

УДК 378.091.12-051:615.851

Олексенко Світлана Валер'янівна, старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

E-mail: s.oleksenko@kubg.edu.ua

ПСИХОЕДУКАЦІЯ, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Анотація

Стаття присвячена висвітленню проблеми впливу на культуру психологічного здоров'я у педагогів в процесі курсового підвищення кваліфікації. Визначається ряд проблем пов'язаних з психологічним здоров'ям, з його підтримкою у педагогічних працівників в процесі їх професійного розвитку, з факторами, що формують психологічне здоров'я та суб'єктивністю його відображення. Акцентується увага на формування та корекцію компонентів культури психологічного здоров'я, добір методичних засобів спрямованих на ціннісно-мотиваційну сферу людини.

Зазначається, що для формування всіх компонентів культури психологічного здоров'я педагогів та задоволення запитів педагогічних працівників на отримання психологічних знань, в умовах курсового підвищення кваліфікації найбільше підходить метод психоедукації.

Метою роботи було визначення напрямків психоедукації для впливу на культуру психологічного здоров'я педагогічних працівників. В статті оприлюднюються результати досліджень щодо визначення місця здоров'я в системі ціннісних орієнтацій педагогічних працівників та впливу ставлення до здоров'я на розподіл сфер життєвої активності учасників. А також досліджень оцінки педагогами власного емоційного благополуччя.

На основі отриманих даних було визначено, що психоедукація повинна включати не лише, надання знань, роз'яснення процесів, а і елементи актуалізації проблеми та мотивації до дій з підтримки та відновлення психологічного здоров'я.

Ключові слова: *культура психологічного здоров'я, психопрофілактика, психоедукація, ціннісно-мотиваційна сфера, педагогічні працівники, курсове підвищення кваліфікації.*

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

E-mail: s.oleksenko@kubg.edu.ua

ПСИХОЕДУКАЦИЯ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПЕДАГОГОВ

Аннотация

Статья посвящена проблеме влияния на культуру психологического здоровья у педагогов в процессе курсового повышения квалификации.

Определяется ряд проблем связанных с психологическим здоровьем, с его поддержкой у педагогических работников в процессе их профессионального развития, с факторами, формирующими психологическое здоровье и субъективностью его отображения. Акцентируется внимание на формирование и коррекцию компонентов культуры психологического здоровья, подбор методических средств направленных на ценностно мотивационную сферу человека.

Отмечается, что для формирования всех компонентов культуры психологического здоровья педагогов и удовлетворения запросов педагогов на получение психологических знаний, в условиях курсового повышения квалификации больше всего подходит метод психоедукации.

Целью работы было определение направлений психоедукации для влияния на культуру психологического здоровья педагогов. В статье публикуются результаты исследований по определению места здоровья в системе ценностных ориентаций педагогов и влияния отношения к здоровью на распределение сфер жизненной активности участников. А также исследований оценки педагогами собственного эмоционального благополучия. На основе полученных данных было определено, что психоедукация должна включать не только, предоставление знаний, разъяснения процессов, а и элементы актуализации проблемы и мотивации к действиям по поддержке и восстановлению психологического здоровья.

Ключевые слова: *культура психологического здоровья, психопрофилактика, психоедукация, ценностно-мотивационная сфера, педагогические работники, курсовое повышение квалификации.*

Oleksenko Svitlana, Senior Lecturer, Department of Historical and Civic Education, Institute of Advanced Training, Borys Grinchenko Kyiv University
E-mail: s.oleksenko@kubg.edu.ua

PSYCHOEDUCATION AS A MEANS TO FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH CULTURE IN PEDAGOGICAL STAFF

Summary

The article deals with a problem of influencing the culture of teachers' psychological health in the course of advanced training. It identifies a number of issues related to the staff's psychological health and its sustenance in the course of their professional development, as well as the factors that shape the psychological health and its self-reflection. The article's emphasis is on shaping and correcting the components of the psychological health culture as well as on selecting the corresponding methodological tools in the domain of value-motivation.

It is noted that for the formation of all components of the culture of psychological health of teachers and to satisfy the requests of teachers for psychological knowledge, in the conditions of advanced training, the method of psycho-education is most suitable.

The goal of this work is to identify the directions of psychoeducation for influencing the culture of pedagogical staff's psychological health. The article

publishes the results of studies to determine the place of health in the system of value orientations of teachers and the impact of attitudes towards health on the distribution of the spheres of life activity of participants. As well as research evaluations by teachers of their own emotional well-being.

Based on the data obtained, it was determined that psycho-education should include not only the provision of knowledge, clarification of processes, but also elements of actualization of the problem and motivation for actions to support and restore psychological health.

Key words: *psychological health culture, psychoprophylaxis, psychoeducation, value-motivational sphere, pedagogical staff, refresher training.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження

Необхідність підтримки психологічного здоров'я педагогів, як однієї з найбільш вразливих щодо дії професійного стресу категорій спеціалістів, не викликає заперечень та не втрачає актуальності. Здоров'я, як збереження та розвиток психічних і фізіологічних функцій людини, оптимальної працездатності й соціальної активності називається спеціалістами, як одна з професійно важливих якостей, що складають потенціал фахівця гуманітарного профілю [2,с.224]. Вченими та практиками піднімається питання промоції здоров'я, як основної діяльності психологів із здоровими людьми, яка передбачає «роботу в природному соціальному середовищі, пошук нових, успішних умов, методів роботи» [2,с.241].

Система підвищення кваліфікації педагогічних працівників може бути частиною загальної системи підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів. Вона, з одного боку, передбачає вільний вибір тієї чи іншої тематики модулів, що підвищує кількість вмотивованих учасників тренінгів з психопрофілактики, а з іншого боку, має обмежений термін роботи з педагогічними працівниками, які проходять курсове підвищення кваліфікації. Відповідно, є потреба цілеспрямовано впливати на «запуск» процесу збереження та відновлення психологічного здоров'я педагогів.

Спираючись на наші попередні дослідження щодо проблеми підтримки психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі їх професійного розвитку, було визначено напрямки та завдання психопрофілактичної роботи під час курсового підвищення кваліфікації педагогів: розвиток професійної стресостійкості, уміння відновлювати особистісні та соціальні ресурси; формування культури психологічного здоров'я; розвиток навичок ефективної комунікації; розвиток емоційного інтелекту; ознайомлення та відпрацювання технік саморегуляції та стабілізації в ситуації стресу, продуктивних копінг-стратегій, моделей упереджувальної діяльності; підвищення самооцінки і позитивного ставлення до себе і своїх можливостей [8,с.13].

Водночас, виникають питання щодо засобів та методів профілактики психологічного здоров'я педагогів різних спеціальностей, питання щодо розподілу відповідальності за збереження психологічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

В сучасних психологічних дослідженнях актуальними є питання психологічного здоров'я, впливу професійного стресу на психологічне здоров'я педагогів, попередження виникнення професійного стресу та синдрому емоційного вигорання, формування культури психологічного здоров'я [3;5;6;7;11].

Найбільш поширене визначення психологічного здоров'я дала І.В.Дубровіна, як динамічної сукупності психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі[10,с.168]. І.Я. Коцан визначає психологічне здоров'я, як динамічний стан суб'єктивного внутрішнього благополуччя особистості, до якого вона прагне на будь-якому етапі свого розвитку, дозволяє їй вільно (без внутрішніх перешкод) актуалізувати свої індивідуальні та психологічно вікові можливості [2, с.21-23].

В психологічній літературі факторами підвищення рівня психологічного здоров'я вважаються, зокрема, прийняття відповідальності за своє життя та здоров'я; високий рівень особистісного розвитку; самопізнання як аналіз себе; саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції; здатність керувати своїм життям (особистісна саморегуляція), уміння жити сьогоднішнім; свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей; здатність до розуміння, слухання і прийняття інших[2,с.29-37;11,с.162].

В дослідженнях Работи Т.О. для оцінки психологічного здоров'я пропонуються такі критерії: адекватне сприйняття навколишнього середовища, свідоме здійснення вчинків, активність, працездатність, цілеспрямованість, здатність встановлювати близькі контакти, повноцінне сімейне життя, почуття прихильності і відповідальності по відношенню до близьких людей, здатність складати та здійснювати свій життєвий план, орієнтація на саморозвиток, цілісність особистості[1,с.76; 11, с.162].

Дослідниками розроблено моделі внутрішньої картини здоров'я на основі даних про структуру суб'єктивного відображення здоров'я і хвороби та визначено такі її компоненти: сенситивний, емоційний, когнітивний та ціннісно-мотиваційний. Вказується на зв'язок між ціннісними орієнтаціями та психічним здоров'ям. Зазначається, що пріоритетність здоров'я в системі цінностей людини зумовлює «конкретно визначену позицію стосовно здоров'я і наявність сильного волевого потенціалу» [2, с.98-108;4,с.69-77].

Ганна Латіна вважає, що прогностичним критерієм для оцінки професійного здоров'я вчителя сучасних шкіл є розвиток професійного вигорання, авторитарний стиль спілкування та фрустраційні реакції агресивних емоцій, а мірою – стаж і рівень педагогічної кваліфікації. Також, говорить про потребу перебудови професійних умов, надання майбутнім педагогам системи знань із теорії та практики формування, збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я[3, с.27].

М.Миколайчук трактує поняття культури психічного здоров'я , як сукупність таких компонентів, як усвідомлення потреби підтримання та

зміцнення особистісних ресурсів психіки; потреби отримання необхідних знань щодо профілактики емоційних та особистісних розладів; планування своєї життєдіяльності відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки, самореалізації та самовдосконалення; застосування необхідних знань та умінь щодо збереження власного психічного благополуччя та цілеспрямованого обмеження чинників ризику його порушення.

В зв'язку з необхідністю підтримки психологічного здоров'я педагогів та сучасною тенденцією визнавати відповідальність самої людини за власне здоров'я, виникає проблема формування культури психологічного здоров'я.

На основі аналізу досліджень та враховуючи специфіку системи підвищення кваліфікації, особливості роботи з дорослими, спрямованість запитів педагогів на отримання знань, ми прийшли до висновку, що ефективним методом роботи може бути психоедукація.

Тому, метою нашого дослідження стало визначення напрямків психоедукації для впливу на культуру психологічного здоров'я педагогічних працівників.

Для досягнення мети дослідження визначені такі завдання:

- Визначити місце здоров'я в системі ціннісних орієнтацій педагогічних працівників;
- Дослідити оцінку педагогами власного емоційного благополуччя;
- Визначити напрямки психоедукації в роботі з педагогічними працівниками.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження

Дослідження проводилось серед педагогічних працівників всіх спеціальностей, які проходили курси післядипломного підвищення кваліфікації та обрали навчальні модулі, психопрофілактичного спрямування. Опитано було 128 осіб віком від 22 до 70 років.

Для дослідження було використано такі методики:

- Методика "Ціннісні орієнтації" М.Рокича (термінальні цінності);
- Методика Б. Рейна «Колесо життя»;
- Методика «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя» Н.В. Дмитрієвої.

Вибірка учасників має свої особливості. Це люди, які свідомо обрали навчальні модулі та тренінги психопрофілактичного спрямування. За нашими попередніми опитуваннями виявлено, що 75% учасників озвучують наявність тих чи інших проблем з психологічним здоров'ям, а 12 % - це спеціалісти підтримуючих професій, які мають потребу в поглибленні знань з теми[8,с.7].

В наших попередніх дослідженнях щодо причин емоційного вигорання, як наслідку і показника дисбалансу психологічного здоров'я спеціалістів, було визначено, що у педагогічних працівників, які відвідували навчальні модулі з психопрофілактики є запит на 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[8,с.9].

Якщо відштовхуватись від компонентів культури психічного здоров'я визначених М.Миколайчук, то можна зробити висновок, що такі компоненти як, усвідомлення потреби підтримання, зміцнення особистісних ресурсів психіки та отримання необхідних знань щодо профілактики емоційних та особистісних розладів у більшості опитаних педагогів сформовані або є актуальними.

Постає питання: чи є для цих людей характерними наступні компоненти, які пов'язані з плануванням своєї життєдіяльності та діями по збереженню власного психологічного благополуччя, цілеспрямованому обмеженню чинників ризику його порушення?

Виходячи з того, що наповнення власного життя та спрямування своєї життєдіяльності людина здійснює в залежності від своїх пріоритетів та життєвих цінностей, а також, враховуючи, що ціннісно-мотиваційний компонент є визначальним у внутрішній картині здоров'я, було проведено методику «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича (запропоновано термінальний клас цінностей) та модифікацію методики Біла Рейна «Колесо життя» (сфери життя визначались самими учасниками індивідуально, а не задавались ведучим).

Метою було: виявити ставлення учасників до здоров'я як цінності та визначити його вплив на розподіл сфер життєвої активності. Отримані результати показали, що з усіх учасників 70% в системі своїх пріоритетів здоров'я поставили на перше або друге місце. 58% визначили здоров'я як найбільшу цінність.

49% включили його в своє «Колесо життя». При цьому, 28 % визначили, що докладають зусилля для підтримки здоров'я (як фізичного так і психологічного) вище 5 балів (за 10-бальною шкалою), а 21% - нижче 5 балів.

Для 30% здоров'я є цінністю, але не пріоритетною (27% - поставили її від 3 до 9 позиції, а 3% - на ще нижчі позиції).

У 21% здоров'я займає формально-пріоритетне місце в системі цінностей (вказують, що здоров'я є пріоритетною цінністю, але не виділяють його як окрему сферу свого життя).

Наявність суперечності між вербальним визнанням цінності здоров'я та одночасним її ігноруванням при організації життєдіяльності дослідники пов'язують з відсутністю переживання хвороби, яке стимулює переживання здоров'я як цінності, а також, з пізнім формуванням ціннісно-мотиваційного компоненту внутрішньої картини здоров'я [2, с.102]. Коцан І. Я. вказує, що «людина може знати, що робити і як робити, але нічого не робити, тому що це не є для неї цінністю, чи вона переконана, що це нічого не змінить. Якщо здоров'я насправді займає першу позицію у системі цінностей людини, тоді її поведінка ініціюється і спрямовується специфічним мотивом, який ми називаємо волею до здоров'я» [2, с.102-103].

Оскільки, вибірка мала свою специфіку, можна передбачити, що на ширшому колі учасників показники пріоритетності здоров'я будуть нижчі. В дослідженнях Г.В. Шапаренко щодо рівня сформованості ціннісних орієнтацій вчителів, з подібною категорією досліджуваних - слухачі курсів підвищення

кваліфікації (з використанням методики «Здійснення бажань» Е. О. Помиткіна) було визначено, що 64% вчителів-предметників та 84% вчителів початкових класів мають низький рівень розвитку егоцентричних цінностей. Автор вважає, що це може свідчити про досить високий рівень самопожертви [12,с.111].

Отже, на основі отриманих даних і орієнтуючись на завдання визначення напрямків роботи, можна зазначити, що майже половина педагогів(49%), які обирають модулі, метою яких є підтримка та відновлення психологічного здоров'я, мають певний рівень сформованості всіх компонентів культури психологічного здоров'я, включаючи планування своєї життєдіяльності та застосування в житті здоров'язбережувальних знань. Ця категорія учасників потребує вдосконалення навичок, розширення знань, підтримки мотивації, до того ж, рівень сформованості може бути різний.

Частина (21%), маючи сформованими перші два компоненти і відсутніми компоненти які передбачають власні дії, потребує знань щодо суті проблеми, її причин та наслідків, факторів ризику, засобів профілактики та формування мотивації до самозмін.

Інша частина (30%) найбільш диференційована і потребує детальнішого розгляду індивідуальної ситуації. Всі компоненти не сформовані або на низькому рівні, або не є актуальними. Робота з цією категорією може передбачати актуалізацію проблеми підтримки психологічного здоров'я, інформування про методи самоконтролю власних станів, про розрізнення потреб та бажань, пріоритезацію потреб, надання знань про професійний стрес, 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.

Останні дві категорії потребують також, усвідомлення власної відповідальності за своє здоров'я.

Оцінюючи психологічне здоров'я відзначають відмінності між здоров'ям об'єктивним та суб'єктивним сприйняттям здоров'я. Ставлення до здоров'я може залежати від вікових характеристик, типу особистості, а також від ставлення до здоров'я у важливому для людини оточенні[2, с.97].

Одним із елементів суб'єктивного внутрішнього благополуччя особистості, як показника психологічного здоров'я, є емоційне благополуччя. Тому, учасникам було запропоновано опитувальник Н.В. Дмитрієвої «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя».

Було отримано такі результати: 45% - низький рівень; 45% - середній рівень; 10% - високий рівень емоційного благополуччя. При цьому, 18% опитуваних не впевнені, що лише вони відповідають за власне життя; 14% не впевнені, а 11% не пишаються тим як проживають життя. Останні показники характерні для низького рівня. 55% - вказали, що їм подобається їх робота, 44% - що робота подобається частково, а 1% - не подобається.

Ці дані (45% - н.р. і 45% - с. р., загалом, 90%) можна порівняти з отриманими в попередніх дослідженнях [8,с.7] даними щодо усвідомлення проблем з психологічним здоров'ям (75%) та з результатами попередніх

методик щодо цінності здоров'я (70%). Розбіжність між реальним та суб'єктивним – 15% і 20%.

Тобто, є частина опитуваних, які маючи середній або низький рівень емоційного благополуччя, усвідомлюють проблеми з психологічним здоров'ям, виділяють здоров'я як пріоритетну цінність та мають сформовані всі компоненти культури психологічного здоров'я.

Є група учасників, які маючи середній або низький рівень емоційного благополуччя, усвідомлюючи проблеми, виділяючи здоров'я як пріоритетну цінність, мають не сформовані компоненти які передбачають власні дії.

Є група учасників, які маючи середній або низький рівень емоційного благополуччя, усвідомлюючи проблеми, мають низький або середній рівень сформованості усіх компонентів культури психологічного здоров'я.

Є група учасників, які маючи середній або низький рівень емоційного благополуччя, усвідомлюючи проблеми, мають несформовані компоненти культури психологічного здоров'я.

Люди з високим рівнем емоційного благополуччя розділились порівну на тих, хто не виділяє психологічне здоров'я, як пріоритетну цінність та не озвучує проблеми з психологічним здоров'ям і тих, хто входить до групи (49%) з сформованими компонентами культури психологічного здоров'я.

Така градація передбачає підбір методів та засобів викладу інформації, підбору форм організації, які б задовольняли потреби всіх педагогів, які обрали навчальні модулі, психопрофілактичного спрямування.

Висновки

- Отримані результати показали, що 90% з усіх учасників мають середній або низький рівень емоційного благополуччя; 75% усвідомлюють наявність проблем з психологічним здоров'ям; 70% - в системі своїх пріоритетів здоров'я поставили на перше або друге місце; 49% визначили, що докладають зусилля для підтримки психологічного здоров'я.

- Дослідження показало, що компоненти культури психологічного здоров'я, які пов'язані з плануванням своєї життєдіяльності та діями по збереженню власного психологічного благополуччя мають певний рівень сформованості у 49% педагогів, які обирають модулі, метою яких є підтримка та відновлення психологічного здоров'я, у іншій частині ці компоненти не сформовані, або не достатньо розвинені. Є частина педагогів (30%), які мають низький рівень сформованості усіх компонентів, як пов'язаних з усвідомленням потреби підтримки особистісних ресурсів та отримання знань, так і пов'язаних з плануванням своєї життєдіяльності та умінням зберігати психологічне здоров'я, усувати чинники ризику його порушення.

- Для формування всіх компонентів культури психологічного здоров'я педагогів та задоволення запитів педагогічних працівників на отримання знань з теми найбільше підходить метод психоедукації. При цьому, психоедукація повинна включати не лише, надання знань, роз'яснення процесів, а і елементи актуалізації проблеми та мотивації до дій з підтримки та відновлення психологічного здоров'я.

Враховуючи розподіл учасників дослідження за рівнем сформованості тих чи інших компонентів культури психологічного здоров'я, а відповідно і маючих індивідуальні потреби в знаннях, уміннях, в мотивації, можна виділити такі напрямки: пояснення і донесення необхідної інформації щодо суті проблеми, її причин та наслідків, факторів ризику, засобів профілактики; навчання методам самоконтролю власних станів, розпізнаванню індивідуальних ранніх симптомів порушення психологічного здоров'я, засобам профілактики емоційних та особистісних розладів; вдосконалення уміння розрізняти потреби та бажання, вибудовувати власну пріоритезацію потреб; інформування щодо планування своєї життєдіяльності відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки, самореалізації та самовдосконалення, застосування необхідних знань та умінь щодо збереження власного психічного благополуччя та цілеспрямованого обмеження чинників ризику його порушення; актуалізація проблеми підтримки психологічного здоров'я; підтримка або формування мотивації до самозмін.

- В роботі з дорослими є певна специфіка. Адже, основи здоров'язбереження, ставлення до здоров'я та культура психологічного здоров'я формуються в дитячому та юнацькому віці, надалі піддаються впливу оточення. В дорослому віці робота в цьому напрямку буде натикатися на бар'єри (стереотипи поведінки, відсутність мотивації). Тому, мова більше йде про корекцію людиною своїх переконань щодо психологічного здоров'я та усвідомлення власної відповідальності за його підтримку та відновлення.

Перспективи використання результатів дослідження

Результати дослідження будуть використані при складанні навчальних модулів, метою яких є підтримка та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників та дозволять внести зміни в зміст тренінгів, які вже включені в програми курсів післядипломного підвищення кваліфікації педагогів всіх спеціальностей.

Список використаних джерел:

1. Колотій Н.М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу: автореф.дис....к.п.н.: 19.00.07 / Н.М. Колотій. – Х.: ХНУ, 2003. – 21 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Латіна Г. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної здоров'язбережної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів /Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... – 2009. - №. 2.- С. 24-28
4. Лісова О.С. Внутрішня картина здоров'я // Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М.П.Драгоманова. – К., 2002. - Вип. 15. – С. 69 - 77.
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: [phttp://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654](http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654)
8. Олексенко С.В. Підтримка та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі курсового підвищення кваліфікації./ Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс]. - 2019. - №3(24). Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
9. Работа Т.О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я /Психологічний часопис. – 2017. - № 3 (7). – С.159-165. Режим доступу: <http://ua.appsyjournal.com/>
10. Рабочая книга школьного психолога / под. ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303с.
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. Шапаренко Г.В. Ціннісні орієнтації вчителів закладів загальної середньої освіти /Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників: стан і перспективи впровадження», 18 травня 2018 р./ За заг. редакцією Войцехівського М.Ф., Івашнєвої С.В. – К.: Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018 – С. 109-112.

References transliterated

1. Kolotij N.M. Psycholohichne zdorov'ya pidlitkiv ta joho ocinka v umovax zahal"noosvitn"oho navchal"noho zakladu: avtoref.dys....k.p.n.: 19.00.07 / N.M. Kolotij. – X.: XNU, 2003. – 21 s.
2. Kocan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. K 75 Psycholohiya zdorov'ya lyudyny / Za red. I. Ya. Kocana.– Luc"k: RVV —Vezhal Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 2011.– 430 s.
3. Latina H. Profesijne zdorov'ya pedahoha yak umova efektyvnoyi zdorov'yazbereznoyi diyal"nosti zahal"noosvitnix navchal"nyx zakladiv /Fizychne vuxovannya, sport i kul"tura zdorov'ya u suchasnomu suspil"stvi : zbirnyk naukovyx prac"... – 2009. - №. 2.- S. 24-28
4. Lisova O.S. Vnutrishnya kartyna zdorov'ya // Psycholohiya. Zbirnyk naukovyx prac". NPU imeni M.P.Drahomanova. – K., 2002. - Vyp. 15. – S. 69 - 77.
5. Markovec" O.L. Psycholohichni osoblyvosti profesijnogo stresu ta poperedzhennya joho vynyknennya u majbutnix vchyteliv//avtoref. dys. ... kand. psych. nauk // K.: 2005.
6. Meshko H.M. Profesijnyj stres u diyal"nosti pedahoha //Pedahohichnyj al"manax. – 2013. Vyp. 19. – S. 95-101



7. Mykolajchuk M. Kul'tura psyxichnoho zdorov'ya molodi yak stratehichna problema suchasnoho suspil'stva [Elektronnyj resurs]. Mar'jana Mykolajchuk // Naukovi konferenciyi. – 2013. – Vypusk 9. – Rezhym dostupu: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>

8. Oleksenko S.V. Pidtrymka ta vidnovlennya psyxolohichnoho zdorov'ya pedahohichnyx pracivnykiv v procesi kursovoho pidvyshhennya kvalifikaciyi./ Texnologiyi rozvytku intelektu [Elektronnyj resurs]. - 2019. - №3(24). Rezhym dostupu: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current

9. Rabota T.O. Zdorov'ya yak systemne ponyattya: kryteriyi psyxolohichnoho zdorov'ya /Psyxolohichnyj chasopys. – 2017. - № 3 (7). – S.159-165. Rezhym dostupu: <http://ua.appsyjournal.com/>

10. Rabochaja kniga shkol'nogo psihologa / pod. red. I.V. Dubrovinoj. – M.: Prosveshhenie, 1991. – 303s.

11. Frolova O. V. Psyxoedukaciya yak metod social'no-psyxolohichnoyi profilaktyky psyxichnoho ta psyxolohichnoho zdorov'ya studentiv [Elektronnyj resurs]. Ol'ha Vasylivna Frolova // IQXoldynh. – 2019. - Rezhym dostupu: <http://iqholding.com.ua>

12. Shaparenko H.V. Cinnisni oriyentaciyi vchyteliv zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity /Materialy Vseukrayins'koyi naukovopraktychnoyi konferenciyi «Psyxoloho-pedahohichnyj suprovid profesijnoho rozvytku pedahohichnyx pracivnykiv: stan i perspektyvy vprovadzhennya», 18 travnya 2018 r./ Za zah. redakciyeyu Vojcexivs'koho M.F., Ivashn'ovoyi S.V. – K.: Kyyiv. un-t im. Borysa Hrinchenka, 2018 – S. 109-112.

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

Авторське право (c) 2020 Oleksenko Svitlana Олексенко Світлана

Валер'янівна

Отримано: 21.01.2020

Відрецензовано: 02.03.2020

Опубліковано: 03.04.2020

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2020.4.1.6>