

**УДК 378.046.091.12-021.58:159.944**

**Олексенко Світлана Валер'янівна**, викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка  
E-mail: [s.oleksenko@kubg.edu.ua](mailto:s.oleksenko@kubg.edu.ua)

## **ПІДТРИМКА ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ПРОЦЕСІ КУРСОВОГО ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ.**

### **Анотація**

У статті на основі аналізу наукової літератури визначається ряд проблем пов'язаних з професійним стресом, синдромом емоційного вигорання в педагогічній діяльності. Автором проведено вивчення потреб педагогів щодо психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я та конкретизовано їх запити, проведено опитування педагогічних працівників щодо причин емоційного виснаження та порушення психологічного благополуччя.

Виокремлюється проблема підтримки психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі їх професійного розвитку. Зазначається, що система підвищення кваліфікації педагогічних працівників може бути частиною загальної системи підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів.

Метою роботи було визначення напрямків роботи з підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі проходження ними курсового підвищення кваліфікації.

Для забезпечення потреб педагогів щодо підтримки та відновлення психологічного здоров'я найбільш ефективною формою роботи, що відповідає формату курсового підвищення кваліфікації є соціально психологічні тренінги, які включають елементи психоедукації, самопізнання, формування та відпрацювання навичок саморегуляції, засвоєння ефективних моделей поведінки.

**Ключові слова:** психопрофілактика, психологічне здоров'я, психоедукація, резілієнс, професійний стрес, емоційне вигорання, педагогічні працівники, курсове підвищення кваліфікації.

**Олексенко Светлана Валерьяновна**, преподаватель кафедры исторического и гражданского образования Института последипломного педагогического образования Киевского университета имени Бориса Гринченко

E-mail: [s.oleksenko@kubg.edu.ua](mailto:s.oleksenko@kubg.edu.ua)

## **ПОДДЕРЖКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ КУРСОВОГО ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Аннотация**

В статье на основе анализа научной литературы определяется ряд проблем, связанных с профессиональным стрессом, синдромом эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Автором проведено изучение потребностей педагогов относительно психологической поддержки и восстановления психологического здоровья и конкретизированы их запросы, проведен опрос педагогов о причинах эмоционального истощения и нарушения психологического благополучия.

Выделяется проблема поддержания психологического здоровья педагогов в процессе их профессионального развития. Отмечается, что система повышения квалификации педагогических работников может быть частью общей системы поддержания и восстановления психологического здоровья педагогов.

Целью работы было определение направлений работы по поддержке и восстановления психологического здоровья педагогов в процессе прохождения ими курсового повышения квалификации.

Для обеспечения потребностей педагогов по поддержке и восстановления психологического здоровья наиболее эффективной формой работы, соответствующей формату курсового повышения квалификации является социально-психологические тренинги, включающие элементы психоедукации, самопознания, формирование и отработку навыков саморегуляции, усвоение эффективных моделей поведения.

**Ключевые слова:** психопрофилактика, психическое здоровье, психоедукация, резилиенс, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, педагогические работники, курсовое повышение квалификации.

**Oleksenko Svitlana**, Teacher, the Department of Historical and Civic Education, Institute of In-Service Training, Borys Grinchenko Kyiv University E-mail: [s.oleksenko@kubg.edu.ua](mailto:s.oleksenko@kubg.edu.ua)

### **Support and recovery of pedagogical workers' psychological health on the course of advanced training**

#### **Summary**

The article describes, based of an analysis of scientific literature, a number of problems associated with professional stress and with the syndrome of emotional burnout in pedagogical activities. The author studies the needs of teachers regarding psychological support and recovery of psychological health, determines their specific needs, and describes the results of a conducted survey of pedagogical workers regarding the causes of emotional exhaustion and psychological well-being.

This work singles out the problem of psychological health support for pedagogical workers in the process of their professional development. It suggests that the system of pedagogical workers' professional development may be a part of the larger overall system of support and recovery of the teachers' psychological health.

The goal of the study was to determine the potential directions for activities on maintaining and recovering the pedagogical workers' psychological health of in the course of advanced training.

Socio-psychological training appeared to be the most effective form of work that provides the teachers with the psychological health support and recovery while also fitting the format of advanced training. The training includes elements of psycho-education, self-discovery, formation and development of self-regulation skills, and adoption of effective behavioral patterns.

**Key words:** psychoprophylaxis, mental health, psychoeducation, resiliency, professional stress, emotional burnout, pedagogical workers, course improvement.

### **Постановка проблеми і актуальність дослідження**

Зміни, які відбуваються в системі освіти, ставлять нові вимоги до вчителів, вихователів та інших педагогічних працівників. Нові вимоги до системи відносин між учасниками навчально-виховного процесу, нові стандарти розвитку навчальних та соціальних компетентностей молодого покоління вимагають від педагогів постійного професійного розвитку та особистісних змін.

Водночас наявні суттєві психоемоційні навантаження, пов'язані з постійною взаємодією з людьми, необхідністю засвоювати багато різноманітної інформації, жорстким обмеженням термінів для виконання та прийняття рішень; зниження авторитету вчителя в суспільстві; рольова невизначеність; часто, кількісна перевантаженість класів, контингент учнів, які потребують особливої уваги та пошуку способів взаємодії. Загалом, рівень професійного стресу вчителів (за Г.Купером) визначається на рівні 6,2 бали за 10-бальною шкалою[9,с.13-14].

Як вказує Марковець О.Л., найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що обумовлює її стресогенність. А вчитель, який систематично перебуває у стресовому стані, не може повноцінно виконувати свої професійні обов'язки[5, с.2].

До того ж, недостатня обізнаність педагогів щодо збереження свого психологічного здоров'я, засобів саморегуляції та профілактики емоційних проблем, неефективність способів подолання стресових ситуацій посилюють ризик ускладнень в професійній діяльності, міжособистісній взаємодії з оточуючими, зниження працездатності, виникнення неадаптивних особистісних змін, психосоматичних проявів. Результатом може стати формування синдрому емоційного вигорання. Подолати всі ці виклики можна лише маючи високий рівень культури психологічного здоров'я, турбуючись про власне психологічне благополуччя, зміцнюючи особистісні ресурси психіки.

Отже, однією з актуальних проблем психологічного супроводу професійного розвитку педагогічних працівників має бути створення умов та пропозиція ефективних технологій для збереження та підтримки їх

психологічного здоров'я в процесі професійного розвитку та педагогічної діяльності.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Аналіз доробку сучасних науковців призводить до думки, що питання професійного стресу в системі «людина - людина», його причин, симптомів, наслідків достатньо широко вивчене. Більшість науковців (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Г. Купер, Л. Леві, Р. Розов, Н. Самоукіна і ін.) вважають, що виникнення професійного стресу зумовлюють зовнішні і внутрішні фактори.

Часто проблема професійного стресу розглядається в комплексі з проблемою емоційного вигорання. Найбільш популярною є модель вигорання розроблена К.Маслач та С. Джексон, яка включає три групи симптомів: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція персональних досягнень. К. Маслач вважає, що вигорання не є обов'язковим результатом професійної адаптації і запобігти виникненню вигорання або послабити його можуть профілактичні заходи[3,с.31-38].

В.Бойко розглядає емоційне вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи[1, с.87].

При розгляді синдрому вигорання як професійної дезадаптації педагога Т.В. Форманюк виділила особистісний, рольовий та організаційний фактори[10,с.57-64].

При цьому домінуючим при виникненні емоційного вигорання є особистісний аспект, тому одні й ті ж умови можуть як провокувати розвиток вигорання у одних працівників, так і залишатися байдужими для інших.

Наявність зв'язку професійного стресу з психосоціальним стресом і синдромом емоційного вигорання було зафіксовано Марковець О.Л. при дослідженні стресових станів учителів. Також були виявлені зв'язки між професійним стресом і такими особистісними характеристиками: тривожністю, фрустрованістю, нейротизмом - прямий зв'язок; агресивністю, ригідністю - непрямий; між професійним стресом і емоційною стабільністю - зворотній зв'язок. [5,с.9].

Основою сучасного підходу до вирішення проблем збереження, підтримки та відновлення психологічного здоров'я є формування культури психічного здоров'я, що є частиною загальнолюдської культури та передбачає знання своїх можливостей, методів і засобів контролю щодо збереження та розвитку свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язбережувальні знання іншим [2, с.182-185].

В дослідженні М.Миколайчук зазначається, що за наявності широкої пропозиції психологічної допомоги, зберігається низький рівень звернень до спеціалістів з метою вирішення психологічних проблем і пов'язується це з низькою культурою психічного здоров'я населення. [7].

Мешко Г.М. вважає, що ефективним способом захисту від професійного стресу є формування професійної стресостійкості майбутніх педагогів під час навчання у вищій школі та реалізація превентивних заходів щодо

попередження виникнення професійного стресу в педагогів на етапі професійної самореалізації [6, с.95-101].

Частина дослідників вважає, що найбільш ефективними є психологічні тренінги, в основу яких покладені ресурсні концепції «вигорання» і які пристосовані під проблеми конкретних учасників та дають можливість відпрацювати моделі поведінки, комунікативні навички та активізувати особистісні та соціальні ресурси [3,с.152, с.237-243;8, с.59-67;10,с.57-64].

Щодо визначення напрямків роботи по запобіганню професійному стресу педагогів можна виділити ті, що нормалізують зовнішні впливи, створюють сприятливе середовище(створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, розумну організацію праці вчителя, оптимальне робоче навантаження) та ті, що впливають на внутрішні фактори ( підвищення рівня професійної стресостійкості; самовдосконалення вчителя; супервізію у педагогічній діяльності; участь у тренінгах професійного росту, антистрес-тренінгах; підвищення психологічної та управлінської культури адміністрації школи [6,с.95-101;11].

Щодо визначення зони відповідальності за реалізацію тих чи інших заходів, то в частині, яка стосується зовнішніх, організаційних факторів ця відповідальність може покладатись на адміністрацію навчального закладу, на психологічну службу. Психологічна служба також, бере на себе функцію психологічної підтримки, що впливає на внутрішні фактори [8,с.59-67]. Але, нормалізація внутрішніх, особистісних факторів – це зона індивідуальної відповідальності. Тут виникають певні суб'єктивні бар'єри: низький рівень звернень до спеціалістів з метою вирішення психологічних проблем[7]; нехтування психологічним здоров'ям особистості, що пов'язується з низькою культурою психічного здоров'я населення; не достатній рівень саморефлексії педагогів та інші перешкоди.

В літературі зазначається також, що участь у тренінгах, виїзних семінарах, курсах підвищення кваліфікації стає сильним стимулом для подолання рутини і вигорання.

Зважаючи на це ми передбачали, що система підвищення кваліфікації може забезпечити частину вирішення проблеми, запропонувавши педагогові різні групові форми роботи.

Тому, нашою **метою** було визначення напрямків та змісту роботи з підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі проходження ними курсового підвищення кваліфікації. Відповідно, ставились такі **завдання**:

- конкретизація запиту педагогів щодо психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я;
- визначення причин порушення психологічного благополуччя педагогів;
- визначення напрямків роботи з підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів в процесі курсового підвищення кваліфікації.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження**

Вивчення проблеми проводилось серед педагогічних працівників м. Києва, які проходили курси підвищення кваліфікації та обрали навчальні модулі, метою яких була профілактика емоційного та професійного вигорання, стабілізація психологічного стану та підтримка психологічного благополуччя педагога. Вибірка складала 350 осіб. Це працівники всіх педагогічних спеціальностей.

Також, слід враховувати специфіку вибірки. Це жителі великого міста, що передбачає додаткові фактори стресу, окрім професійного. Наявність великого вибору освітніх закладів, породжує конкуренцію і, з одного боку, збільшує вимоги як батьків, так і адміністрації закладів до педагогічних працівників, а з іншого боку, забезпечує досить об'ємний ринок праці для працівників освіти, що знижує рівень тривоги щодо втрати роботи. Також, спеціалісти мають широку пропозицію для професійного навчання, вдосконалення, отримання психологічної підтримки в разі потреби.

Зважаючи на те, що педагоги самостійно обрали спеціалізовані модулі з психопрофілактики, можна було передбачати, що вони визнають наявність проблеми і мають певні запити на її вирішення.

Для виявлення потреб педагогів щодо психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я, в процесі включеного спостереження, була проведена оцінка очікувань учасників тренінгів. В результаті було виявлено, що 75% учасників озвучують наявність тих чи інших проблем з психологічним здоров'ям. 12 % - це спеціалісти підтримуючих професій (психологи, соціальні педагоги), які мають потребу в поглибленні знань з теми, розширенні набору методик та вправ для роботи з педагогами в своїх навчальних закладах, а також сприймають дані тренінги як засіб відновлення власних особистісних ресурсів. 3% учасників вважають проблему важливою, але не для себе, і хочуть отримати знання про напрямки вирішення проблеми емоційного вигорання та способи зовнішньої підтримки для допомоги своїм колегам, друзям. Частина з цієї групи – це представники адміністрації навчальних закладів. У решти учасників є тривога, що вони можуть мати такі проблеми в майбутньому, тому є бажання отримати знання про засоби профілактики.

З озвучених потреб та бажань можна сформулювати запит даної категорії педагогів щодо підтримки та відновлення психологічного здоров'я, який включає: отримання знань про професійний стрес та, загалом, про стресові стани, про проблему емоційного та професійного вигорання, про причини виникнення психологічних проблем в педагогічній діяльності та індикатори прояву стресових станів, емоційного вигорання, про напрямки вирішення даних проблем та засоби профілактики; ознайомлення та відпрацювання прийомів стабілізації та саморегуляції психологічного стану (як для себе, так і для роботи з дітьми); ознайомлення із засобами та напрямками відновлення психологічного благополуччя; отримання «тут і тепер» психологічного розвантаження та емоційної підтримки.

З метою виявлення причин емоційного виснаження та порушення психологічного благополуччя було проведено опитування педагогічних працівників.

Спираючись на визначені в дослідженнях причини емоційного вигорання [1,с.87-92;3,с.148;4,с.221-224;10,с.57-64], було запропоновано такі варіанти відповідей:

1. Хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми, необхідністю ставити і розв'язувати проблеми, уважно сприймати та аналізувати різноманітну інформацію, швидко ухвалювати рішення;

2. Організаційні фактори: нечітка організація та планування праці, власного часу, відсутність обладнання, погано структурована й розпливчаста інформація, завищена кількість дітей (в групі, класі);

3. Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності яка визначається у взаємодії у системі «керівник — підлеглий» та у системі «колега — колега»;

4. Психологічно важкий контингент, з яким має справу педагог у сфері спілкування: діти з аномаліями характеру, нервової системи або із затримками психічного розвитку, девіантною поведінкою;

5. Особистісні фактори (темперамент, вік, стаж роботи, «трудоголізм», підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом);

6. Ігнорування власних потреб, невміння виділяти пріоритети та ставити цілі, мотивація, ступінь задоволеності професією та професійним зростанням;

7. Недостатній рівень комунікативних навичок;

8. Підвищена вразливість і чутливість, розвинена емпатія, емоційна стриманість, надмірний контроль над власними емоціями в стресових та конфліктних ситуаціях.

Кількість варіантів вибору не обмежувалась. Якщо в запропонованих пунктах правдивими для людини, була лише частина причин, то можна було їх підкреслити.

Результати самооцінки педагогами причин порушення власного психологічного благополуччя:

№ варіанту	1	2	3	4	5	6	7	8
К-ть виборів	210	196	131	170	70	87	10	66
%	60	56	37	48	20	25	3	19

Аналіз результатів опитування показує, що всі педагоги обирали комплекс причин. При цьому, 60% обирали поєднання 3-х і більше факторів, пов'язаних як із зовнішніми, так і з внутрішніми причинами (в кожному випадку було декілька зовнішніх причин і одна внутрішня). 40% обрали поєднання лише зовнішніх факторів (в цю групу увійшли більшість учасників,

які в попередньому оцінюванні вказали на відсутність у них проблем з психологічним здоров'ям).

З одного боку, це може бути прикладом екстернального типу суспільного мислення, ознакою якого є перекладання відповідальності за свої проблеми та пошук їх причин ззовні та який є притаманним для значної частини українського суспільства [12]. З іншого боку, при емоційному вигоранні характерним є поєднання декількох проблем, одна з яких є ведучою і запускає ланцюгову реакцію. Але домінуючим при виникненні емоційного вигорання є особистісний аспект [10,с.57-64].

Оскільки, пояснення поєднання декількох причин є не однозначним та індивідуальним тому, це вимагає урізноманітнення пропозицій вирішення проблеми.

Найбільша кількість виборів стосувалась причин, що породжуються специфікою педагогічної діяльності (хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми...) та організаційних факторів (нечітка організація та планування праці, відсутність обладнання, завищена кількість дітей...). Менший, але теж значний, відсоток педагогів обрав як одну з причин, специфіку контингенту дітей, а також, порушення комунікації в колективі як на вертикальному, так і на горизонтальному рівні.

Фактори, що стосувалися особистісної сфери обирались рідше, та набрали від 3 до 25%. Серед них переважали такі причини як: «трудоголізм», підвищена відповідальність за функції, що виконуються, ігнорування власних потреб, невміння виділяти пріоритети, емоційна стриманість, надмірний контроль над власними емоціями.

Отримані результати опитування дозволяють більш точно та цілеспрямовано визначити напрямки та зміст роботи згідно з можливостями системи підвищення кваліфікації.

Проходження курсів підвищення кваліфікації саме по собі є стимулом для «перезавантаження», подолання щоденної рутини через зміну діяльності, новизну кола спілкування, інформації. До того ж, спеціаліст, засвоюючи нові уміння, отримує відчуття успіху, підвищує власну самооцінку. Особливо це стосується практичних та інтерактивних занять. І саме інтерактивні заняття з елементами тренінгу або соціально-психологічні тренінги є найбільш ефективною формою проведення занять для реалізації поставленої нами мети.

Також, позитивним фактором є те, що теми навчальних модулів, форму навчання (очну, дистанційну) педагоги обирають самостійно, в залежності від власних потреб; що на тренінгу об'єднуються педагогічні працівники різних спеціальностей, різних навчальних закладів, які працюють з дітьми різних вікових категорій; що присутні педагоги з різним стажем роботи[13].

До того ж, є можливість впливати на спеціалістів, до сфери професійної відповідальності яких входить створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, психологічно безпечного освітнього середовища, розумна організація праці педагогів, оптимальне робоче навантаження або психологічна підтримка професійного здоров'я педагогів. Це працівники адміністрації, психологічної служби навчальних закладів.

Вони в своїх запитах озвучували потребу в знаннях про напрямки вирішення проблеми емоційного вигорання та способи зовнішньої підтримки колег, розширенні набору методик для роботи. Тому підвищення психологічної обізнаності адміністрації школи, акцентування уваги психологічної служби на проблему може сприяти покращенню ситуації.

Оскільки, більшість респондентів вказала в якості причин порушення власного психологічного благополуччя зовнішні та організаційні фактори, а можливості нормалізувати зовнішні впливи на особистість в професійній діяльності система підвищення кваліфікації немає. Тому, щоб знизити вплив професійного стресу, запобігти виникненню симптомів емоційного вигорання, потрібно застосовувати методи та прийоми, які сприятимуть підвищенню рівня професійної стресостійкості, адаптивності психіки, формуванню резилієнсу (як здатності відновлюватися після психологічних проблем), відновленню та активізації особистісних та соціальних ресурсів.

Щодо факторів, що стосувалися особистісної сфери, то ефективною буде робота, яка буде включати відпрацювання моделей поведінки, які сприяють конструктивному вирішенню професійних ситуацій, ситуацій комунікації, оволодіння продуктивними копінг-стратегіями, ознайомлення з мовленнєвими і поведінковими шаблонами, які допоможуть в складних, емоційно напружених ситуаціях захистити власну емоційну сферу.

Отже, підтримка психологічного здоров'я має проходити за такими напрямками:

- розвиток професійної стресостійкості, адаптивності психіки, уміння відновлювати особистісні та соціальні ресурси, формування резилієнсу;
- формування культури психологічного здоров'я шляхом психоедукації, просвіти. Метою цього напряму має бути розвиток уміння проводити самоаналіз, саморефлексію, розрізняти власні потреби та бажання, ставити цілі, виділяти пріоритети, управляти власним часом;
- розвиток навичок ефективної комунікації, відпрацювання моделей поведінки, які сприяють конструктивному вирішенню професійних ситуацій, ситуацій комунікації, розвиток емоційного інтелекту;
- засвоєння технік саморегуляції та стабілізації в ситуації стресу, продуктивних копінг-стратегій, моделей упереджувальної діяльності;
- підвищення самооцінки і позитивного ставлення до себе і своїх можливостей.

## **Висновки**

1. Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі збереження психологічного здоров'я педагогів показав, що професійна педагогічна діяльність характеризується високою стресогенністю, що може призводити до професійної деформації, емоційного вигорання та соматичних захворювань. Дія професійного стресу, зовнішніх факторів впливу посилюється недостатньою обізнаністю педагогів щодо збереження свого психологічного здоров'я, низьким рівнем звернень до спеціалістів з метою вирішення

психологічних проблем, низьким рівнем культури психологічного здоров'я, недостатнім рівнем саморефлексії педагогів.

2. Система підвищення кваліфікації педагогічних працівників може бути частиною загальної системи підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів, оскільки, забезпечує зміну діяльності, новизну та різноманітність кола спілкування, отримання інформації в залежності від власних потреб, відчуття професійного зростання. Дає можливість впливати на спеціалістів, до сфери професійної відповідальності яких входить створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, психологічна підтримка професійного здоров'я педагогів (адміністрація, психологічна служба навчальних закладів).

3. На основі аналізу потреб педагогів щодо психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я було конкретизовано запити педагогів, що самостійно обрали спеціалізовані модулі з психопрофілактики. Запити включають: отримання знань про професійний стрес, емоційне та професійне вигорання, про причини виникнення психологічних проблем в педагогічній діяльності, про напрямки вирішення даних проблем та засоби профілактики; ознайомлення із засобами та напрямками відновлення психологічного благополуччя; відпрацювання прийомів стабілізації та саморегуляції психологічного стану; психологічне розвантаження та емоційна підтримка.

4. Спираючись на результати опитування педагогічних працівників щодо причин емоційного виснаження та порушення психологічного благополуччя було виявлено, що в більшості (60%) педагогів наявне поєднання 3-х і більше факторів, пов'язаних як із зовнішніми, так і з внутрішніми причинами. Найбільша кількість виборів стосувалась причин, що породжуються специфікою педагогічної діяльності та організаційних факторів. Фактори, що стосувалися особистісної сфери набрали від 3 до 25%.

5. Найбільш ефективною формою роботи з підтримки психологічного благополуччя педагога, що відповідає формату курсового підвищення кваліфікації є соціально-психологічні тренінги, які включають елементи психоедукації, самопізнання, формування та відпрацювання навичок саморегуляції, засвоєння ефективних моделей поведінки.

#### **Перспективи використання результатів дослідження**

На основі визначених напрямків роботи з підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів в процесі курсового підвищення кваліфікації буде розроблено програми модулів з напрямку «Психологічний супровід професійного розвитку» та оновлено зміст існуючих модулів.

Подальші дослідження з цього напрямку передбачають вивчення рівня культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб.: Пресса, 2004. – 474 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001. – 416 с.

3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — Серия : Профессиональная практика.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства/Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2002. — 752 с.
5. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів//автореф. дис. ... канд. псих. наук // К.: 2005.
6. Мешко Г.М. Професійний стрес у діяльності педагога //Педагогічний альманах. — 2013. Вип. 19. — С. 95-101
7. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства [Електронний ресурс]. Мар'яна Миколайчук // Наукові конференції. — 2013. — Випуск 9. - Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
8. Олексенко С.В. Психологічна підтримка комфорту педагога // Психологічна служба школи. — 2014. №3-4. — С.59-67
9. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. — К.: Кондор, 2005. — 278с.
10. Форманюк Т.В. Синдром «емоціонального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994, №6. — С.57-64.
11. Фролова О. В. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів [Електронний ресурс]. Ольга Василівна Фролова // IQХолдинг. — 2019. - Режим доступу: <http://iqholding.com.ua>
12. Етнічні проблеми викликають в українців не конфронтацію, а ізоляцію [Електронний ресурс]. Євген Іванович Головаха // Український журнал. — 2010. — Випуск 3. - Режим доступу: <http://ukrzurnal.eu/ukr.archive.html/920/>
13. Модель програми підвищення кваліфікації [Електронний ресурс]. // Режим доступу: <http://ippo.kubg.edu.ua/content/category/kursy/informacia>

### References transliterated

1. Boyko V.V. Energiya emotsiy v obschenii / Boyko V.V.; [2-e izd., dop. i pererab.]. — SPb.: Pressa, 2004. — 474 s.
2. Vayner E.N. Valeologiya: ucheb. dlya vuzov / E.N. Vayner. — M.: Flinta; Nauka, 2001. — 416 s.
3. Vodopyanova N. E. Sindrom vyigoraniya. Diagnostika i profilaktika : prakt. posobie / N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova. — 3-e izd., ispr. i dop. — M. : Izdatelstvo Yurayt, 2017. — 343 s. — Seriya : Professionalnaya praktika.
4. Ilin E.P. Emotsii i chuvstva/E.P. Ilin. — SPb.: Piter, 2002. — 752 s.
5. Markovets O.L. Psihologichni osoblivosti profesijnogo stresu ta poperedzhennya yogo viniknennya u maybutnih vchiteliv//avtoref. dis. ... kand. psih. nauk // K.: 2005.

6. Meshko G.M. Profesiyniy stres u diyalnosti pedagoga //Pedagogichniy almanah. – 2013. Vip. 19. – S. 95-101
7. Mikolaychuk M. Kultura psihichnogo zdorov'ya molodi yak strategichna problema suchasnogo suspilstva [Elektronniy resurs]. Mar'yana Mikolaychuk // Naukovi konferentsiyi. – 2013. – Vipusk 9. - Rezhim dostupu: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
8. Oleksenko S.V. Psihologichna pidtrimka komfortu pedagoga // Psihologichna sluzhba shkoli. – 2014. #3-4. – S.59-67
9. Rozov V.I. Adaptivni antistresovi psihotekhnologiyi: Navch.posibn. – K.: Kondor, 2005. – 278s.
10. Formanyuk T.V. Sindrom «emotsionalnogo sgoraniya» kak pokazatel professionalnoy dezadaptatsii uchitelya // Voprosyi psihologii. 1994, #6. – S.57- 64.
11. Frolova O. V. Psihoedukatsiya yak metod sotsialno-psihologichnoyi profilaktiki psihichnogo ta psihologichnogo zdorov'ya studentiv [Elektronniy resurs]. Olga Vasilivna Frolova // IQHolding. – 2019. - Rezhim dostupu: <http://iqholding.com.ua>
12. Etnichni problemi viklikayut v ukrayintsiv ne konfrontatsiyu, a izolyatsiyu [Elektronniy resurs]. Evgen Ivanovich Golovaha // Ukrayinskiy zhurnal. – 2010. – Vipusk 3. - Rezhim dostupu: <http://ukrzurnal.eu/ukr.archive.html/920/> 13. Model programi pidvischennya kvalifikatsiyi [Elektronniy resurs]. // Rezhim dostupu: <http://ippo.kubg.edu.ua/content/category/kursy/informacia>

*Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

*Авторське право (c) 019 Oleksenko Svitlana Valerianivna Олексенко*

*Світлана Валеріанівна*

*Отримано: 10.09.2019*

*Відрецензовано: 17.09.2019*

*Опубліковано: 30.09.2019*

*DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2019.3.3.6>*