

and Sport» (2009); The National Strategy for Education Development in Ukraine during 2012–2021. The regulatory basis for professional training of future teachers, in particular physical education teachers, includes the Laws of Ukraine «On Education» (1991), «On General Secondary Education» (1999), the National Doctrine of Education Development in Ukraine in the 21st Century, the Concept of National Patriotic Education for Children and Youth (2015). These legal concepts have been theoretically reflected on the national traditions of physical education and covered in researches by prominent educators. The aim consists in acquiring professional competencies, that is pedagogical mastery. The specificity of professional training of future physical education teachers is based on humanistic philosophy and the hierarchy of values which, in turn, form the basis for the harmonious and comprehensive development of personality. Such specificity lies in comprehending the goals and prospects of education for teachers and acquiring new knowledge, abilities and skills, the capacity for physical and spiritual self-improvement, cultural dialogue and integration into the multi-faceted information society for students. However, modern society needs a creative and competent teacher who is able to apply their personal potential in the modern system of education and development.

*Key words:* European principles, comprehensive development, one's own example, teacher's efforts, competency, physical education, professional activity, pedagogical mastery.

Дата надходження статті: «28» вересня 2018 р.

УДК 373.091.12.011.3-0516005.963.5]:159.96

Мешко Г. М., Мешко О. І.\*

### АНТИСТРЕСОВІ САНОГЕННІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ В КООРДИНАТАХ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗДОРОВ'ЯТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена дослідженню проблеми підготовки майбутніх учителів до збереження й зміцнення професійного здоров'я, ролі антистресових саногенних технологій у здоров'ятворчій діяльності педагога. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано сутність саногенного мислення як технології психологічної культури саморегуляції та психологічної підтримки професійного здоров'я фахівців системи «людина-людина». Визначено професійнозначущі складники саногенного мислення: психогігієнічний складник (психогігієнічне мислення) та суто психологічний складник (позитивне мислення, що тісно пов'язане з прийняттям себе та інших, позитивністю Я-концепції). Визначено аспекти реалізації інтегративної технології підготовки майбутніх учителів до збереження й зміцнення професійного здоров'я: акмеологічні технології навчання та психоконсультавання, технології ігроводелювання, технології розвитку аутопсихологічної компетентності, а також «тонкі» методи цілеспрямованого психологічного впливу на мотиваційну сферу особистості студента, що дають змогу керувати його здоров'ятворчою діяльністю (метод зміцнення домінуючих мотивів, метод дискредитації, метод смислоутворення, метод конверсії, метод породження мотивів). Проаналізовано комплекс різноманітних методів роботи, що спрямовується на розвиток внутрішніх психічних сил майбутнього вчителя, його суб'єктності, послаблення психічного напруження, формування саногенного мислення, гармонізацію його внутрішнього світу: рольові ігри, розв'язування педагогічних задач з елементами драматизації, метод кейс-стаді; виконання психомалюнків, психологічні ігри, вправи, спеціальні психологічні методики, дискусії, притчі, складання пам'яток для майбутнього вчителя» тощо, що використовувалися як у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін, так і в діяльності груп активного соціально-психологічного навчання. Визначено перспективи подальших наукових розвідок в аспекті підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності: дослідження проблеми формування конструктивних копінг-стратегій майбутніх учителів, підвищення рівня професійної стресостійкості педагогів.

*Ключові слова:* професійне здоров'я, збереження й зміцнення професійного здоров'я, здоров'ятворча діяльність, саногенне мислення, антистресові саногенні психотехнології, майбутні вчителі.

\*© Мешко Г. М., Мешко О. І.

Психолого-педагогічним засобом, що сприяє збереженню й зміцненню професійного здоров'я вчителя, запобігає виникненню емоційного вигорання, є сформованість саногенного мислення. Оволодіння саногенним типом мислення – це найкоротший шлях до збереження й зміцнення професійного здоров'я, найкращий спосіб гармонізації особистості. Саногенне мислення в науковій літературі трактується як технологія психологічної культури саморегуляції та психологічної підтримки професійного здоров'я фахівців системи «людина-людина» [12, с. 294].

Проблемі саногенного мислення присвячені роботи багатьох вітчизняних і зарубіжних учених (Е. Александровська, Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, Д. Джампольський, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добрович, І. Дубровіна, А. Захаров, В. Леві, Н. Пов'якель, М. Раттер, В. Семке, М. Тишкова, Д. Фонтан, К. Хорні та ін.). Найбільш систематизовано й глибоко проблема саногенного мислення розроблена Ю. Орловим, який вважає, що головна роль такого типу мислення полягає у створенні умов для досягнення цілей самовдосконалення, гармонії рис, згоди із самим собою й оточенням, позбавлення поганих звичок, керування своїми емоціями, контролю своїх потреб [11, с. 141-142]. Це мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я. На відміну від патогенного, саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, усуває труднощі в спілкуванні, дарує успіх у професійній діяльності тощо.

Саногенне мислення охоплює два професійнозначущі складники: психогігієнічний складник (психогігієнічне мислення) та суто психологічний складник (позитивне мислення, що тісно пов'язане з прийняттям себе та інших, позитивністю Я-концепції [12, с. 296]. Саногенне мислення утворює саногенний потенціал особистості, безпосередньо пов'язаний з особистісною гармонією, під яким розуміють психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався, як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального й духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямопропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засоби, які дають змогу його підтримувати [4, с. 867].

Саногенномислячому вчителеві притаманні: високий рівень внутрішньої культури; здатність до рефлексії на фоні глибокого внутрішнього спокою; високий рівень зосередженості й концентрації уваги на об'єктах роздумів; знання природи конкретних психічних станів, що дає змогу не ображатись на дитину, справитися з розчаруванням у ситуації неспіху, правильно зрозуміти емоційну реакцію учня (вину, сором, заздрість) і допомогти йому звільнитися від таких станів; уміння переключати розум на позитивно забарвлені образи; відсутність звички очікувати неприємні ситуації [5, с. 94-95].

Майбутні вчителі повинні вміти свідомо саморегулювати своє мислення, управляти ним, тобто робити його більш організованим, конструктивним у вирішенні завдань педагогічної діяльності, повинні виробляти продуктивну стратегію подолання професійних труднощів і професійних стресів. Для того, щоб протистояти професійним стресам, необхідно замінити патогенне мислення на саногенне через пізнання себе, потрібно виробляти навички асертивної поведінки. Саногенне мислення допомагає робити складні, конфліктні ситуації керованими й витрачати зусилля саме на їх розв'язання

Мета статті полягає в з'ясуванні сутності антистресових саногенних психотехнологій та описі досвіду їхнього застосування в практиці підготовки майбутніх учителів до збереження й зміцнення професійного здоров'я.

Формування стресостійкості майбутніх учителів повинно бути спрямоване, передусім, на усунення потенційних джерел стресу в їхньому внутрішньому світі. Така робота має охоплювати профілактику стресу; консультативну допомогу; психокорекцію особистості щодо подолання стресових станів.

Консультативна допомога має спрямовуватися на психодіагностику нервово-психічної напруженості й стресостійкості, розроблення індивідуальних рекомендацій щодо захисту від професійного стресу. Психокорекція особистості щодо переборення

стрес-синдромів і стресових станів пов'язана з оптимізацією наявного дисбалансу між стрес-впливами та особистісними ресурсами [6, с. 13]. Психокорекційна робота повинна здійснюватися за допомогою спеціальних програм навчання й психолого-педагогічних тренінгів, які передбачають глибинну переробку сприймання й способів подолання стресів. Це дасть змогу студенту пізнати себе, свої індивідуальні особливості й можливості, переглянути своє ставлення до себе й прийняти на себе відповідальність за власне професійне здоров'я, опанувати технології збереження професійного здоров'я та формування професійної стресостійкості.

Антистресові саногенні психотехнології мають інтегративний характер, оскільки враховують поєднання педагогічних, психологічних й акмеологічних впливів, що спрямовані на самопізнання й саморозвиток особистості студента в умовах освітнього процесу; актуалізацію й супровід особистісно-професійного зростання й саморозвитку майбутніх учителів, актуалізацію й перетворення їхнього внутрішнього світу; стимулювання в досягненні «акме» на етапі професійної підготовки: виховання ціннісного й відповідального ставлення до власного професійного здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей майбутніх учителів; зміну в інтелектуальній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

Аспектами реалізації означеної інтегративної технології є акмеологічні технології навчання та психоконсультації, технології ігрового моделювання, технології розвитку аутопсихологічної компетентності, а також «тонкі» методи цілеспрямованого психологічного впливу на мотиваційну сферу особистості, що дають змогу керувати здоров'ятворчою діяльністю майбутніх учителів.

Цікавим у контексті нашого дослідження є підхід О. Марковець щодо попередження виникнення професійних стресів у майбутніх учителів. Теоретико-методологічною основою цієї системи роботи з попередження професійного стресу став раціонально-емотивний підхід, розроблений А. Еллісом [13]. Раціонально-емотивний підхід виокремлює три основні психологічні аспекти функціонування людини: думки (когніції), почуття й поведінку, які між собою взаємопов'язані. Ці компоненти майже неможливо розмежувати, тому названий підхід ґрунтується на єдності когнітивного, емотивного й поведінкового компонентів. Згідно з теоретичними основами раціонально-емотивного підходу розлади в емоційній сфері є результатом порушень у когнітивній сфері. Головною метою цього підходу є встановлення та усунення системи патогенних інтерпретацій, що спричиняють порушення емоційних і поведінкових реакцій, тому виправлення способів мислення, позбавлення від ірраціональних ідей, навчання новому позитивному мисленню є завданням раціонально-емотивного підходу.

Основні завдання попереджувальної роботи щодо виникнення професійного стресу, уважає О. Марковець [8], мають бути спрямовані на те, щоб запустити процес розвитку адекватної самооцінки, позитивного мислення, самовизначення, конструктивного спілкування та саморегуляції стресових станів. Основним методом раціонально-емотивного підходу є дискутування ірраціональних настанов, що містять у собі всебічний розгляд і заперечення необґрунтованих гіпотез щодо себе, інших і світу загалом.

У контексті дослідження важливим є положення психосоматики й психоенергетики про те, що, турбуючись про своє психічне здоров'я, людина тим самим турбується про своє фізичне здоров'я, вирішуючи психологічні проблеми, вона позбавляється й багатьох фізичних недуг, досягаючи емоційного благополуччя та створюючи хороший настрій, – покращує і фізичне самопочуття.

Досліджуючи психологічні особливості стресостійкості педагогів, О. Баранов зазначає, що ефективність протидії професійному стресу визначається багатьма особистісними характеристиками, серед яких вирішальна роль належить мотиваційній сфері педагога. Рівень розвитку стресостійкості суттєво підвищується при переважанні внутрішньої мотивації в мотиваційному комплексі, високій та адекватній оцінці себе як професіонала, а також сформованості професійно-педагогічних умінь [2, с. 12]. Для

зміни мотиваційної сфери особистості майбутніх учителів у руслі здоров'ятворчої діяльності, формування ціннісного й відповідального ставлення до професійного здоров'я ми використовували такі методи акмеологічного впливу: зміцнення домінувальних мотивів, дискредитації, смислоутворення, конверсії, породження мотивів, яких раніше не було в мотиваційній ієрархії студентів. Ці методи впливу запозичені нами з акмеології [1; 7].

Метод «Зміцнення домінувальних мотивів» полягає в тому, що в процесі взаємодії викладач стимулює домінувальні в мотиваційній ієрархії студента мотиви, використовуючи формулювання «Це важливо для досягнення професійного довголіття!», «Це дуже потрібно для збереження «професійної форми!», «Це правильно!», «Ви на правильному шляху». Реалізація цього методу ефективна за умови високого авторитету викладача в очах майбутніх учителів.

Метод дискредитації [7] спрямовувався на послаблення чи повне руйнування тих домінувальних мотивів діяльності в ієрархії мотивів майбутніх учителів, які негативно впливають на мотивацію здоров'язбережувальної діяльності (через аргументацію, переконання, використання формулювань «Це не те, до чого потрібно прагнути в здоров'ятворчій діяльності», «Це неправильний шлях виходу зі стресу», «Це не те, чим варто керуватися в розумному способі життя» і т.п.).

Тісно пов'язаний з попереднім та є його логічним продовженням метод смислоутворення [там само], який ґрунтується на тому, що в процесі взаємодії зі студентами викладач розвиває до рівня домінувальних ті мотиви, які до цього часу займали другорядне значення в мотиваційній ієрархії майбутнього вчителя (досягнення внутрішньої гармонії, емоційного благополуччя, попередження емоційного вигорання, підвищення рівня стресостійкості, демонстрація можливості реалізації особистісного потенціалу саме в педагогічній діяльності).

Зазначені методи ми використовували під час аналізу професійних ситуацій, розв'язуванні педагогічних задач, ігроводелюванні, мікрвикладанні.

Метод конверсії спрямований на докорінну реорганізацію ієрархії мотивів діяльності майбутніх учителів. Для здійснення конверсійних впливів необхідно спочатку дисбалансувати звичну для студента структуру поля його внутрішніх значень, порушити систему зв'язку між елементами його психологічного простору, а вже потім – вводити нову, потрібну для суб'єкта інформацію, а далі – знову стабілізувати, інтегрувати цей простір на іншій семантичній і ціннісній основі [там само]. Цей метод ми використовували під час проведення психолого-педагогічного тренінгу. Його реалізації сприяли дискусії, рольові ігри, психодрама, використання притч, аналіз психомалюнків.

Це «тонкі» методи цілеспрямованого психологічного впливу на мотиваційну сферу особистості, що дають змогу керувати здоров'ятворчою поведінкою й діяльністю майбутніх учителів у професійних цілях. До методів психологічного тиску, примусу ми не вдавалися. Ми переслідували мету забезпечення позитивної мотивації студентів у здійсненні діяльності зі збереження й зміцнення власного професійного здоров'я. Адже чітко виражена мотивація здоров'ятворення складає зміст ціннісного ставлення до професійного здоров'я. Для нас важливо, щоб майбутні вчителі організували свою життєдіяльність на основі свідомої, умотивованої реалізації принципів і цінностей розумного способу життя.

Акмеологічні технології навчання передбачають створення сприятливих психофізіологічних умов для якомога повнішої реалізації в освітньому процесі внутрішнього потенціалу студента. Для того, щоб подолати наслідки стресів, що виникають на заняттях унаслідок інформаційних перевантажень, для долання психологічних інформаційних бар'єрів ми використовували одночасне поєднання інформаційного «перевантаження» з психологічною компенсацією в ігрових формах. Такий підхід реалізувався «для внутрішнього розкріпачення, долання психологічних бар'єрів» (О. Деркач). Система навчання в межах акмеологічних технологій є поетапним

сходженням за рівнями засвоєння: упізнання → відтворення → застосування → творчість [7, с. 251]. Такий підхід створює основу для розвитку саногенного потенціалу майбутніх учителів. Варто зауважити, що при цьому важливе значення має й наявність рис саногенного мислення у викладача, який працює зі студентами.

При індивідуальному психолого-акмеологічному консультуванні ми керувалися схемою «аналіз → діагноз → прогноз → рекомендації», моделювали та аналізували проблемні ситуації, сприяли усуненню причин патогенного мислення, деструктивної поведінки.

Акмеологічні технології розвитку аутопсихологічної компетентності передбачають цілеспрямований вплив на формування готовності й здатності майбутніх учителів до спеціальної роботи щодо зміни своїх особистісних рис та поведінкових характеристик, розвиток їхнього саногенного мислення. Під час формування аутопсихологічної компетентності ми зосереджували увагу на пізнанні студентами сильних та слабких сторін власної особистості, актуалізацію їхніх особистісно-професійних проблем, формування суб'єкта самоперетворювальної діяльності, який умітиме скласти програму самовдосконалення та володітиме технологією саморозвитку. Реалізації зазначеного завдання сприяли курси «Вступ до педагогічної професії» (особливо тема «Професійне самовиховання майбутнього педагога»), загальної психології (складання психологічної карти самопізнання особистості, програми саморозвитку особистості), педагогічної психології (тема «Психологія особистості та діяльності вчителя»), «Освітні технології» (ознайомлення з технологією успішної діяльності, технологією саморозвитку), розроблені нами курс «Професійне здоров'я педагога» [9] та психолого-педагогічний тренінг [10].

Акмеологічні технології ігromodelювання ми використовували як у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін, так і в діяльності груп активного соціально-психологічного навчання.

Реалізація антистресових саногенних психотехнологій передбачає сприяння в розкритті всіх граней індивідуальності студента, формування активної позиції й світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципів «Пізнай себе, створи себе, оздоров себе сам» та «Здоров'я – через розумний спосіб життя». Це потребує: створення саногенних установок; формування ціннісно-емоційного й відповідального ставлення до професійного здоров'я; формування когнітивної компетентності у сфері здоров'язбереження; залучення студентів до активного цілеспрямованого пошуку способів збереження й зміцнення професійного здоров'я, власних систем оздоровлення; спрямованості на саморозвиток.

Комплекс різноманітних методів роботи спрямовується на розвиток внутрішніх психічних сил майбутнього вчителя, його суб'єктності, послаблення психічного напруження, формування саногенного мислення, гармонізацію його внутрішнього світу. Це й рольові ігри, розв'язування педагогічних задач з елементами драматизації, метод кейс-стаді (активний метод на основі розгляду ситуацій із педагогічної дійсності); виконання психомалюнків («Що даю іншим людям, і чого від них чекаю», «Я в стресовій ситуації»); психологічні ігри («Символ здоров'я», «Розчинення образи»). вправи («Написати своєму кривднику невідправленого листа», «Намалювати карикатуру на свого кривдника», «Змивання»), методика «Прощення»; складання пам'яток для майбутнього вчителя («Що робити педагогу, коли образа перехоплює подих», «Як позбутися мислення «червоного олівця»), дискусії («Здоров'я не купиш – його розум дарує», «Зміни мислення – і ти зміниш своє життя»), використання притч.

Розвиток саногенного мислення майбутніх учителів передбачає формування вміння знаходити радість у досягнутому, незначних успіхах; свідомий контроль думок та емоцій; зміцнення віри у власні сили, можливості, успіх; формування вміння бути оптимістом у життєвих і професійних ситуаціях. Студенти вчать свідомо регулювати своє мислення, управляти ним, тобто робити складні, проблемні, конфліктні ситуації керованими й витратити зусилля саме на їх розв'язання, вибирати продуктивну

стратегію подолання професійних труднощів і професійних стресів. А це сприяє виробленню гармонійної поведінки, умінню управляти собою, особливо в складних та емоційно насичених ситуаціях професійної взаємодії, усвідомленню власних емоційних бар'єрів, які заважають особистісно-професійному становленню.

Процес подолання стресу визначається використовуваними індивідуальними можливостями (ресурсами), а також стратегіями поведінки й способами дій у стресогенній ситуації. Ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу й характеризують сутність цього процесу [3, с. 113]. Низька опірність професійному стресу поєднується з такими негативними проявами в особистості вчителя, як сором'язливість, дратівливість, агресивність, невротичність і депресивність [2, с. 12]. Саме на їх усунення чи пом'якшення повинна бути спрямована психокорекційна робота. Варто зауважити, що система психологічних впливів, спрямованих на підвищення стресостійкості, повинна мати не загальний, універсальний характер, а будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей.

Важливе значення в підготовці майбутніх учителів до збереження й зміцнення професійного здоров'я, формуванні їхнього саногенного мислення відводилося індивідуальним психодіагностичним і психокоректувальним бесідам-консультаціям зі студентами. Вони проводилися на заняттях і поза заняттями проблемної групи, відрізнялися аналізом детермінант, які визначають ефективні й неефективні стратегії збереження професійного здоров'я, виявленням особистісних ресурсів стресостійкості майбутнього вчителя, поведінки в конфліктній ситуації, причин патогенного мислення, невпевненої чи деструктивної поведінки. Ініціаторами таких бесід були самі студенти. Їхня зацікавленість у психодіагностиці була великою, практично у всіх студентів виникла потреба в таких дослідженнях.

Основний зміст індивідуальних бесід-консультацій складала: а) пряма й непряма діагностика індивідуально-типологічних та особистісних особливостей студентів; б) ознайомлення студентів із результатами психодіагностики, їхня інтерпретація, пов'язування окремих психодіагностичних висновків із проблемами індивідуального здоров'я; в) рекомендації щодо вибору лінії поведінки здоров'язберезувальної діяльності, підвищення рівня стресостійкості, гармонізації особистості; г) допомога в складанні й корекції індивідуальних програм збереження й зміцнення професійного здоров'я; г) стимулювання студентів до пошуку власних систем оздоровлення.

Майбутнім учителям пропонувалися різноманітні шляхи й способи для протидії стресу, емоційному вигоранню, для зняття емоційного напруження:

- налаштування на позитивні розмови із самим собою (концентрація уваги на позитивному чи смішному аспекті кризової ситуації й переконання себе в необхідності ставлення до ситуації; підбадьорливі розмови тощо);

- зміна установки (об'єктивний опис ситуацій, аналіз почуттів, зміна ірраціональних думок, усвідомлення психологічних захистів, перевірка зв'язку індивідуальних переживань із реальністю);

- зміна мислення (переоцінка й зміна особистісної установки, формування позитивного й саногенного мислення) тощо.

Позитивний ефект психопрофілактичної роботи досягається через актуалізацію власних особистісних та нервово-психічних ресурсів (активних стратегій поведінки подолання, суб'єктних здатностей до самоактуалізації, усвідомлення та обмеження деструктивного впливу акцентуацій і темпераменту, розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів, переосмислення професійно значущих рис характеру та умов праці, орієнтація на конструктивне спілкування) й використання різних психотехнік.

Формуванню саногенного мислення сприяє розроблений нами психолого-педагогічний тренінг, орієнтований на особистісне зростання майбутніх учителів через розвиток рефлексивних процесів (самоаналіз, самопізнання, самооцінювання), гармонізацію їхньої самооцінки та Я-концепції, розвиток умінь регуляції емоційних

станів.

Важливим психологічним моментом для психолого-педагогічного тренінгу є створення в учасників впевненості, що установки можна змінити лише через конструктивні зміни власного поведінкового емоційно-раціонального досвіду. Тренінг сприяє формуванню установки самоконтролю, тенденції до планування та змін у власному способі життя й мисленні.

Члени тренінгової групи, освоївши й осмисливши негативні емоційні стани, що охоплюють їх, нейтралізують свої негативні емоції, що спричиняють психологічний дискомфорт. Методику формування саногенного мислення можна назвати аутопсихоаналізом емоцій, який є каталізатором переведення патогенного мислення в саногенне. Вправи з аутопсихоаналізу негативних емоцій, які багаторазово виконувалися членами тренінгової групи, тренування в позитивних думках, образах і почуттях сприяли закріпленню цього способу саногенного мислення як пріоритетного в усіх видах поведінки й діяльності.

Методику навчання саногенному мисленню ми використовували в двох аспектах: 1) для виявлення пріоритетного звичного стереотипного патогенного мислення, яке спричиняє відхилення в поведінці, погіршення самопочуття, стану здоров'я; 2) з метою навчання саногенному мисленню для «оздоровлення» організму, формування установки на самотворення, саморозвиток із пріоритетом здоров'язбережувальної стратегії життєдіяльності.

Завдання навчання саногенному мисленню полягало в оволодінні інтроспекцією для відтворення деталей, обставин, ситуації, у яких майбутні учителі фіксували й «поглиблювали» свою аутодеструктивну поведінку. Інтроспекція в процесі проведення занять тренінгової групи давала змогу відокремлювати негативні емоційні реакції від негативних звичних патернів аутодеструктивної поведінки, що руйнують здоров'я, знижувати градус емоційного негативного реагування на ситуативні впливи. Багато членів тренінгу вели щоденники, у яких записували дані самоспостережень.

Позитивний ефект психопрофілактичної роботи досягається через актуалізацію власних особистісних та нервово-психічних ресурсів (активних стратегій поведінки подолання, суб'єктних здатностей до самоактуалізації, усвідомлення та обмеження деструктивного впливу акцентуацій і темпераменту, розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів, переосмислення професійно значущих рис характеру та умов праці, орієнтація на конструктивне спілкування) й використання різних психотехнік.

Отже, упровадження антистресових саногенних психотехнологій у практику підготовки майбутніх учителів сприяє формуванню саногенного потенціалу їхньої особистості, активізації механізмів особистісної саморегуляції, ресурсів стресостійкості, формуванню їхньої самоефективності, гармонізації Я-концепції студентів. Запропонований підхід сприяє виробленню конструктивних способів подолання професійних стресів, запобігає виникненню емоційного вигорання.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в дослідженні проблеми формування конструктивних копінг-стратегій майбутніх учителів, підвищенні рівня професійної стресостійкості педагогів.

### **Література:**

1. Акмеология: учебник / под общ. ред. А. А. Деркача. Москва: Изд-во РАГС, 2002. 681 с.
2. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / СПб. гос. ун-т. СПб., 2002. 405 с.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Том 27. № 2. С. 113-123.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів психол. і пед. спеціальностей. 2-е вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
5. Васильева Т. Н. Саногенное мышление учащегося, учителя. Калининград: ГИПП «Янтар. сказ», 2000. 152 с.

6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
7. Гладкова В. М., Пожарський С. Д. Основи акмеології: підручник. Львів: Новий Світ-2000, 2007. 320 с.
8. Марковець О. Л. Профілактика виникнення професійного стресу у майбутніх учителів. *Наукові записки: збірник наукових статей Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова* / укл. П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко. К., 2003. Вип. ЛП (52). С. 87-91.
9. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Педагогічні науки: збірник наукових праць* / відп. ред. Є. С Барбіна. Херсон: Видавництво ХДУ, 2013. Випуск 63. С. 227-232.
10. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В, 2018. 438 с.
11. Орлов Ю. М. Мышление, дарящее здоровье и успех. *Воспитание школьников*. 1993. № 5-6. С. 3-6.
12. Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 376 с.
13. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии [пер. С англ.]. СПб.: Речь. 2002. 352 с.

*Meshko H. M., Meshko O. I.*

#### ANTISTRESS SANOGENETIC PSYCHOTECHNOLOGIES IN COORDINATES FOR PREPARING FUTURE TEACHERS TO HEALTH ACTIVITIES

*The article is devoted to the study of the problem of preparing future teachers for the preservation and strengthening of professional health, the role of antistress sanogenetic technologies in teacher's health and creative activity. On the basis of the analysis of psychological and pedagogical literature, the essence of sanogenetic thinking as a technology of psychological culture of self-regulation and psychological support of specialists' professional health of man-man systems has been defined. The professional-significant components of sanogenetic thinking have been presented: a psycho-hygienic component (psycho-hygienic thinking) and a purely psychological component (positive thinking, which is closely connected with self-acceptance and acceptance of others, positivity of self-conception). The aspects of implementation of integrative technology for preparing future teachers for the preservation and strengthening of professional health have been defined: acmeological technologies of training and psycho-consulting, technologies of play patterning, technologies of auto-psychological competence development, as well as «subtle» methods of purposeful psychological influence on the motivational sphere of student's personality, allowing to control their health and creative activity (method of «strengthening the dominant motives», the method of «discreditation», the method of «sensemaking», the method of «conversion», the method of «generation of motives»). The complex of various methods of work, aimed at the development of future teacher's internal psychic forces, his/her subjectivity, weakening of mental tension, the formation of sanogenetic thinking, harmonization of his/her inner world, has been presented: role-playing games, solving pedagogical tasks with elements of dramatization, case study methods; psychological performances, psychological games, exercises, special psychological methods, discussions, parables, development of «Instruction booklet» for a future teacher», etc., used both in the process of studying psychological and pedagogical disciplines, and in the activities of groups of active social and psychological training. The prospects of further scientific researches in the aspect of preparing future teachers for health and creative activity have been determined: research of the problem of formation of constructive coping strategies of future teachers, increase of the level of teachers' professional stress resistance.*

*Key words: professional health, preservation and strengthening of professional health, health and creative activity, sanogenetic thinking, antistress sanogenetic psychotechnologies, future teachers.*

*Дата надходження статті: «18» жовтня 2018 р.*