

on the development and implementation of such a methodological system, in which: 1) a range of discourse skills, developed on the basis of modern information and communication technologies is used; 2) taking into account the methodological conditions that are necessary for the successful development of discourse skills of students of language specialties based on modern information and communication technologies: a) the foreign language communicative competence formation of the students to the study moment; b) formation of students' ICT competence of the teaching moment; c) taking into consideration the didactic means and teaching functions of modern ICT; d) use of pedagogical technology of training in cooperation; e) development of a learning algorithm with clearly identified stages and learning scenarios.

Key words: discourse, discourse ability, discourse competence, internet communication, information and communication technologies.

УДК 371.937:37.062

Мешко Г. М.*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

У статті конкретизовано сутність понять «збереження здоров'я», «зміцнення здоров'я», «відновлення здоров'я», «підтримання здоров'я», «формування здоров'я». Систематизовано підходи до збереження і зміцнення здоров'я вчителів, заходи з профілактики й усунення професійного стресу і професійного вигорання. Проаналізовано головні напрямки профілактичної та реабілітаційної роботи з учителями. Визначено психолого-педагогічні засоби, що сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров'я вчителів. Установлено, що комплексна програма збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів має охоплювати такі напрямки: інформування, емоційну підтримку, створення умов для самореалізації педагога, формування самоефективності його особистості, психологічний супровід успішної професіоналізації особистості педагога.

Ключові слова: професійне здоров'я вчителів, шляхи збереження і зміцнення професійного здоров'я, психопрофілактичні заходи, комплексна програма збереження і зміцнення здоров'я вчителів.

Стан професійного здоров'я вчителя позначається на результатах усієї навчально-виховної роботи, впливає на стабільність результатів праці, визначає самоефективність його особистості. Від стану професійного здоров'я вчителя значною мірою залежить стан здоров'я учнів. Психогенна дезадаптація, дидактогенні, психосоматичні розлади здоров'я учнів – результат неблагополуччя у професійному здоров'ї вчителя. Здоров'я вчителя не може бути сталим упродовж усього життя і професійної діяльності. Паралельно з розвитком організму під дією різноманітних чинників змінюється (поліпшується або погіршується) стан його фізичного, психічного і соціального благополуччя. Усе це свідчить про актуальність проблеми збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя.

Проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів вимагає розроблення і втілення індивідуальних, групових (колективних) і загальнодержавних заходів. Комплексна програма діяльності в цьому напрямку має охоплювати первинну профілактику, превентивні заходи, забезпечення оптимальних умов праці, формування розумного способу життя, реабілітацію, відновлення професійного здоров'я.

Аналіз наукових джерел і реального стану вищезазначеної проблеми на практиці свідчить, що на сьогодні турбота про здоров'я вчителів зводиться переважно до надання їм медичної допомоги. У цьому разі управління власним здоров'ям, як зазначає Л. Мітіна [14], відбувається на досить низькому рівні саморегуляції та зводиться до того, щоб виконувати вказівки лікаря.

*© Мешко Г. М.

Для збереження професійного здоров'я цього недостатньо. Учителям потрібно надавати спеціалізовану психологічну допомогу, яка має бути звернена до більш високих рівнів їх саморегуляції (інструментального, смислового, екзистенційного). Слід підвищувати усвідомленість педагогів про істинний стан їх професійного здоров'я, причини погіршення і можливі шляхи, засоби його збереження та зміцнення.

Мета статті полягає в аналізі й систематизації підходів до збереження і зміцнення здоров'я вчителів, заходів із профілактики й усунення професійного стресу і професійного вигорання, визначенні психолого-педагогічних засобів, що сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров'я вчителів.

У науковій літературі вживаються поняття «забезпечення здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я», «підтримання здоров'я», «відновлення здоров'я», «здоров'ятворення» «формування здоров'я», «самозбереження здоров'я» тощо. На наш погляд, забезпечення здоров'я передбачає його збереження (утримання на певному рівні, не припускаючи погіршення показників здоров'я, досягнення його цілісного і стійкого стану), зміцнення здоров'я (намагання зробити здоров'я міцнішим, стійкішим до негативних чинників довкілля, розширення функціональних резервів організму, їх мобілізація), відновлення здоров'я (повернення втраченого потенціалу здоров'я).

Часто поняття «забезпечення здоров'я» і «підтримання здоров'я» вживаються як синоніми. Підтримання здоров'я трактується як планована і керована діяльність, спрямована на покращення умов життя, забезпечення ресурсів, необхідних для підвищення потенціалу здоров'я людини. Такими умовами і ресурсами є адекватні житлові умови; достатній сімейний дохід; забезпеченість якісними продуктами харчування, водою; доступність інформації, що стосується здоров'я; наявність умінь, що дають змогу вибрати оптимальний для здоров'я стиль життя і т. ін.

Формування здоров'я передбачає спрямований вплив на особистість у процесі навчання та виховання для підвищення потенціалу здоров'я, оптимізації життєдіяльності (формування активної позиції щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, формування навичок здорового способу життя, формування стратегії збереження і зміцнення здоров'я, сприяння формуванню позитивних рис і якостей, які корелюють зі здоров'ям і визначають його).

На основі онтологічного розгляду здоров'я Т. Бойченко виокремлює процесуальну послідовність, що складається з формування, збереження, зміцнення, споживання (використання як ресурсу), відновлення та передання наступним поколінням фізичного, психічного, соціального та духовного складників здоров'я [4, с. 34].

У дисертаційному дослідженні Н. Рибачук визначає самозбереження здоров'я як усвідомлену цілеспрямовану діяльність особистості на реалізацію здатності підтримання і розвиток власного стану морального, фізичного і психологічного благополуччя [17, с. 74]. Самозбереження, – вважає вчена, – передбачає дотримання культури тіла, харчування, розумової та рухової діяльності, відпочинку, поведінки (зокрема й подолання негативних звичок [17, с. 74-76]. Самозбереження вона визначає як системний ефект формування фізичної культури.

Учені В. Оржеховська та О. Єжова аналізують практику використання в педагогічній літературі термінів «збереження здоров'я», «формування здоров'я» і обґрунтовують доцільність терміна «діяльність, спрямована на здоров'я». Під такою діяльністю вони розуміють сукупність планомірних освітніх дій та заходів, зосереджених на збереженні, зміцненні і формуванні здоров'я дітей, підлітків та молоді завдяки сприянню формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, оволодіння навичками здорового способу життя і створення відповідного навчально-виховного середовища [15, с. 16].

Вважаємо за доцільне у практичній діяльності педагога щодо забезпечення здоров'я використовувати терміни «збереження», «зміцнення» та «відновлення», на етапі професійної підготовки – «збереження», «зміцнення і формування здоров'я».

Засвоєння майбутніми вчителями знань у галузі формування, збереження і зміцнення здоров'я В. Бобрицька трактує як вид діяльності, що спрямована на освоєння студентами об'єктивного досвіду людства з культивування здорового способу життя й осмислення суб'єктивного досвіду, який органічно вплітається в контекст їх життєдіяльності і професійного становлення, є засобом розвитку особистості [2, с. 17].

У науковій літературі вживаються терміни «здоров'ятворення» і «здоров'ятворець». Здоров'ятворець – вихована й освічена людина, яка відрізняється системою цілей, знань і здібностей, що дають змогу здійснювати діяльність, значущу для гармонізації організму й забезпечення його гомеостазу із зовнішнім світом; для створення таких умов організації життя, що дають змогу повніше реалізовувати свою природну індивідуальність, досягнути високої працездатності і продуктивного довголіття [16, с. 16]. Здоров'ятворець – це діяльна особистість, яка прагне не тільки не допустити виникнення тих чи інших патологій, але й готова, якщо захворювання попередити не вдалося, об'єднати власні зусилля з цілителем, тобто спільно їх усувати [16]. Здоров'ятворення становить нову практику самозцілення, програму діяльності щодо підтримання і зміцнення власного здоров'я.

В чинній практиці підтримання професійного здоров'я існує два підходи: застосування засобів забезпечення безпеки праці (оптимальних умов праці) і забезпечення компенсації можливих випадків зміни здоров'я фахівців, його відновлення. Для одних професій на перший план виходить перший підхід, а для інших – другий. У педагогічній діяльності мають застосовуватися ці два підходи. Для підтримання професійного здоров'я вчителів, забезпечення їх професійного довголіття розробляються заходи зі збереження, відновлення та покращення працездатності. Ці заходи спрямовані на запобігання або усунення порушень в організмі, що виявляються у процесі професійної діяльності, а також на розширення функціональних резервів організму. Діапазон цих заходів, що пропонуються, досить широкий (оздоровча фізкультура, раціональне харчування, вітамінізування, зведення до мінімуму шкідливих звичок тощо).

Заходи щодо підтримання професійного здоров'я педагогів мають охоплювати корекцію хронічного стресу професійного походження, профілактику виникнення емоційного вигорання; корекцію професійних неврозів і страхів, професійних деструкцій, деформацій, дисгармоній.

Важливим у збереженні професійного здоров'я є психологічна підтримка діяльності – заданий вплив на людину для забезпечення її діяльності, переведу суб'єктивних переживань, що супроводжують її, із негативного в позитивний аспект, у результаті чого можна очікувати підвищення ефективності [21, с. 277]. Основними прийомами, що використовуються у процесі психологічного забезпечення діяльності, є спеціальним чином організована підказка, психічна саморегуляція, управління функціональним станом фахівця та ін. [21].

Особливо актуальними є проблеми управління стресами на роботі і профілактики професійного вигорання, професійних хвороб. Свідоме управління стресом цілком доступне для більшості людей [1]. Управління стресами на роботі може здійснюватися різними способами. Традиційно виділяють три напрямки – організаційний, медичний і психологічний [6, с. 11-13]. В організаційній парадигмі заходи спрямовуються на максимально можливе зниження стресогенності робочого середовища і формування організаційної культури, оптимізацію робочих навантажень, утілення нових, більш досконалих технологій роботи. У рамках медичного підходу стрес розглядається як особиста проблема, а тому широкий спектр терапевтичних і профілактичних методів адресований конкретній людині (для лікування професійних хвороб, спричинених стресом, надання терапевтичної допомоги працівникам, що зазнали впливу стресу у форс-мажорних обставинах). За своїм змістом психологічна парадигма ділиться на два підходи: психопрофілактика стресу (консультативна підтримка), що спрямована

на підвищення стійкості до стресу, і власне психологічна допомога, спрямована на подолання стрес-синдромів, професійних деформацій чи захворювань стресогенного походження.

Науковці Н. Булатевич, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, М. Мушкевич, Н. Назарук, Г. Нікіфіров, Є. Старченкова, Ю. Щербатих та ін. вказують на необхідність розроблення психопрофілактичних і реабілітаційних програм, які б знижували ризик професійного вигорання і нейтралізували його негативні наслідки. У науковій літературі описано різні підходи до профілактики й подолання професійного стресу, професійного вигорання учителів, які можна об'єднати в такі групи:

- а) діяльність навчальних закладів з підтримання професійного здоров'я учителів;
- б) спеціальна психологічна (при потребі психотерапевтична, психоневрологічна) допомога;
- в) самопомога (знання природи стресу і шляхів його подолання, зняття нервово-психічного напруження, володіння прийомами саморегуляції, навичками копінг, здатність до самореабілітації).

Психопрофілактичні заходи можуть здійснюватися самим педагогом чи організовуватися шкільним психологом. Коли ж вони виявляються неефективними, тоді потрібно звернутися до психотерапевта, психоневролога. Розгляд методів психотерапевтичного і лікувального впливу є спеціальним завданням і розглядається в медичній літературі.

Н. Водоп'янова і Є. Старченкова називають два основні напрямки профілактичної та реабілітаційної роботи:

- 1) профілактичні засоби – навчання соціальних (комунікативних) умінь, набуття навичок самоуправління і самовладання, засвоєння конструктивних моделей поведінки подолання;
- 2) реабілітація осіб, що вже «згоріли» – відновлення психоенергетичного потенціалу, актуалізація особистісних ресурсів, набуття смислу професійної діяльності і життя, зміцнення віри в свої сили [7, с. 159].

Одним із важливих компонентів, – зазначають ці вчені, – є корекція неконструктивних стратегій поведінки (унікання, маніпулювання, асоціальні та агресивні дії) і формування конструктивних копінг-стратегій, до яких належать впевнена (асертивна) поведінка і навички соціальної взаємодії [там само, с. 158].

Психопрофілактичні заходи, що проводяться без залучення фахівців з медицини, можуть мати як колективний, так й індивідуальний характер [21, с. 153]. Найбільш поширеними і ефективними засобами цієї групи є створення кімнат психологічного розвантаження і використання функціональної музики, проведення виробничої гімнастики. Л. Лебедева [12] пропонує заняття арт-терапією як засіб покращення здоров'я вчителів. Основа арт-терапевтичних занять – образотворче мистецтво з опорою на візуальний канал комунікації. Крім цього у процесі роботи можуть також використовуватися музика і спів, рух і танець, драма, поезія, складання історій і т. д. Вони повною мірою, – вважає вчена, – подібні до традиційних форм виховної роботи, тому не викликають супротиву вчителів, легко і з цікавістю опановуються.

Учителі оцінюють свою участь в арт-терапевтичних заняттях як додаткову можливість підвищення професійної кваліфікації і творчого зростання. Пропонується використання флоро-, музико-, кольоро-, фіто-, ароматерапії для покращення здоров'я педагогів. Підкреслюється вплив музики на людину у процесі професійної діяльності, вплив рослин як енергетичного джерела, вплив кольору на настрій, почуття і навіть думки людини, оздоровчий ефект натуральних компонентів і їх вплив на фізіологічні процеси [20]. Н. Серов вважає, що кольоролікування дає змогу в короткий термін відновити необхідний для людини компроміс між станом фізичного і психічного здоров'я. Колір постає в цьому випадку як класичний психоаналітичний засіб, що «дає змогу висловити невисловлене» [там само, с. 28].

Одним із першочергових психопрофілактичних заходів індивідуального характеру є виконання правил «розумної поведінки і спілкування», запропонованим Г. Сельє [19]. Вони такі: «не ламати списів» через дурниці; не дружити з «важкими», нестриманими людьми; уникати пихатості та нещирості у спілкуванні; мати в житті інтереси, не нагнічувати сум, не «накручувати» безкінечні проблеми; частіше згадувати про приємні події у своєму житті й уникати неприємних колізій і т. ін.

Дослідники А. Бандурка, С. Бочарова і Є. Землянська називають ефективним такий психопрофілактичний засіб, як відрив від стресогенної обстановки (активний відпочинок, активна діяльність, яка виключає думки про можливий стрес, улюблені заняття, спеціальні психологічні вправи і т. д.) [1].

У зазначеному аспекті актуальними є дисертаційні дослідження, присвячені формуванню здорового способу життя майбутнього чи реального вчителя (М. Жевновата, Г. Підгородний, А. Рибковський, Л. Хомич), культури здоров'я педагога (В. Горащук, Л. Грішніна, В. Магін, С. Ледбеченко, І. Новосолова, О. Мельник, Н. Рибачук, В. Соколев), культури професійного здоров'я педагога (О. Багнетова, Н. Гончарова), стратегії здоров'язбереження педагога (В. Вашлаєва). Варто відзначити, що в багатьох роботах розглядаються проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури.

При цьому здоровий спосіб життя визначається як активна діяльність, спрямована на збереження і покращення здоров'я, зміну способу життя, боротьбу зі шкідливими звичками і чинниками ризику для здоров'я, формування психологічної настанови на збереження, зміцнення та примноження власного здоров'я. Знання, розуміння і використання на практиці основ здорового способу життя визначають повноцінність, тривалість і якість життя кожного педагога.

Останніми роками в науці поживавлено дослідження проблеми ортобіозу особистості, під яким розуміють психічне здоров'я людини, здоровий спосіб її душевного життя. Розумний спосіб життя – це самоорганізація життя особистості на принципах екології, оптимізму та позитивної активності [13, с. 93]. Л. Макарова та Й. Гах виокремлюють такі основні шляхи гармонізації та вдосконалення особистості на принципах ортобіотики: розумна організація та діяльності; оволодіння саногенним мисленням; оволодіння практичними знаннями й навичками психології активності та саморегуляції [13, с. 99-100].

В. Шепель [22] пропонує практикувати щоденно три типи заходів для гармонізації своєї особистості: релаксацію як шлях до психічного здоров'я; рекреацію як шлях до фізичного здоров'я; катарсис як шлях до морального, духовного здоров'я. Аналогічний підхід зустрічається в роботі М. Генсона [8, с. 304]. Учителям пропонується виробити три антистресові навички – фізичну релаксацію, самоорганізацію та керування стилем свого життя. Для покращення здоров'я важливими є зміна стилю життя (чи середовища, що є джерелом стресу), зміна режиму роботи, харчування, життєвих подій; оцінка власної особистості, що стосується значення, яке надається подіям, очікуванням від інших людей і життя.

Запропоновані вченими різноманітні підходи з надання суто професійної допомоги Н. Булатевич [5, с. 318-319] умовно розділяє на дві групи. Першу становлять методи профілактики і подолання професійного вигорання, які в системі поглядів окремих науковців об'єднані певним теоретичним конструктом (етіологічні чинники виникнення вигорання і чинники, що протистоять вигоранню). Прикладом такої моделі психологічної допомоги є підхід А. Пайнз, що ґрунтується на екзистенційній значущості професії. А. Пайнз [23] вважає, що вибір професії зумовлений певними екзистенційними дефіцитами, заповнення яких суттєво знижує ризик виникнення вигорання. До другої групи Н. Булатевич [5, с. 319] відносить ті, які поєднують техніки подолання стресу на роботі, і деякі техніки, спрямовані на профілактику власне явища вигорання.

Стати невразливим для стресу цілком під силу кожному вчителю. Для цього

необхідно замінити ненадійні, по суті дитячі, засоби захисту більш зрілими й ефективними, заснованими на знанні педагогом законів, що управляють роботою його власного організму. Тут доцільно рекомендувати сучасні, науково обґрунтовані системи психологічної саморегуляції, які при бажанні може освоїти кожен. До основних методів саморегуляції на мимовільному й усвідомленому рівнях належать: нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, прийоми репродукування образів. Як додаткові прийоми, що посилюють вплив саморегуляції, використовуються сугестія, світломузичний вплив, різні види виробничої гімнастики [21, с. 160]. Цікавими розробками в цьому напрямку є, наприклад, запропонований Г. Ситіним метод словесно-образно-емоційно-вольового управління станом людини, що спирається на засоби психотерапії та деякі аспекти нетрадиційної медицини, а також розроблений М. Дьяконовим цикл вправ, спрямованих на відновлення ресурсів особистості. Знаючи себе, свої потреби і способи їх задоволення, майбутній педагог може більш ефективно й раціонально розподіляти свої сили протягом дня або ж цілого навчального року. Опанування так званої особистої психотехніки допомагає уникати надмірних стресів, професійних психологічних і психічних розладів та захворювань, сформувати стійкість до стресу.

Для збереження і зміцнення професійного здоров'я учителів, крім методів саморегуляції, доцільно використовувати різні методи і форми психокорекції та навчання: психологічні, психотехнічні ігри (Н. Самоукіна, Е. Симанюк), тренінги особистісного і професійного зростання (Л. Шепелева, І. Шевцова), тренінги впевненої поведінки (В. Ромек, М. Феннел), тренінги навичок суб'єкт-суб'єктної взаємодії (І. Авдєєва, І. Мельникова), мотиваційні тренінги (О. Сидоренко), тренінги професійної ідентичності (Є. Семенова), тренінги розвитку життєвих цілей (А. Алієва, Т. Гришанович, Л. Лобанова, Н. Травнікова, Є. Трохішина), активне соціально-психологічне навчання (Ю. Ємельянов, Т. Яценко), тренінги міжособистісної взаємодії, тренінги подолання конфліктів, комунікативні тренінги (І. Агєєва, М. Васильєв, Д. Джонсон, Н. Пезешкіан, Л. Петровська, А. Прутченков, Г. Сартан), антистрестренінги (В. Калошин, А. Каменюкін, Д. Ковпак, В. Розов, М. Сандомирський, П. Семенов), тренінги антивигорання (Н. Водоп'янова, Н. Назарук, Є. Старченкова).

Психокорекційна робота полегшує адаптацію до труднощів професійної діяльності, складних педагогічних ситуацій. Участь учителів у тренінгах сприяє пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних компонентів власного внутрішнього світу, покращенню взаємодії з учнями, їх батьками, колегами по роботі, узгодженню інтегральних якостей особистості.

Л. Мітіна пропонує нову «технологію оздоровлення», що спрямована на зміну сприйняття й оцінювання учителем самого себе, власних ціннісних орієнтацій і формування в нього установки на збереження професійного здоров'я та здоров'я учнів. Створена науковцем «технологія конструктивної зміни поведінки вчителя», що зумовлює його професійний розвиток і здоров'я, передбачає: стадії зміни поведінки (підготовку, усвідомлення, переоцінку дій); мотиваційні, когнітивні, афективні, поведінкові зміни на кожній стадії; комплекс методів впливу (ділові ігри, лекції, бесіди, лекції консультації, тренінги, спортивно-оздоровчі й відновлювальні заходи тощо) [14, с. 35].

Е. Зеєр [10] визначає основні шляхи професійної реабілітації: підвищення соціально-психологічної компетентності й аутокомпетентності; діагностику професійних деформацій і розроблення індивідуальних стратегій їх подолання; проходження тренінгів особистісного і професійного зростання; рефлексію професійної біографії та розробку альтернативних сценаріїв подальшого особистісного і професійного зростання; профілактику професійної дезадаптації початківців; оволодіння прийомами, способами саморегуляції емоційно-вольової сфери і самокорекції професійних деформацій; підвищення кваліфікації.

На думку більшості дослідників, найбільш поширеним засобом профілактики

професійного вигорання є постійне підвищення потенціалу вчителя – наприклад, через навчання, самоосвіту тощо. В американській літературі фігурує навіть одиниця вимірювання старіння знань фахівців, так званий період напіврозпаду компетентності (термін запозичений з ядерної фізики). У нашому випадку він означає той проміжок часу після закінчення підготовки в педагогічному навчальному закладі, коли в міру появи нової інформації компетентність фахівців знижується на 50 %. Узагалі будь-яке навчання, учнівство, як стверджують психологи, дає педагогові відчуття більш широкого світу, ніж той, що існує всередині школи, і сприяє зайняттю ним позиції учня, яка є менш відповідальною. У навчанні можна задовольнити потребу отримувати, а не тільки віддавати.

Останніми роками з'являються роботи, в яких акцентується увага на попередженні виникнення професійного стресу в педагогів, формуванні стресостійкості фахівця (О. Баранов, Д. Волков, Н. Водоп'янова, Л. Карапетян, В. Калопин, О. Лозгачова, О. Марковець і ін.). Стресостійкість Н. Водоп'янова трактує як системну динамічну характеристику, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу і співволодіє з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх чи пристосовуючись до них без шкоди для власного здоров'я та якості виконуваної роботи [6, с. 290]. Синонімічними поняттями до стресостійкості є емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність.

Формування стресостійкості вчителя пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають йому в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. У науковій літературі виділяють такі ресурси збереження психологічної стійкості особистості фахівця: соціально-психологічний (позитивне соціальне оточення); психологічна освіченість і психологічна культура особистості; особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, самоефективність (тобто оцінка власних можливостей успішно працювати й уявлення про власний рівень успішності подолання стресу), емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я і ставлення до нього як до самоцінності тощо); інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе і навколишньої ситуації тощо); матеріальні ресурси (стабільність оплати праці, рівень матеріального доходу, безпека життя тощо); характер і способи подолання стрес-ситуацій [3; 11]. При цьому індивідуальна стійкість до стресу зумовлена певним симптомокомплексом особистісних якостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу [3].

У науковій літературі подолання професійного стресу представляють у вигляді оперативного і превентивного реагування. Оперативне подолання стресу розглядається як засвоєння поведінки щодо позбавлення стресу, превентивне подолання – як формування поведінки щодо уникнення появи стресу [там само, с. 331]. Цікавою, на нашу думку, є розроблена Н. Самоукіною [18] програма, що спрямована на психологічний захист від стресу. Ця програма охоплює п'ять кроків (етапів): екологія духовного світу, екологія думок, екологія почуттів і переживань, екологія несвідомого та екологія способу життя людини. Ця програма може бути вдало використана педагогами для зміцнення професійного здоров'я, вона допоможе їм підвищити рівень стресостійкості, досягнути кар'єри без надмірного стресу.

Щоб поставити стресам надійну перешкоду, учитель має вміти перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти емоційне напруження (наприклад, гумор на уроках, цікавинки на уроках, щось неймовірне). Адже основою стресостійкої життєвої стратегії педагога є пошукова активність, яка виявляється в соціально прийнятих формах. До того часу, поки педагоги зі всіх сил прагнуть до бажаної мети, вони цілком відмобілізовані й захищені від стресу.

Одним із важливих чинників збереження здоров'я і підвищення стресостійкості педагога є позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги). Не варто

«самоізолюватися» від педагогічного колективу, але абсолютно занурюватися в реальність, де є тільки колеги, також небажано. Необхідно розширювати те професійне коло, в якому мають бути не тільки педагоги школи. Недругорядну роль у цьому розумінні відіграє участь у неформальних професійних зустрічах, конференціях, спілкування з людьми інших професій. Учителю варто серйозно задуматись над тим, які моменти в роботі допомагають зняти напруження і знаходити час на заняття, що приносять радість і задоволення.

Найкоротший шлях до збереження і зміцнення професійного здоров'я, найкращий спосіб гармонізації особистості – це оволодіння вчителем саногенним типом мислення. Саногенне мислення у психологічній літературі розглядається як технологія психологічної культури саморегуляції та психологічної підтримки професійного здоров'я фахівців систем «людина-людина». Це мислення сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, усуває труднощі у спілкуванні, зменшує внутрішній конфлікт, напруження, попереджає захворювання. Упровадження антистресових саногенних психотехнологій сприяє формуванню саногенного потенціалу особистості вчителя, активізації механізмів особистісної саморегуляції, ресурсів стресостійкості, формуванню продуктивних копінг-стратегій, гармонізації самооцінки і Я-концепції.

В акмеологічній корекції поведінки умовами підтримання і зміцнення професійного здоров'я є сукупність зовнішніх і внутрішніх психологічних умов (активізація внутріособистісних процесів, активізація діалектичного мислення, психолого-акмеологічна підтримка самоорганізації особистості) [9, с. 71].

З урахуванням вищезазначеного комплексна програма збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів має охоплювати такі напрямки: інформування; емоційну підтримку; створення умов для самореалізації вчителя, формування самоефективності його особистості; психологічний супровід успішної професіоналізації особистості педагога (від «вступу» у професію до «виходу» з неї).

Психолого-педагогічними засобами, що сприяють збереженню та зміцненню професійного здоров'я вчителя, запобігають виникненню емоційного вигорання, є розвиток професійної самосвідомості, професійної спрямованості педагога; підвищення його психолого-педагогічної компетентності (зокрема аутопсихологічної, соціально-психологічної, здоров'язбережувальної); сформованість саногенного мислення; сформованість емоційної гнучкості, навичок психічної саморегуляції; сформованість індивідуального стилю діяльності, продуктивного стилю спілкування; сформованість організаційної культури; соціальна підтримка і соціальна інтеграція педагога; творча самореалізація у професії.

Превентивні заходи щодо професійних деформацій, деструкцій, професійного вигорання вчителів мають охоплювати підвищення рівня їх професійної стресостійкості; створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі; створення здоров'язбережувального, психологічно безпечного освітнього середовища в школі; цілеспрямовану діяльність шкільної психологічної служби зі збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів; самоосвіту, самовдосконалення вчителя; участь у тренінгах професійного зростання, у тренінгах антивигорання, антистрестренінгах; супервізію в педагогічній діяльності; підвищення психологічної та управлінської культури адміністрації школи; розумну організацію праці педагога..

Оскільки системотвірним складником всіх аспектів здоров'я є психічне, то в основу нашого підходу до забезпечення здоров'я вчителя покладено положення психосоматики і психоенергетики: турбуючись про власне психічне здоров'я, людина тим самим турбується про фізичне здоров'я, вирішуючи психологічні проблеми, позбавляється багатьох фізичних недуг, досягаючи емоційного благополуччя – покращує фізичне самопочуття. Запропонований підхід до збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів орієнтований на підтримання здоров'я власними силами, формування

світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципів «пізнай себе, створи себе, оздоров себе сам», «здоров'я – через розумний спосіб життя».

На сьогодні на державному рівні потребують дослідження питання створення і втілення в життя комплексної програми збереження і зміцнення здоров'я вчителів, що охоплювала б медичний, психологічний, педагогічний, психотерапевтичний, психоневрологічний аспекти допомоги педагогам; розроблення шляхів підвищення культури їх професійного здоров'я; підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності.

Література:

1. Бандурка А. М. Основы психологии управления : учебник / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е.В. Землянская. – Х. : Ун-т внутр. дел, 1999. – 528 с.
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. І. Бобрицька. – К. : Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 2006. – 40 с.
3. Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы / В. А. Бодров. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 623 с. – (Серия «Достижения психологии»).
4. Бойченко Т. Є. Підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності педагогів у системі післядипломної освіти / Т. Є. Бойченко // Вища освіта України. – Додаток 4, том IV (16). – Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – 2009. – С. 32-39.
5. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання педагога: проблема профілактики і подолання / Н. М. Булатевич // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: Історія та сучасність». – К : Либідь, 2006. – С. 318-323.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. – (Серия «Практикум»).
7. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с. – (Серия «Практическая психология»).
8. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка / М. Е. Генсон / пер. з англ. П. Проців. – Львів : Літопис, 2002. – 384 с.
9. Горобец Т. Н. Основы коррекционной акмеологии : учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. А. Деркача. – М. : Изд-во РАГС, 2007. – 150 с.
10. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
11. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніко – Центр, 2006. – 580 с.
12. Лебедева Л. Арт-терапия в системе психологической помощи учителям с дефицитом здоровья / Л. Лебедева // Народное образование. – 2001. – № 1. – С. 166-177.
13. Макарова Л. І. Основы психологии і педагогіки : навчальний посібник / Л. І. Макарова Й. М. Гах. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 116 с.
14. Митина Л. М. Концепция профессионального долголетия / Л. М. Митина // Директор школы. – 1998. – № 5. – С. 31-36.
15. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4 (65). – 577 с.
16. Приходько В. В. Новые педагогические понятия «здравостроитель» и «здравостроительство» / В. В. Приходько // Здоровье человека: технологии формирования здравостроителя в системах образования и здравоохранения Украины : сборник научных трудов: материалы конференции, 31 мая – 2 июня, 1995 г. – Днепропетровск, 1995. – С. 16-19.
17. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Н.А. Рыбачук. – Краснодар : КГУ, 2003. – 489 с.

18. Самоукина Н. Карьера без стресса / Н. Самоукина. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
19. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 78 с.
20. Серов Н. В. Лечение цветом. Архетип и фигура / Н.В. Серов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – СПб. : Речь, 2005. – 224 с.
21. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е.В. Довгополова. – 2-е изд., испр., доп. – Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 297 с.
22. Шепель В. М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М. : Авиценна, 1996. – 295 с.
23. Pines A. M. Teacher burn out: a psychodynamic existential perspective // Teachers&Teaching : Theory&Practice. – 2002. – Vol. 8. – № 2. – P. 121-140.

Мешко Г. М.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЕЙ

В статье конкретизирована сущность понятий «сохранение здоровья», «укрепление здоровья», «восстановление здоровья», «поддержание здоровья», «формирование здоровья». Систематизированы подходы к сохранению и укреплению здоровья учителей, мероприятия по профилактике и преодолению профессионального стресса и профессионального выгорания. Проанализированы основные направления профилактической и реабилитационной работы с учителями. Определены психолого-педагогические средства, способствующие сохранению и укреплению профессионального здоровья учителей. Установлено, что комплексная программа сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов должна включать такие направления: информирование; эмоциональная поддержка; создание условий для самореализации педагога, формирование самоофективности его личности; психологическое сопровождение успешной профессионализации личности учителя.

Ключевые слова: профессиональное здоровье учителей, пути сохранения и укрепления профессионального здоровья, психопрофилактические мероприятия, комплексная программа сохранения и укрепления здоровья учителей.

Meshko H. M.

MODERN APPROACHES TO PROFESSIONAL TEACHERS' HEALTH PRESERVATION AND STRENGTHENING

The article specifies the meaning of the concepts of «health preservation», «strengthening of health», «recovery of health», «health maintenance», and «health formation». Approaches to teachers' health preservation and strengthening are analyzed and systematized. Measures of prevention and elimination of professional stress and exhaustion are classified as follows: institutional activities directed at professional teachers' health maintenance; special psychological (if necessary, psycho-therapeutic or psycho-neurologic) help; self-help (understanding the nature of stress and ways of its elimination, neuro-psychoic tension release, self-control and coping skills, capability of self-rehabilitation). Main directions of preventive and rehabilitative work with teachers are analyzed. Psychological and pedagogical means favoring preservation and strengthening of professional teachers' health are determined. It has been concluded that an integrated program for preservation and strengthening of teachers' health should encompass the following: informing; emotional support; creating conditions favoring teachers' self-realization and personality self-effectiveness development; psychological accompaniment and support during pedagogues' personality professionalization (from the moment of «entering» the profession to «leaving» it). Efforts should be directed at prevention of professional stress development, correction of professional chronic stress, prevention of emotional exhaustion, professional psycho-deformations, destructions and personality discordances. The main condition of professional teachers' health preservation is determined as orientation to self-development, personal and professional growth.

Key words: professional teachers' health, ways of professional health preservation and strengthening, psycho-preventive measures, integrated program for preservation and strengthening of teachers' health.