, то необхідно розробляти різні форми міжособистісної взаємодії основних учасників освітнього процесу – від парної взаємодії в системі «викладач – здобувач», «здобувач-здобувач», до взаємодії в системі «викладач – аудиторія академічної групи», «здобувач – академічна група». У процесі міжособистісної взаємодії складаються міжособистісні відносини, які через безпосередній або опосередкований зв'язок особи з іншими учасниками освітнього процесу мають закласти основу для розуміння необхідності формування компетентності здоров'язбереження, зокрема в частині подолання Інтернет залежності.

Міжособистісні відносини у навчальному процесі зумовлені об'єктивними суспільними відносинами, але вони не є ним тотожні, і є їх особливим видом. У дослідженнях стверджується [46], що для міжособистісних відносин важливий сам суб'єкт (суб'єкти) відносин, зі своєю унікальністю. Для формування компетентності здоров'язбереження розвиток міжособистісних відносин має поглиблюватися через психологічні і соціальні контакти; буде здійснюватися обмін інформацією, ідеями як з приводу спільної діяльності, так і з будь-яких інших питань, відбудеться становлення механізмів саморегуляції поведінки і діяльності здобувачів; формуються уміння цілепокладання, задовольняється потреба особи в передаванні іншим своїх духовних і інших нематеріальних здобутків.

Відносини між викладачем та здобувачем не є нейтральними, виробляються певні впливи внаслідок взаємодії на формування різних компетентностей як для викладача, так і здобувача. Характер взаємовідносин, які складаються між викладачем і здобувачами, значною мірою визначається установками викладача на взаємодію зі здобувачами, його власною позицією в процесі взаємодії з ними, тактикою в поведінці та рівнем професійної етики. Існують різні види взаємодії викладача і здобувача: позитивно-стійкі, позитивно-нестійкі, позитивно-пасивні, негативно-пасивні та негативні [46].

Перспективним є дослідження того, як різні види педагогічно-психологічної взаємодії впливають на формування компетентності здоров'язбереження, зокрема через спільну діяльність.

Інша складова відносин в освітньому процесі – це міжособистісні відносини, які складаються між здобувачами. Кожний здобувач прагне до відповідних міжособистісних відносин, які устанавлюються на основі зацікавленості, почуття симпатії або антипатії, поваги або неповаги і визначають характер позиції здобувача в академічній групі, яка базується на комплексі соціально-психологічних, поведінкових властивостей особистості.

Вмотивованість участі в міжособистісній взаємодії значною мірою визначається задоволеністю здобувачів їх місцем у структурі міжособистісних взаємин, яке впливає на участь у спільній навчальній діяльності.

Педагогічну взаємодію необхідно розглядати як феномен [46], який суттєво детермінує міжособистісну взаємодію, в процесі якої формуються міжособистісні відносини суб'єктів освітнього процесу.

Висновки до розділу 3

Діагностика стану профілактичної роботи в навчально-соціальному середовищі здобувачів вищої освіти щодо їх Інтернет залежності довела, що є проблема пошуку тих, хто буде опікуватися вирішенням завдань з профілактики, тому питання самонавчання і формування власної позиції щодо компетентності здоров'язбереження є перспективним напрямом зменшення залежності від Інтернету і управління своїм часом.

Наведені пропозиції щодо впровадження інструментів тайм-менеджменту для заощадження часу на відпочинок і відновлення продуктивності при Інтернет-діяльності. Для забезпечення здоров'язбереження при роботі в Інтернеті потрібно більше уваги приділяти проектній роботі щодо календаря, цілей завдань та їх пріоритетності.

Порівняльний аналіз показав, що педагогічна тематика є більш затребуваною, ніж зацікавленість міжособистісними відносинами, отже, поки ще є суттєва відірваність цих двох тем у пошуковій активності суспільства.

Вмотивованість участі в міжособистісній взаємодії значною мірою визначається задоволеністю здобувачів їх місцем у структурі міжособистісних взаємин, яке впливає на участь у спільній навчальній діяльності.

Навчальна взаємодія в психолого-педагогічних дослідженнях розглядається через узгодження одержаних результатів. Вона передбачає оптимальне співвідношення педагогічного впливу і активності здобувачів.

Узагальнено розвиток взаємодії учасників навчально-виховного процесу можна оцінити за змістом їх спільної навчальної або наукової діяльності, участі у конференціях, конкурсах, написанні статей, виконанні проектів на запит. Тому в освітньому просторі створюється різноманітні можливості для ефективної соціально-психологічної взаємодії.

Можливість активної психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього простору у сучасному суспільстві є одним з критеріїв ефективної освітньої діяльності. Пріоритетною метою такої взаємодії має стати

покращення якості освіти та створення умов для формування компетентності здоров'язбереження, необхідної для їх розвитку та підготовки до професійної діяльності.

Спрямований взаємообмін та взаємозбагачення змістом педагогічної діяльності, досвідом, емоціями, різними позиціями характеризується активністю, усвідомленістю викладачів та здобувачів.

Психолого-педагогічна взаємодія суб'єктів освітнього простору реалізується через співробітництво, спільну діяльність, партнерство, що виявляється через формування міжособистісних відносин. Вона проявляється у безпосередньому контакті викладача і здобувача, спрямованому на взаємний розвиток при виконанні навчально-виробничих завдань.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети в дипломній роботі обґрунтовано та експериментально перевірено ризик формування Інтернет-залежності і необхідність розробки програми соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження різними методами, зокрема тайм-менеджменту.

Відповідно до висунутих завдань дійшли до наступних висновків.

1. Проаналізовано сутність профілактики Інтернет комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти як соціально-педагогічну проблему. Вбачаючи загрозу комп'ютерної залежності для соціального розвитку особистості здобувача вищої освіти, важливим є обґрунтування напрямів попередження цієї адикції, віднаходження показників соціального розвитку, які необхідно культивувати у цьому віці, та які забезпечать стійкість перед різними видами адикції, комп'ютерної зокрема. Профілактика – науково обґрунтовані та здійснювані дії, створені для запобігання можливих фізичних чи інших ризиків збереження, підтримання та захист нормального рівня життя та здоров'я осіб, сприяння їм у досягненні поставленої мети і розкриття свого внутрішнього потенціалу. Соціально-педагогічний підхід до профілактики акцентує увагу на розвитку соціальності здобувача вищої освіти та інтеграції профілактичних зусиль як самої особистості, так і її соціального і педагогічного середовища.

2. Соціальні та психовікові ознаки здобувачів вищої освіти можуть сприяти формуванню Інтернет комп'ютерної залежності. Психовіковими ознаками є емоційна неврівноваженість, прагнення дорослості і самостійності, потреба у спілкуванні з однокурсниками та використання для цього престижних технічних пристроїв. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет залежності здобувачів вищої освіти – це двобічний процес запобігання проблемі безпосередньо з особами через розвиток їх соціальної

стійкості залежності, та опосередковано через створення сприятливо-профілактичних умов у навчальному і соціальному середовищі. Критерієм ефективності соціально-педагогічної профілактики є зниження рівня схильності здобувачів вищої освіти до комп'ютерної залежності.

3. Діагностика стану схильності здобувачів вищої освіти до Інтернет залежності засвідчила, що 91% мають високий та середній рівні схильності до цієї залежності, що заважає їх соціальному розвитку, є загрозою для їх фізичного та психічного здоров'я. На формування Інтернет комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти впливає не тільки їхнє бажання і гостра необхідність у відході від реальності.

4. Теоретично обґрунтувати необхідність розробки програми соціально-педагогічної профілактики Інтернет комп'ютерної залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження. Теоретичною основою програми є пошук моделі, орієнтованої на профілактику залежності та результатів діагностики здобувачів вищої освіти та їх соціального середовища. Мета програми (підвищення ефективності соціально-педагогічної профілактики залежності здобувачів вищої освіти засобами формування компетентності здоров'язбереження). Описаний компетентнісно орієнтований підхід може бути корисним і для майбутніх медичних працівників щодо подвійного формування як професійних компетентностей, пов'язаних із охороною здоров'я у суспільстві, так і компетентності власного здоров'язбереження.

5. При проведенному опитуванні встановлено, що переважна більшість як чоловіків, так і жінок здобувачів вважає, що формування при здобуванні вищої освіти компетентності здоров'язбереження відбувається певною мірою, але жінки більш обережні, тому їх більша частка не визначилась. Потрібні додаткові заходи і підходи для посилення формування цієї компетентності під час навчання у вищій школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Л.А., Врублевська Л.В., Малярський Ю.В. Здоров'язберезувальні освітні технології *Педагогіка здоров'я* : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] .Чернігів, 2017. Т. 1 С.25-31. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Ped_zdor_17_1.pdf
2. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор? *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»*: [зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т. С.]. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2010. Вип. 16. С. 3–8.
3. Арестова О.Н., Бабанін Л.Н., Войскунський А.Є. Мотивація користувачів Інтернету.: URL: <http://www.relarn.ru/human/motivation.txt>
4. Асеева Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННБК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
5. Бакатанова В.Б. Лідерські компетенції як частина компетентності педагога професійної освіти / В.Б.Бакатанова, В.О., Булінін В.О. // Проблеми інженерно-педагогічної освіти, 2021. – № 73. – С.84-95. DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2021-73-84-95>
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
7. Бережна Т.І. Модель здоров'язберезувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: структура і критерії. *Педагогіка здоров'я* : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.]. Чернігів, 2017. Т.1. С. 59-67. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Ped_zdor_17_1.pdf
8. Бойко О. П. Культура компетентності здоров'язбереження в суспільстві ризику : монографія. Суми : УАБС НБУ, 2011. 285 с.

9. Бриндак, М. С. Проблеми компютерної залежності у студентської молоді. *Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (на підставі матеріалів XVI науково-практичної конференції “Університет і регіон: проблеми сучасної освіти” 27-28 жовтня 2010 року)*: / за заг. ред. проф. О. Л. Голубенка. Луганськ: вид-во Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2010. С.55-57. URL: https://researchworker.ucoz.ru/_ld/0/13__2010.pdf#page=55
10. Брітан Ю.А. Досвід створення здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти як умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді / Ю.А.Брітан // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2019. – № 64. – С.101-108. URL: <file:///C:/Users/admin/Downloads/299-Article%20Text-696-1-10-20191204.pdf>
11. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4// Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. Київ: Педагогічна думка, 2008. С.192-222.
12. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: залежність *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: Матеріали II Міжнародної науково-практичної 268 конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2006 р. Т.1.Луганськ, 2006. С.68-73.
13. Васильєва І.А. Психологія і фактори комп'ютерної тривоги. *Питання психології*. 2004. №5. С. 34-37.
14. Василюк О.М. Використання цифрового сторітелінгу у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови *Наука. Інновації. Якість*: [матеріали ННПФ, Харків – 09-10 серпня 2022 року] / за заг. ред. к.т.н., доц. Г. С. Грінченко. Українська інженерно-педагогічна академія. Харків: УІПА, 2022. С.38-40.URL: http://ysc.in.ua/wp-content/uploads/2022/08/Zbirnyk_materialiv_forumu.pdf#page=40

15. Вища освіта в Україні: зміни через війну: аналітичний звіт / Є. Ніколаєв, Г. Рій, І. Шемелинець. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 94 с. URL: <https://osvitanalityka.kubg.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/HigherEd-in-Times-of-War.pdf>

16. Внукова Н. М. Впровадження компетентнісно орієнтованих завдань при підготовці здобувачів третього освітньо-наукового рівня [Електронний ресурс] / Н. М. Внукова // Бухгалтерський облік, контроль та аналіз в умовах інституційних змін: Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Полтава, 27 жовтня 2022 р. – Електрон. текст. дані. – Полтава, ПДАУ, 2022. – С. 1455-1457. URL: <https://openarchive.nure.ua/handle/document/21138>

17. Внукова Н.М., Ачкасова С.А. Компетентнісний підхід у забезпеченні якісних освітніх послуг при підготовці студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» *Новий колегіум*. 2009. № 6. С. 26-32.

18. Внукова Н.М., Пивоваров В.М. Аспекти гуманітарної освіти в Національній рамці кваліфікацій. *Гуманітарна політика як фактор сталого громадського розвитку*. Харків : Видавництво НУА, 2012. С. 25-30.

19. Гальчанський В.М., Козлукова К.І. Методолого-теоретичні основи педагогіки здоров'я: проблема збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей та молоді . *Педагогіка здоров'я* : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] Чернігів, 2017. Т. 1. С. 160-163. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Ped_zdor_17_1.pdf#page=160

20. Гнатюк О.В. Формування здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів освіти в сучасних умовах навчання URL: <https://lib.iitta.gov.ua/728357/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>

21. Грищенко С. В., Грищенко О. П., Єфремова О. П. Здоров'язбереження у професійній підготовці здобувачів вищої освіти

спеціальності «081 – Право». *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2022. Вип. 16 (172) 2022. С. 155-160. (Серія: Педагогічні науки) URL: <https://dspace.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8508/1/Hryshchenko%20S.%2c%20Hryshchenko%20O.%2c%20Yefremova%20O..pdf>

22. Друкач О. Час летить, але пілот – ти: як стати продуктивнішим на роботі за методом "90 на 30" URL: https://men.24tv.ua/yak-stati-produktivnishim-roboti-za-metodom-90-ostanni-novini_n1454286

23. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Звереві ; Ін-т проблем виховання НАПН України та ін. Київ ; Сімферополь : Універсум, 2012. 535 с.

24. Європейський дослідницький простір ERA URL: <https://kubg.edu.ua/informatsiya/naukovtsyam/informatsiia-ieuropeiskoi-asotsiatsii-universytetiv/povidomlennia/6720-yevropeiskyi-doslidnytskyi-prostir-era.html>

25. Єфімов Д.В., Замрозович-Шадріна С.Р., Вікторова Л.В. Проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання URL: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/43/1.21>

26. Жара Г. І. Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д. пед. наук, спец.: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2021. 47 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8562>

27. Жуковська, А.Ю. (2021). Сучасні методи та технології тайм-менеджменту. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна серія «Економічна»*, (101), 79-93. URL: <https://doi.org/10.26565/2311-2379-2021-101-08>

28. Інтернет-залежність URL: <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%>

29. Інтернет-залежність: Анкета URL:
<https://naurok.com.ua/test/internet-zalezhnist-anketa-2001979.html>
30. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf.
31. Капська А. Й. Соціальна педагогіка: підручник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 256 с.
32. Карпа І. Б. Мова та Інтернет: функціональні характеристики та ефективність інтерактивної комунікації *Мова і культура*. Київ, 2009. Вип. 11. Т. VII (119). С. 192–200.
33. Кириченко Є.А., Ярута А. Г. Особливості інтернет–комунікації як нової форми соціалізації в сучасному суспільстві. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24615/1/Kyrychenko.pdf>
34. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації *Психологічні перспективи*. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. № 18. С. 111–121.
35. Костюк Г.С. Вікова психологія .К., 1976. 273 с.
36. Лісневська, Н. В., Скрипка, І. М. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1862>
37. Максимовська Н. О. Соціально-педагогічна діяльність зі студентською молоддю у сфері компетентності здоров'язбереження : анімаційний підхід : монографія. Харків : ХДАК, 2015. 368 с.
38. Марченко Н. В. Особливості впливу комп'ютерних технологій на соціальні орієнтації неповнолітніх *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання ; редкол. : О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, А. Й. Сиротенко [та ін.]. К., 2005. Вип. 8, кн. 1. С. 165–169.

39. Метод 90/30: цей секрет дозволить вам стати максимально продуктивним URL: https://maximum.fm/metod-90-30-cej-sekret-dozvolit-vam-stati-maksimalno-produktivnimi_n166245.

40. Петрунко О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики *.Вчені записки Університету "КРОК"*. 2022. № 4(68). С. 91-99. DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>.

41. Пивоваров В.М. Визначення сприйняття компетентнісних вимог Національної рамки кваліфікацій фахівцями з права. *Наукові пошуки у III тисячолітті: соціальний, правовий, економічний та гуманітарний виміри: збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції (20– 21 грудня 2019 р.)*. Кропивницький : ПВНЗ КІДМУ, 2019. С.208-211.

42. Пивоваров В.М. Компетентнісні комунікаційні вимоги національної рамки кваліфікацій та мовленнєве регулювання за Законом України «Про вищу освіту» : *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна»; збірник наукових праць / укладачі : І. В. Ковальчук, О. Ю. Костюк, С. В. Новоселецька*. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 52. С. 225-228.

43. Пивоваров О. В. Інформаційна зацікавленість темою здоров'язбереження // *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених, Харків, 18 травня 2023 року / редкол.: Ю. Д. Бойчук [та ін.]*. – Харків : [б. в.], 2022. – С. 189–190. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/32164>

44. Пивоваров О. В. Оцінювання засобами GOOGLE зацікавленості медичною освітою / О. В. Пивоваров // *Забезпечення якості освіти у вищій медичній школі: науково-методична міжуніверситетська конференція з міжнародною участю, Одеса, 18–20 січня 2023 року : матеріали конференції / за ред. В. Г. Марічереда*. – Одеса : ОНМедУ, 2023. – С. 640–642. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/32320>

45. Пивоваров О. В. Формування компетентності здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти / О. В. Пивоваров // Стратегічні орієнтири сталого розвитку в Україні та світі : збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Чернігів, 21 квітня 2023 р.). – Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2023. – С. 571–572. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/32163>

46. Пінська, О. Л. Міжособистісні відносини як психологічний чинник педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу у вищій школі. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 2017, 2: 95–100-95–100.

47. Подофей С.О. Психологічні особливості інтернет-залежної особистості. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління: Матеріали третього міжнародного симпозиуму (11 - 14 травня 2021р.): в 2-х ч. Ч.1.* Київ: Алатон, 2021. С. 44-45. Наукові публікації кафедри психології. URL: <https://www.krok.edu.ua/ua/pro-krok/pidrozdili/navchalni/kafedra-psikhologiji/naukovi-publikatsiji#.ZF5-DXZBxdg>

48. Правило 90 хвилин: відомий сомнолог пояснив, в який час правильно лягати спати URL: <https://ukr.media/medicine/432080/>

49. Про вищу освіту: Закон України № 1556-VII від 01.07.2014 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

50. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : Постанова КМУ № 1341 від 23.11.2011 (зі змінами) URL:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF>.

51. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII URL: zakon.rada.gov.ua/go/2145-19

52. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України від 16 жовтня 2012 р. № 5462-VI // Відом. Верхов. Ради України (ВВР), 2001, № 42, ст.213.

53. Профілактика Визначення Вікіпедія URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%>

B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#:~:text=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20(%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%B4%D0%B0%D0%B2.,%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B0%20%D1%83%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%20%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D1%83.

54. Рижанова А.О. Розвиток соціальної педагогіки в соціокультурному контексті : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.05 «Соц. педагогіка» / Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2005. 44 с.

55. Рижанова А. О., & Потьомкіна Н. З. (2021). ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (194), 51-56. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-51-56>

56. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія .К., 2009. 347 с.

57. Селютин А. А. Комуникативні стратегії агресивного інтернет-спілкування URL: http://www.chiep.ru/pics/uploads/docs/NIR/CONFERENC/Selyutin_A.A.pdf.

58. Сергєєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції здобувачів вищої освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» Київ, 2010.19 с.

59. Сечейко О. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних та вікових особливостей здобувачів вищої освіти. *Рідна школа*. 1999. №9. С. 60-70.

60. Сібіковська, В. О. Здоров'я населення в системі забезпечення людського розвитку країни. *Архів кваліфікаційних робіт*, 2020. Спец. 051 «Економіка». ОП «Управління персоналом та економіка праці» (2021-2022 н.р.) 97с. URL: <file:///C:/Users/admin/Downloads/11644-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-23100-1-10-20220114.pdf>

61. Слободяник, Н.В.. Психологічні особливості взаємодії суб'єктів освітнього простору. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*, збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022, С.136-139.
62. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / І. Д. Зверєва. К.: Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
63. Тадаєва А. В. Вплив нових медіа на процес комунікації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Старобільськ, 2018. № 1, Ч. 1. С. 147–154.
64. Терещук Н. В. Залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки . *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 2. С. 8-13.
65. Терещук Н. В. Залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 3. С. 22-25.
66. Терещук Н. В. Залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №5.С. 19-25.
67. Тищенко О. М. Стиль мови інтернет-спілкування в національному корпусі української мови .*Лінгвостилістика: об'єкт – стиль, мета – оцінка*: [зб. наук. праць / за ред. В. Г. Скляренко]. К.: Ін-т української мови НАН України, 2007. С. 362–367.
68. Федоров А.В. Школярі та комп'ютерні ігри з «екранним насильством». *Педагогіка*. 2004. № 6.С. 56-58 с.
69. Федорченко Т. Є. Соціально-педагогічні засади профілактики девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.05 «Соц. педагогіка» / Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2013. 44 с.

70. Фурман, О. Є. Соціально-психологічний, організаційний та інноваційно-психологічний різновиди клімату: структурно-змістовий аналіз. *Міжнародний науковий журнал Науковий огляд*, 2015, 5 (15). URL: <https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/505>

71. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2006. 320 с.

72. Церковний А. Аспекти формування Інтернет залежності *Соціальна психологія*. 2004. №5 (7). С. 149-154.

73. Чернігівська, С. А. Методологічні та теоретичні основи навчання студентів інженерних спеціальностей у ході формування компетентностей з фізичного виховання / С.А.Чернігівська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. – №129 (2). – С. 279-283.

74. Шукалюк Г.П. Розвиток здоров'язберезувальної компетентності здобувачів професійної освіти на уроках охорони праці. *Збірник наукових праць УДТПУ*. Умань: УДТПУ, 2018. Ч.2. С.272–281. URL: <http://op.rv.ua/article/rozvytok-zdorovyazberezhuvalnoyi-kompetentnosti-zdobuvachiv-profesiyanoi-osvity-na-urokah>

75. Юхимчук Т.І. Інноваційні педагогічні технології здоров'язбереження як потужний інструмент оптимізації оздоровчої діяльності ліцеїстів. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2016 р., м. Харків), 2016. С. 483–488.

76. Як користуватися сервісом Google Trends. URL: <https://adwservice.com.ua/uk/yak-korystuvatysya-servisom-google-trends>.

77. 58 Time Management Techniques & Our Top 10 Picks (with a mindmap) URL: <https://www.spica.com/blog/time-management-techniques#90-minute-focus-session>

78. Abdukadirova. L. The main approaches to the study of the difficult life situation in socio-psychological research. *European Journal of Research and*

Reflection in Educational Sciences, 2019, 2019. 781789 URL: <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-THE-MAIN-APPROACHES-TO-THE-STUDY-OF-THE-DIFFICULT-LIFE-SITUATION-IN-SOCIO-PSYCHOLOGICAL.pdf>

79. Bleakley, Amy, Sunhee Park, and Daniel Romer. "Internet addiction." (2017): 585. https://repository.upenn.edu/asc_papers/638/ Bleakley, A., Park, S., & Romer, D. (2017). Internet Addiction. In D.L. Evans, E.B. Foa, R.E. Gur, H. Hendin, C.P. O'Brien, D. Romer, M.E.P. Seligman, and B.T. Walsh (Eds.), *Treating and Preventing Adolescent Mental Health Disorders* (pp. 585-597). Oxford: Oxford University Press. 10.1093/med-psych/9780199928163.001.0001

80. Boelt, Anders Melbye, Anette Kolmos, and Jette Egelund Holgaard. Literature review of students' perceptions of generic competence development in problem-based learning in engineering education // *European Journal of Engineering Education*. 2022. №47.P. 1399-1420.

81. Formation of valeological competence in conditions of classroom and distance learning / A. Shevchenko [et al.] // *Наукові записки кафедри педагогіки = Scientific notes of the pedagogical department*. 2022. Вип. 50. С. 137-147. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/60260>

82. Furman, Oksana; Shafransky, Volodymyr; Hirnyak, Halyna. Interpersonal communication and impact as the core and tool of socio-psychological work. *Psychology & society (Psihologiâ i suspil'stvo)*, 2022, 2: 83-96.

83. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996. In Psychom.net, accessed 20 November 2004. URL: https://scholar.google.com.ua/scholar?hl=uk&as_sdt=0%2C5&q=+++Goldberg+I.+Internet+addiction+disorder.+1996.+In+Psychom.net%2C+accessed+20+November+2004&btnG=

84. Omonova S.M. (2022). Organizational issues of socio-psychological service delivery in higher education. *International journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(04), 28–33*. Retrieved from URL: <http://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR/article/view/376>

85. Pezoa-Jares, R. E., I. L. Espinoza-Luna, and J. A. Vasquez-Medina. "Internet addiction: A review." *J. Addict. Res. Ther. S 6.2* (2012). URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/internet-addiction-a-review-2155-6105.S6-004.pdf> DOI: 10.4172/2155-6105.S6-004
86. Sharok, V. Role of socio-psychological factors of satisfaction with education in the quality assessment of university. *International Journal for Quality Research*, 2018, 12.2. 281–296 ISSN 1800-6450 URL: <http://www.ijqr.net/journal/v12-n2/1.pdf>
87. Wolters, Christopher A.; Brady, Anna C. College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 2020, 1-33. URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1319408> <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета опитування здобувачів вищої освіти із визначення рівня підтримки компетентності здоров'язбереження здобувачами вищої освіти

Шановний здобувач вищої освіти!

Прохання відповісти на питання щодо застосування компетентнісного підходу у системі вищої освіти

Анкета є анонімною, її результати аналізуються в узагальненому вигляді

Здобувач вищої освіти

Курс навчання

1

2

3

4

Магістратура

Стать

А) Чол

Б) Жін

1. Чи відповідає, на Вашу думку, якість сучасної вищої освіти вимогам здобувачів?

А) так;

Б) ні;

В) важко визначитись.

2. На який результат навчання повинна орієнтуватися вища освіта?

А) засвоєння спеціальних професійних знань,

б) формування умінь та навичок;

в) формування реалізаційної здатності для успішної життєдіяльності;

г) формування гармонійно-розвинутої особистості.

д) Ваша відповідь

3. Що, на Вашу думку, є компетентнісний підхід у вищій освіті?

а) динамічне поєднання знань, умінь та цінностей;

б) формування знань, умінь, комунікаційна активність;

в) формування знань, умінь, навичок, комунікаційної активності,

автономне виконання завдань і відповідальність.

г) Ваша відповідь

4. Чи ознайомлені Ви зі стандартом вищої освіти з Вашої спеціальності навчання ?

А) так

Б) Ні

В) не маю інформації про нього

5. Чи застосовуються при навчанні методи та технології навчання, що сприяють формуванню та розвитку компетентностей?

- а) так, повною мірою
- б) так, частково
- в) ні, не застосовуються
- в) важко визначитись

6. Чи потрібно застосовувати компетентнісно-орієнтовані завдання для одержання високих результатів навчання?

- а) так, повною мірою
- б) так, частково
- в) ні, не треба застосовувати
- в) важко визначитись

7. Чи формується при здобуванні вищої освіти компетентність здоров'язбереження ?

- а) так, повною мірою
- б) так, частково
- в) ні, не формується
- в) важко визначитись

8. Скільки часу на добу Ви використовуєте Інтернет ?

- А) до 3 годин;
- Б) від 3 до 5 годин;
- В) від 5 до 10 годин;
- Г) більше 10 годин

Дякуємо за надані відповіді !