

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛЯ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Здійснено аналіз досліджень з проблеми збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу. Охарактеризовано основні показники психічного здоров'я. Виокремлено напрями вирішення проблеми збереження психічного здоров'я педагога.

Ключові слова: психічне здоров'я, вихователь дошкільного закладу, психічна рівновага, емоційна сфера, гармонізація особистості.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими завданнями.

Останні роки характеризуються підвищенням уваги суспільства до проблем здоров'я людини, проводиться цілий ряд заходів, націлених на його зміцнення. При цьому традиційно основна увага приділяється питанням збереження фізичного здоров'я: загартовуванню, фізичній активності, раціональному харчуванню, режиму тощо. Між тим сучасні уявлення про здоров'я виходять далеко за рамки медицини і передбачають значні зусилля і в іншому напрямі.

Здоров'я є фундаментом соціально-ефективної діяльності особистості та основою якості цієї життєдіяльності, передумовою максимального розкриття можливостей кожної людини. Від формування можливостей людини (поліпшення стану здоров'я, рівня набуття знань та професійних навичок), а також їх використання для праці, відпочинку, культурної, суспільної та політичної діяльності в першу чергу й залежить ефективність розвитку людства [1, с. 51].

Психічне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його вихованців і на результатах усієї навчально-виховної роботи. Стан психічного здоров'я вихователя впливає на дітей на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Нездоровий педагог не може забезпечити дитині необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Він не зможе займатися і вихованням культури здоров'я дошкільників, оскільки у цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому згорання, педагогічний криз безпосередньо впливають на здоров'я дітей. Тому проблема збереження й зміцнення здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу є однією з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен здоров'я є предметом дослідження багатьох науковців і розглядається у декількох аспектах: філософському, медико-біологічному та соціально-педагогічному. Його сутність вивчали М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Мурашов, Г. Нікіфоров, Ю. Лісіцин, В. Петленко та інші. Проведені дослідження засвідчують, що категорія «здоров'я» визначається дослідниками як інтегративна якість повноцінного, гармонійного людського буття у всіх його вимірах та аспектах. В останні десятиріччя особливо актуалізувалося прагнення людства до збереження психічного здоров'я.

Проблемою формування здорової психіки й підтримки її функціонування займалися В. Ананьєв, В. Бехтерев, В. Горінов, І. Гурвіч, О. Даниленко, С. Корсаков, А. Лазурський, Г. Нікіфоров, А. Нікольський, В. Петленко, Н. Страхів, А. Сахно, А. Маслоу, D. Mechanic та ін.

У сучасній психолого-педагогічній літературі існує велика кількість досліджень, присвячених збереженню психічного здоров'я педагога, зокрема вивченню сутнісних аспектів, чинників виникнення професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому емоційного згорання, боротьби зі стресом, шляхів усунення синдрому емоційного згорання (В. Бобрицька, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, С. Маслач, М. Лейтер, Е. Рутман, Л. Смик, Н. Самоукіна, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.). Значно більшої уваги потребують дослідження, що стосуються розроблення превентивних заходів та шляхів збереження й зміцнення психічного здоров'я педагога, формування стресостійкості майбутнього вихователя, шляхів і методів гармонізації його внутрішнього світу.

Мета статті полягає в обґрунтуванні проблеми збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу; виокремленні напрямів збереження психічного здоров'я педагога.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації збереження здоров'я, – це стан цілковитого фізичного, духовного і соціального благополуччя.

За визначенням словника практичного психолога, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних виявів, який забезпечує адекватну умовам діяльності регуляцію поведінки [9, с. 175].

У матеріалах Всесвітньої федерації здоров'я поняття «психічне здоров'я» визначається так: це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке чи ні. Коли ми говоримо про щастя, душевний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я.

За визначенням С. Кулачківської, під психічним здоров'ям треба розуміти здатність успішно регулювати свою поведінку та діяльність відповідно до норм і правил. Нормативна саморегуляція поведінки передбачає наявність в особистості почуття захищеності та впевненості в майбутньому. Характерною рисою порушення психічного здоров'я є втрата здатності особистості довіряти, радіти, дивуватися, захоплюватися тощо.

Є й інші підходи до визначення здоров'я. Однак звертають на себе увагу не стільки відмінності, як спільність в сучасних визначеннях здоров'я – значущою його характеристикою є психологічні аспекти.

Таким чином, розуміння здоров'я різна, але в кожному визначенні згадується психічне здоров'я особистості в якості важливої ланки в розумінні здоров'я.

Значний внесок у розроблення гуманістичної концепції психічно здорової особистості зробили Г. Оллпорт, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс та інші. Вони запропонували такі основні риси психічно здорової особистості:

- вільно ставить перед собою реальні цілі й вірить у свої можливості досягнення життєвих планів;
- діяльність особистості не детермінується лише зовнішніми чинниками, людина бере на себе відповідальність за свої вчинки;
- таким особистостям властиві творчі здібності в певній галузі;
- повага до себе та інших, демократичність, відмова від лицемірства та маніпулювання як засобів впливу [7].

Саме психічне здоров'я, на думку низки дослідників, є головною умовою саморозвитку, самоактуалізації та функціонування особистості. Психічно нездорові люди залежні від будь-яких авторитетів, слабовольні та безініціативні. Психічно здорова людина в моделі К. Роджерса – це людина, що перебуває в процесі руху, причому напрям і особливості цього процесу визначені всім організмом людини.

Концепції психічно здорової людини, що ґрунтуються на ідеї самовіддачі як запоруки здоров'я, представлені в роботах Е. Фромма, В. Франкла, А. Адлера.

Е. Фромм визначає психічно здорову людину як людину, що має певний характер, до якого здатен будь-хто, якщо у нього немає емоційних або психічних відхилень. Одна з ідей, що лежать в основі моделі психічно здорової людини, запропонованої В. Франклом, полягає в необхідності служіння справі або любові як невід'ємної умови психічного здоров'я.

Психічно здорова людина в концепції А. Адлера представлена соціально корисним типом особистості. Це особистість, в життєвому стилі якої є дві базові установки: установка на соціальний інтерес та установка на високий рівень активності.

Психічне здоров'я особистості досить тісно пов'язане не лише з фізичним здоров'ям, яке є основою особистісного здоров'я, а й з моральним (духовним) та соціальним здоров'ям. Від урівноваженості, психологічної стійкості та самодостатності особистості залежать її взаємини з навколишнім світом, ступінь оволодіння духовними цінностями, побудова взаємин на основі моральних норм, адаптація до змін соціального середовища [1, с. 128].

Серед основних показників психічного здоров'я можна виокремити такі [8]:

- в емоційній сфері – позитивно-емоційний стан, подолання негативних емоцій, у тому

числі й руйнівних (страх, гнів, заздрощі, жадібність), емоційна стабільність (самовладання), вільне виявлення емоцій, їх адекватність, оптимальне самопочуття;

– в інтелектуальній сфері – здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, вміння логічно мислити, виявляти творчість, активність у пізнавальній діяльності;

– у мотиваційно-особистісній сфері – адекватний рівень домагань, адекватна самооцінка, особистісна автономія, самоповага, самоконтроль, сформованість волевої сфери, цілеспрямованість, активність, позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин, адекватне сприйняття навколишнього світу та самого себе.

Особливої уваги серед ознак психічного здоров'я заслуговує критерій психічної рівноваги. Від ступеня вираженості психічної рівноваги залежить урівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них (В. Мясищев).

Психічно здоровій особистості притаманні гармонія, психічна врівноваженість, духовна спрямованість, орієнтація на саморозвиток і удосконалення, збагачення особистісних властивостей. Стійкість до подолання труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічного саморегулювання, постійний досить високий рівень настрою – це невід'ємні складові психічного здоров'я.

За твердженням Г. Никіфорова, існують й певні ознаки психічного нездоров'я, серед яких найбільш вірогідними є такі:

- відсутність уміння логічно мислити, категоричність (стереотипність) мислення;
- емоційна неврівноваженість, афективна «тупість», злість, ворожість, підвищена тривожність тощо.

Серед особистісних властивостей можна виділити:

- неадекватність самооцінки (нереально висока або низька);
- зневіра у власних можливостях;
- уникнення відповідальності за себе;
- втрата самоконтролю або наявність гіперсамоконтролю;
- послаблення волі.

У цілому для нездорової особистості стають характерними втрата інтересу, любові до ближніх, відсутність мотивації життєдіяльності, пасивна життєва позиція [8].

Професія вихователя відзначається дуже низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що праця педагога належить до складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність і низький статус професії у масовому сприйманні. Крім того, професія педагога належить до так званих хелперських (від англ. help – допомагати), оскільки пов'язана з роботою у системі «людина – людина», пов'язана з наданням підтримки і допомоги підопічним. Саме у вихователів дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. На сучасному етапі у Міжнародній класифікації хвороб навіть виявлено окремий стан – «професійний стрес». Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного згорання, стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.

Науковці виокремлюють дві групи чинників, які порушують психічне здоров'я особистості: екзогенні (зовнішні) та ендогенні (внутрішні). До перших належать екологічні, соціально-економічні та професійні чинники, а до других – порушення під час вагітності та пологів матері, захворювання у ранньому віці дитини тощо.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив нам виокремити основні причини порушення психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу:

- відсутність уміння протидіяти стресам;
- відсутність навичок керувати власними емоціями;
- часте перевищення своїх психічних можливостей;
- відсутність уміння створити установку на радість;
- нездатність сміятися над життєвими невдачами.

До чинників, що безпосередньо впливають на стан здоров'я вихователів дошкільних навчальних закладів, належать:

- підвищена тривалість робочого дня;
- висока психоемоційна напруга;
- професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу;
- особиста відповідальність за життя та здоров'я вихованців тощо.

Психічне здоров'я (емоційне благополуччя, внутрішній душевний комфорт, почуття захищеності) – основні критерії успішної діяльності вихователя дошкільного навчального закладу.

Висока емоційна напруженість педагогічної праці зумовлюється наявністю великої кількості чинників стресу:

- високий динамізм;
- брак часу;
- робочі перевантаження;
- складність педагогічних ситуацій, що виникають;
- соціальна оцінка;
- необхідність здійснення частих та інтенсивних контактів;
- взаємодія з різними соціальними групами тощо.

Педагог постійно залучений до різноманітних швидкозмінних соціальних ситуацій, на які повинен мобільно і конструктивно реагувати. При зустрічі з непередбаченими ситуаціями він повинен думати перш за все про те, як вирішити проблему з найменшими наслідками для дітей, які перебувають під його відповідальністю. Особливо це має значення в умовах дошкільної освіти, де відповідальність за життя і здоров'я дітей вкрай висока.

Велика частина робочого дня вихователя дошкільного навчального закладу проходить в емоційно напруженій обстановці: емоційна насиченість діяльності, постійна концентрація уваги, підвищена відповідальність за дітей. Напружені чинники такого роду впливають на емоційне і фізичне самопочуття педагога: з'являється нервозність, дратівливість, втома, різні нездужання. В окремих випадках емоційна напруга досягає критичного моменту, коли педагог втрачає самовладання і проявляє себе в агресивній формі (окрики, прояв гніву, дратівливості). Але професійний обов'язок зобов'язує приймати виважені рішення, долати спалахи гніву, обурення, невдоволення, відчай тощо.

Вихователь дошкільного навчального закладу повинен уміти володіти своїми емоціями і почуттями. Зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес не приводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров'ї. Проте для вихователя дошкільного навчального закладу важливими є такі професійні якості: терпимість, витримка, активність, оптимізм та інші, – багато в чому обумовлені його психічним здоров'ям.

Існує безліч емоцій: інтерес, радість, задоволення, здивування, горе, страждання, відчай, гнів, лють, ненависть, відраза, презирство, зневагу, переляк, жах, смуток, клопотаність, сором, каяття. Є емоції, почуття, настрої, які ведуть до здоров'я і щастя (здоров'яформувальні емоції): інтерес, радість, ніжність, задоволення, спокій, співчуття, здивування, захоплення, розчулення, замилювання. Виділяють здоров'яруйнівальні емоції: гнів, лють, смуток, клопотаність, печаль, страх, тривожність, смуток, відчай тощо. Переважання тих чи інших емоцій у житті людини веде до здоров'я або до хвороби.

Вихователю дошкільного навчального закладу важливо навчитися оточувати себе позитивними емоціями і протидіяти негативним. Для збереження та підтримки психічного здоров'я педагога необхідно застосовувати: позитивне мислення, оптимізм, управління емоціями, доброзичливе ставлення до людей, любов до себе та ін. [5].

Психічне здоров'я людини пов'язане з її стійкістю щодо стресу та деструкцій у поведінці й містить відповідний набір характеристик здорової особистості:

- 1) свідомий контроль свого життя;
- 2) усвідомлене виконання своїх соціальних ролей;
- 3) здатність протидіяти стресу.

Професія педагога пов'язана з великою кількістю стресів. Стресові ситуації можуть виникнути в будь-який час у спілкуванні з дітьми, батьками, колегами.

Поняття «стрес» було введено в науку близько 70-ти років тому канадським ученим Г. Сельє. Він відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію. За своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. stress – напруга, тиск), відображає екстрену мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу.

Дослідження психологічних чинників стійкості особистості до стресових навантажень ґрунтуються на вивченні специфічних особистісних ресурсів, що виступають необхідною умовою успішного виконання вимог будь-якої професійної діяльності, тобто висуненням вимог до ефективної психологічної активності особистості (емоційної, когнітивної, волевої, мотиваційної тощо). Прихильник ресурсного підходу, В. Мільман при визначенні сутності стресу наголошує на тому, що – це процес, а не реакція, в якому вимоги ситуативного впливу оцінюються особистістю відносно ресурсів, необхідних для задоволення цих вимог. Головним ресурсом, що визначає стійкість до стресу, є особливості когнітивної сфери [6].

Вивченню стресу присвятив свою докторську дисертацію О. Тимченко. У своєму дослідженні він запропонував концептуальний підхід до професійного стресу, його прогнозування, способи психодіагностики та психокорекції.

Досліджуючи проблему стресу, О. Охременко зазначає, що професійно важливими під час діяльності в особливих умовах є концепція передбачень результатів діяльності, що значно впливає на зниження значимості зовнішніх впливів.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не лише на справжню фізичну небезпеку, але й на загрозу чи нагадування про неї. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів. Поряд зі стресорами, спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники: відповідальність; необхідність контролювати ситуацію; необхідність постійно підтверджувати свою компетентність; діяльність, що постійно змінюється.

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки – найбільш руйнівні стресори для людини, адже вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, спричиняють ще й психічні наслідки емоційного перенапруження – неврози.

Стрес має три стадії: 1 – тривога як реакція на виниклий стресор; 2 – стабілізація, або пристосування до нових умов; 3 – стадія виснаження (має місце, якщо нові стресогенні умови занадто тривалі або важкі) [6].

Основна психологічна проблема в діяльності педагога – це періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певне поведження, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії.

Профілактика негативного впливу стресу на організм полягає в зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину засобами саморегуляції дихання, мислення, уяви або тону м'язів. Таку профілактику можна здійснювати як під час перебування в стресовій ситуації, так і одразу після виходу з неї. Це низка психокорекційних методів, що допомагають гармонізувати психоемоційний стан людини, яка страждає не стільки від стресів, скільки від їх наслідків. Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром «емоційного згорання» як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.

На основі аналізу наукової психолого-педагогічної літератури нами виокремлено наступні рекомендації педагогічним працівникам щодо уникнення стресових ситуацій:

1. Не провокуйте агресію на себе: не говоріть «командним тоном», не використовуйте у звертанні такі вирази, як «ти повинен», «ти мусиш це зробити», не використовуйте своє становище: «я старший за віком», «мені видніше» тощо.

2. Щиро демонструйте повагу, розуміння, зацікавленість, уважно слухайте й дивіться в очі співрозмовнику.

3. Не ставте себе в позицію начальника, тобто в позицію сили.

4. Дотримуйтеся рівноправних взаємин у спілкуванні.
5. Ставте конкретні запитання та давайте конкретні відповіді.
6. Якщо відчуєте злість або гнів, з'ясуйте його реальну причину. У момент безпосереднього відчуття негативних емоцій під час бесіди чи конфлікту поставте собі запитання: «Що я хочу отримати в результаті?»
7. Умійте щиро вибачитись: «Я був неправий», «Це було нерозумно з мого боку», «Я не виявив до тебе належної уваги», «Вибач мені, ти зникнув через мене в присутності інших людей».
8. Умійте використовувати засоби спілкування: навчіться слухати із співпереживанням; навчіться бути впевненим у собі.
9. Розглядайте проблему з точки зору іншої людини, визначте головні питання, які треба вирішити, знайдіть найприйнятніші рішення, визначте можливі альтернативні шляхи їх знаходження.
10. Умійте уникати невиправданих сподівань: не приписуйте іншим своїх почуттів, думок, учинків; навчіться коректно ставити запитання.
11. Умійте уникати помилок в оцінці інших людей: нерівність, упередженість, зверхній погляд.

Отже, педагогам необхідно уміти запобігати виникненню стресових ситуацій у професійній діяльності для збереження психічного здоров'я.

Стан психічного здоров'я вихователя безпосередньо впливає на всю атмосферу дошкільного навчального закладу. Багато досліджень доводять, що для значної кількості педагогів характерні емоційна нестійкість, високий рівень тривожності, напруженість.

На думку О. Асмаковець, негативні психічні стани педагога знижують ефективність виховання і навчання дітей, підвищують конфліктність у взаєминах з вихованцями, батьками, колегами, сприяють виникненню і закріпленню негативних якостей, обумовлюють високу напруженість, агресивний самозахист, пригнічують творчу активність.

Збереженню та відновленню психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу сприяє формування позитивного самосприйняття, самоприйняття, самоповаги, тобто позитивної оцінки себе як людини, гідного поваги.

Позитивне сприйняття педагогом самого себе є одним з найважливіших чинників ефективності його діяльності. Однак, багато дослідників констатують, що переважна частина педагогів має неадекватну Я-концепцію, низьку самооцінку, невпевненість в собі. Внутрішні джерела даних негативних явищ – необ'єктивне сприйняття ситуації, низька самооцінка, недостатній ступінь самоповаги.

Високий рівень самоприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, що має не тільки достоїнства, але і недоліки) обумовлює позитивне ставлення до інших. Педагог, який приймає себе як особистість, індивідуальність, прагне до самореалізації. Він передбачає визначення своїх позитивних якостей і перспектив, усвідомлення себе творчою індивідуальністю, визначення індивідуальних шляхів професійного самовдосконалення. Усвідомлена потреба в самоаналізі, саморозвитку та самовдосконаленні своєї особистості є однією з умов розвитку збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу.

На основі аналізу наукової психолого-педагогічної літератури нами визначити основні напрями збереження психічного здоров'я педагога:

1. Підтримка мотивації на педагогічну діяльність.
2. Усвідомлення істини, що здоровим можна стати лише доклавши зусиль, навчившись цього особисто.
3. Забезпечення соціально-психологічних умов підвищення рівня педагогічної компетентності.
4. Психологічне забезпечення умов розвитку педагогічної гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної);.
5. Підвищення професійної самосвідомості педагога.
6. Посилення свого життєвого потенціалу і життєстійкості.

7. Розроблення програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг для педагогів.

8. Використання ефективних форм і методів оздоровчої роботи для проведення навчальних занять та виховних заходів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалізаційних тренінгів, метою яких є розвиток особистості, покращення стану психічного здоров'я вихователя.

9. Посилення уваги до професійного здоров'я вихователів з боку адміністрації дошкільного навчального закладу.

Ефективним профілактичним засобом є оволодіння педагогом технікою саморебефінгу [4], «антистрестехнологією» [3], або елементами антистрес-тренінгу. Цікавою, на нашу думку, є розроблена Н. Самоукіною програма, спрямована на психологічний захист від стресу. Вона включає 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 свого психічного здоров'я, допоможе їм сформувати стресостійкість, досягнути кар'єрного зростання без надмірного стресу.

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що психічне здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу є важливою умовою ефективності його професійної діяльності. Вихователь повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність у збереженні та зміцненні психічного здоров'я; володіти знаннями щодо профілактики порушень і збереження психічного здоров'я.

Перспективу подальших наукових пошуків ми вбачаємо у дослідженні ціннісних уявлень майбутніх вихователів про здоров'я та здоровий спосіб життя, у виявленні мотивів та стереотипів поведінки, що спрямовані на підтримання, збереження та покращення психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
2. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я / В. Бобрицька // Директор школи. – 2002. – № 15. – С. 8–10.
3. Каменюкин А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2004. – 192 с.
4. Леонард Д. Ребефинг – наука о наслаждении всей вашей жизнью / Д. Леонард, Ф. Лаут // Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко – М. : АСТ; Мн. : Харвест, – С. 451-498.
5. Лободин В. Т. Как сохранить здоровье педагога : методический материал / В. Т. Лободин, Г. В. Лавренова, С. В. Лободина. – М. : Линка-ПРЕС, 2005. – 133 с.
6. Мильман В. Е. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Е. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт. – 1983.
7. Оллпорт Г. Личность в психологии / Г. Оллпорт. – М. : КСП+; СПб. : Ювента, 1998. – 345 с.
8. Психология здоров'я : учебник для вузов / Под ред. Г. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 598 с.
9. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – С. 175–176.
10. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.

СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Осуществлен анализ исследований по проблеме сохранения психического здоровья воспитателя дошкольного образовательного учреждения. Охарактеризованы основные показатели психического здоровья. Выделены направления решения проблемы гармонизации личности педагога.

Ключевые слова: психическое здоровье, воспитатель дошкольного учреждения, психическое равновесие, эмоциональная сфера, гармонизация личности.

S. Titarenko

PRESERVING PRESCHOOL TEACHERS' MENTAL HEALTH AS A CONDITION FOR SUCCESSFUL PROFESSIONAL ACTIVITY

The analysis of researches on the problem of preserving preschool teachers' mental health is carried out. Key indicators of mental health are characterized. The trends of solving the problem of harmonizing teacher's individuality are determined.

Keywords: mental health, preschool teacher, mental balance, emotional sphere, personality harmonization.

УДК 378.048.2:378.14

Я. В. Павлов

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ ДО МИРОТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розкрито загальні питання організації та проведення педагогічного експерименту, обґрунтовано шляхи практичної реалізації запропонованих педагогічних умов розвитку готовності правоохоронця до миротворчої діяльності, проаналізовано результати експериментальної роботи.

Ключові слова: готовність, миротворча діяльність, експеримент, правоохоронець.

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими завданнями. Розвиток готовності до миротворчої діяльності офіцерів був та залишається актуальним напрямом дослідження і проявляється у необхідності удосконалення технологій, методик підготовки до виконання миротворчих завдань з урахуванням досвіду попередніх миротворчих контингентів [1, с. 45; 2 та інші].

Відповідно до нормативно-правових актів [3; 4] представники військових формувань та правоохоронних органів виконують службово-бойові завдання у міжнародних миротворчих операціях. За результатами проведених опитувань цих категорій осіб встановлено наявність загрози виникнення конфліктів між військовослужбовцями – представниками різних держав-учасниць Організації Об'єднаних Націй (ООН). Основними причинами виникнення таких конфліктів є: відсутність у правоохоронців (військовослужбовців) знань про етичні норми поведінки і культуру народів, представники яких беруть участь у миротворчих операціях, та держави, на території якої проводиться сама операція; гендерна нерівність, до якої ставлення у різних країнах неоднакове; недостатній рівень підготовки правоохоронців (військовослужбовців) з питань міжкультурної комунікації.

Загрози виникнення конфліктів між військовослужбовцями за певних умов можуть перерости у небезпеку. Це явище особливо небезпечне під час виконання службово-бойових завдань і може призвести до таких наслідків, як: невиконання службово-бойових завдань; втрата особового складу миротворчого підрозділу; зниження довіри до місії та до держав-