1.4. Сучасні піходи до збереження і зміцнення професійного здоров'я фахівців інклюзивної освіти

Здоров'я – це глобальна проблема і водночас дуже складне явище. Феномен здоров'я досліджується у філософському, медико-біологічному, психологічному, соціально-педагогічному, психоенергетичному, акмеологічному аспектах. Поняття «здоров'я» означає гармонійну взаємодію всіх органів і систем людини при її фізичній досконалості і нормальній психіці, що забезпечує оптимальне функціонування у різних сферах життя.

Стан здоров'я людини є однією з передумов самореалізації особистості, її досягнень у професійній діяльності. Стосовно виконання людиною професійної діяльності виокремлюють поняття «професійне здоров'я», яке є інтегральним складником загального здоров'я й охоплює всі його аспекти. Професійне здоров'я є детермінантою професійної придатності, важливою умовою ефективності педагогічної діяльності і стабільності результатів праці, показником якості професійного життя та індикатором самоефективності його особистості.

Фахівець інклюзивної освіти у професійному плані є представником групи ризику. Підвищена відповідальність, високий рівень нервово-емоційного напруження, значна кількість стресових ситуацій, особливий контингент вихованців, постійне проникнення у їх труднощі щодо навчання і соціалізації в суспільстві та проблеми батьків цих дітей, необхідність надання їм допомоги та підтримки – всі ці та інші чинники позначаються на здоров'ї фахівця з інклюзивної освіти. Ці чинники часто є причиною погіршення як фізичного, так і психологічного самопочуття, появи емоційного вигорання, професійних деформацій, професійних деструкцій, виникнення дисгармоній особистості фахівця та різних захворювань.

Крім цього, від стану професійного здоров'я фахівця інклюзивної освіти значною мірою залежить стан здоров'я вихованців, якість наданої ним соціально-педагогічної допомоги, створення оптимальних умов для їх успішної адаптації в соціумі. Неблагополуччя у професійному здоров'ї педагога є причиною

емоційного дискомфорту учнів, появи дидактогеній, психосоматичних розладів їх здоров'я тощо.

Поняття «професійне здоров'я» ми визначаємо «як інтегральну характеристику функціонального стану організму, глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність професійної діяльності, здатність протистояти негативним чинникам, що супроводжують цю діяльність» (Мешко, 2018, с. 61[132]).

Системотвірним складником професійного здоров'я є психічне здоров'я, яке відображає стан інтелектуально-емоційної сфери фахівця, забезпечує його адекватну поведінкову реакцію і є основою для його більш високого рівня – психологічного здоров'я. Сутність психологічного здоров'я полягає у здатності повноцінно розвиватися, бути суб'єктом власної життєдіяльності. Психологічне здоров'я пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонійністю і духовністю особистості, робить особистість самодостатньою. Його стрижнем є суб'єктність особистості, яка характеризується розумінням себе та інших, здатністю визначати життєві пріоритети, спрямовувати активність відповідно до власних потреб та інтересів, свідомим і відповідальним ставленням до свого життя.

Фахівець «вважається здоровим, якщо у нього гармонійно розвиваються потенційні фізичні і творчі сили, що роблять його компетентним, працездатним й активним суб'єктом життя і професійної діяльності. Для таких педагогів характерні: психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні взаємини з оточенням, цілеспрямованість, плановість і впорядкованість дій, упевненість у собі, почуття професійного обов'язку, відповідальність, асертивність. оптимізм, адекватна самооцінка, адекватний рівень домагань, конгруентність, креативність, критичність мислення, пріоритет духовних цінностей, автономність, внутрішня узгодженість» (Мешко, 2018, с. 57[133]).

[132] Мешко, Г. М. (2018). Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 438 с.

[133] Мешко, Г. М. (2018). Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 438 с.

Здоров’я фахівця не є сталим упродовж усієї професійної діяльності. Тому актуальною є проблема забезпечення його професійного здоров’я, а також цілеспрямованої підготовки майбутніх фахівців з інклюзивної освіти до здоров’ятворчої діяльності на етапі навчання у закладі вищої освіти.

Забезпечення професійного здоров’я передбачає його збереження і зміцнення, а також відновлення, тобто повернення втраченого потенціалу. Комплексна програма забезпечення професійного здоров’я фахівців з інклюзивної освіти повинна передбачати: профілактико-превентивні заходи, забезпечення оптимальних умов праці, дотримання здорового (розумного) способу життя, реабілітацію (самореабілітацію), відновлення професійного здоров’я. Ці заходи щодо забезпечення професійного здоров’я педагогів мають спрямовуватися на зниження рівня тривожності і професійного стресу; профілактику виникнення емоційного вигорання; корекцію професійних деформацій та деструкцій.

На етапі професійної підготовки важливим є цілеспрямований вплив на особистість здобувача вищої освіти для збагачення досвіду здорового (розумного) способу життя, формування рис і якостей, які впливають на стан професійного здоров’я і визначають його, формування професійної стресостійкості та сприяння у виборі оптимальної стратегії збереження і зміцнення професійного здоров’я.

Тому важливо виявити і проаналізувати підходи до забезпечення професійного здоров’я фахівців з інклюзивної освіти, визначити психолого-педагогічні засоби профілактики й подолання професійного стресу і попередження професійного вигорання.

У практиці забезпечення професійного здоров’я працівників наявні два підходи: 1) забезпечення оптимальних умов праці; 2) забезпечення компенсації можливих випадків порушення здоров’я та його відновлення. Для забезпечення професійного здоров’я розробляються заходи, які спрямовані як на запобігання або усунення порушень в організмі, що виникають у процесі професійної діяльності, так і на розширення функціональних резервів організму працівника. Найбільш поширеними й ефективними засобами цієї групи є оздоровча фізкультура, раціональне харчування, зведення до мінімуму шкідливих звичок.

У контексті дослідження проблеми забезпечення професійного здоров'я важливою є психологічна підтримка діяльності, тобто заданий вплив на людину для забезпечення її діяльності, переводу суб'єктивних переживань, які супроводжують її, з негативного в позитивний аспект, у результаті чого можна очікувати підвищення ефективності (Смірнов & Долгополова, 2007, с. 153[134]). Психопрофілактичні заходи можуть мати як колективний, так й індивідуальний характер. Спектр психопрофілактичних заходів досить широкий: створення кімнат психологічного розвантаження, використання функціональної музики, заняття арт-терапією, проведення психологічних тренінгів у центрах професійного розвитку, центрах психологічного і педагогічного консультування. Основна увага зосереджується на оволодіння техніками психічної саморегуляції та управління функціональним станом фахівця. Для покращення здоров'я педагогів пропонується використання флоро-, музико-, кольоро-, фіто-, аромотерапії.

Дуже актуальною є проблема управління стресами на роботі. Виокремлюють три парадигми щодо управління стресами на роботі: організаційна, медична і психологічна (Водопьянова & Старченкова, 2008[135]). Організаційна парадигма передбачає заходи, спрямовані на оптимізацію робочих навантажень, зниження стресогенності робочого середовища і формування організаційної культури. У межах медичної парадигми визначено терапевтичні і профілактичні методи для конкретної людини (надання терапевтичної допомоги і лікування професійних хвороб стресогенної етіології). У психологічній парадигмі заходи спрямовуються на:

1) психопрофілактику стресу, підвищення рівня стресостійкості, корекцію неконструктивних копінг-стратегій (уникання, маніпулювання, асоціальні й агресивні дії) і формування конструктивних стратегій поведінки (асертивна поведінка, навички соціальної взаємодії;

[134] Смирнов, Б. А., & Довгополова, Е. В. (2007). Психология деятельности в экстремальных ситуациях (2-е изд.). Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр. 276 с.

[135] Водопьянова, Н. Е., & Старченкова, Е. С. (2008). Синдром выгорания: диагностика и профилактика (2-е изд.). СПб.: Питер. 336 с.

2) власне психологічну допомогу в подоланні негативних наслідків професійного стресу, професійних деформацій і професійного вигорання, підвищенні рівня резильєнтності.

Подолання професійного стресу у психологічній літературі представлено як оперативне і превентивне реагування на стресову ситуацію. Оперативне подолання стресу визначено як засвоєння поведінки, яка позбавляє від стресу, превентивне подолання – як формування поведінки, яка сприяє уникненню появи стресу.

Діяльність із профілактики і подолання професійного стресу передбачає: 1) спеціальні заходи закладів освіти із забезпечення професійного здоров'я; 2) спеціальну допомогу психологічної служби закладу освіти; 3) самодопомогу, що передбачає володіння прийомами саморегуляції, конструктивними копінг-стратегіями, а також готовність до самореабілітації.

У науковій літературі виокремлено два основні напрями профілактичної і реабілітаційної роботи: 1) профілактичні засоби – навчання соціальним (комунікативним) умінням, навичкам самоуправління і самовладання, засвоєння конструктивних моделей поведінки подолання; 2) реабілітація осіб, що вже «згоріли» – відновлення психоенергетичного потенціалу, актуалізація особистісних ресурсів, набуття смислу професійної діяльності і життя, зміцнення віри в свої сили (Водопьянова & Старченкова, 2008, с. 159[136]).

Серед психопрофілактичних заходів індивідуального характеру немаловажне значення для збереження і зміцнення професійного здоров'я мають психологічні методи, психотехнології самооздоровлення (системи оздоровлення М. Норбекова, метод Х. Сільва, метод словесно-образно-емоційно-вольового управління станом людини Г. Ситіна, метод самонавіювання за Е. Куе, система оздоровлення та зцілення з допомогою рейкі, розроблений М. Дьяконовим цикл вправ для відновлення ресурсів особистості, антистрестехнології тощо). В основі цих систем лежить ідея, що змінивши мислення, можна набути душевної рівноваги, досягти професійного довголіття, навіть вилікувати багато хвороб.

[136] Водопьянова, Н. Е., & Старченкова, Е. С. (2008). Синдром выгорания: диагностика и профилактика (2-е изд.). СПб.: Питер. 336 с.

Важливими в означеному контексті є техніки «творчої візуалізації», афірмації, прощення усіх і себе, методики формування саногенного мислення.

У науці є низка досліджень проблеми ортобіозу особистості, під яким розуміють психічне здоров'я людини, здоровий спосіб її душевного життя. Розумний спосіб життя – це самоорганізація життя особистості на принципах екології, оптимізму та позитивної активності. Л. Макарова та Й. Гах виокремлюють такі основні шляхи гармонізації та удосконалення особистості на принципах ортобіотики: розумна організація та діяльності; оволодіння саногенним мисленням; оволодіння практичними знаннями і навичками психології активності та саморегуляції (Макарова & Гах, 2005, с. 93-100[137]).

Для гармонізації особистості педагога, забезпечення професійного здоров'я М. Генсон (2002) пропонує виробити три антистресові навички: фізична релаксація, самоорганізація та керування стилем свого життя. Для покращення здоров'я важливими є: «зміна стилю життя (чи середовища, яке є джерелом стресу), зміна режиму роботи, харчування, життєвих подій; оцінка власної особистості, що стосується значення, яке надається подіям, очікуванням від інших людей і життя» (Генсон, 2002, с. 304[138]).

У науковій літературі є багато досліджень, присвячених проблемі професійного вигорання педагогів. Н. Булатевич умовно поділяє запропоновані вченими різноманітні підходи з надання суто професійної допомоги стосовно вигорання на дві групи. В першу групу об'єднані методи профілактики і подолання професійного вигорання, які в системі поглядів окремих науковців об'єднані певним теоретичним конструктом (етіологічні чинники виникнення вигорання і чинники, що протистоять вигоранню). До другої групи належать ті, які поєднують техніки подолання стресу на роботі, і деякі техніки, спрямовані на профілактику власне явища професійного вигорання (Булатевич, 2006, с 318-319[139]].

---

[137] Макарова, Л. І., & Гах, Й. М. (2005). Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури. 116 с.

[138] Генсон, М. Е. (2002). Керування освітою та організаційна поведінка (Пер. з англ. Х. Проців). Львів: Літопис. 384 с.

[139] Булатевич, Н. М. (2006). *Синдром емоційного вигорання педагога: проблема профілактики і подолання*. Тенденції розвитку психології в Україні: Історія та сучасність: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ: Либідь. С. 318-323.

У цьому контексті актуальними є сучасні науково обґрунтовані системи психологічної саморегуляції, які може опанувати кожен фахівець з інклюзивної освіти: нервово-м'язева релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, прийоми репродукування образів. Як додаткові прийоми, що посилюють вплив саморегуляції, можна використовувати сугестію, світломузичний вплив, різні види виробничої гімнастики (Смірнов & Долгополова, 2007, с. 160[140]). Опанування особистою психотехнікою допомагає уникати надмірних стресів, сприяє підвищенню рівня професійної стресостійкості.

Для збереження і зміцнення професійного здоров'я фахівців з інклюзивної освіти доцільно використовувати різні методи і форми психокорекції та психологічного навчання: психологічні, психотехнічні ігри, тренінги особистісного і професійного зростання, тренінги міжособистісної взаємодії, тренінги подолання конфліктів, комунікативні тренінги, антистрестренінги, тренінги антивигорання. Участь у тренінгах сприяє пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних компонентів власного внутрішнього світу, конструктивній зміні поведінки, узгодженню інтегральних якостей особистості, полегшує подолання труднощів професійної діяльності і вирішення складних ситуацій професійної взаємодії.

В останні роки з'явилося багато праць, присвячених попередженню виникнення професійного стресу, формуванню стресостійкості і резильєнтності працівників. Фахівцю з інклюзивної освіти потрібне те, що дає психологічну силу втриматися і встояти перед викликами сучасного суспільства й модернізації освітньої галузі, конструктивно долати професійні труднощі, відновлюватися після стресу.

Стресостійкість забезпечує успішність подолання професійного стресу. Від стресостійкості залежить те, як довго працівник зможе перебувати в дискомфортних умовах без шкоди для здоров'я. Стресостійкість допомагає фахівцю оберігати свою особистість від дезінтеграції, різноманітних розладів, створює основу для

[140] Смирнов, Б. А., & Довгополова, Е. В. (2007). Психология деятельности в экстремальных ситуациях (2-е изд.). Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр. 276 с.

внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначає стан його професійного здоров'я (Мешко та ін., 2020[141]).

Резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу (Божик, 2020[142]). Резильєнтність означає здатність зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку (Хамініч, 2016[143]), передбачає позитивну адаптацію в контексті значних негараздів (Fletcher & Sarkar, 2013[144]), дає змогу долати негативні наслідки зіткнення з несприятливими обставинами та серйозними професійними труднощами, запобігати деструктивній поведінці.

Отже, від рівня стресостійкості залежить те, наскільки легко фахівець може впоратися зі стресом, а від резильєнтності – те, як швидко він зможе повернутися у форму після стресу і як довго зможе утримувати позитивне психологічне налаштування. Тому важливо розвивати і стресостійкість, і резильєнтність одночасно, в єдності. Бо фахівець зможе швидко впоратися зі стресором, але довго «відходитиме». Або швидко відновлюватися після стресу, але при зустрічі з новим стресором знову переживати деструктивний сплеск емоцій (Кравець та ін., 2021[145]).

Підвищення рівня стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають фахівцю у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. У науковій літературі виокремлюють такі ресурси збереження психологічної стійкості особистості працівника: соціально-психологічний ресурс (позитивне соціальне оточення); психологічна освіченість і психологічна культура особистості;

---

[141] Meshko, H., Meshko, O., Drobyk, N., & Mikheienko, O. (2020, May 20-22). *Psycho-pedagogical training as a mean of forming the occupational stress resistance of future teachers*. E3S Web of Conferences, 166 (2020), Article 10023. https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610023

[142] Божик, С. (2020, 7 серпня). Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? *Fizis: Психологічна грамотність. Стиль життя*. https://fizis.net/psyhologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo

[143] Хамініч, О. М. (2016). Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки,* 6 (2), 160-165.

[144] Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Review of Psychological Resilience. *European Psychologist,* 18, 12-23. https://www.researchgate.net/publication/263651506

[145] Kravets, V., Meshko, H., Meshko, O., Leskiw, A., & Habrusieva, N. (2021, 25 March). *Development of Future Managers' Resilience as a Condition for Efficiency and Reliability of Management Activities*. SHS Web of Conferences, 100 (2021), Article 02003. https://doi.org/10.1051/shsconf/202110002003

особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, самоефективність (тобто оцінка власних можливостей успішно працювати і уявлення про власний рівень успішності подолання стресу), емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я і ставлення до нього як до самоцінності тощо); інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе і навколишньої ситуації тощо); матеріальні ресурси (стабільність оплати праці, рівень матеріального доходу, безпека життя тощо); характер і способи подолання стрес-ситуацій (Корольчук & Крайнюк, 2006[146]). При цьому індивідуальна стійкість до стресу детермінується певним симптомокомплексом особистісних якостей, які визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій.

В означеному контексті науковий інтерес представляють тренінг розвитку стресостійкості фахівців (Дубчак, 2017[147]); тренінг антивигорання (Зайчикова, 2008[148]); тренінгові програми підвищення рівня професійної стресостійкості спеціальних педагогів, за авторством Н. Цибуляк[149] (2019), а також розроблені групами зарубіжних учених E. Kiel, U. Heimlich, R. Markowetz, A. Braun and, S. Weib (Kiel and other, 2016[150]), C.M. Kokkinos, A.M. Davazoglou (Kokkinos and other, 2009[151]) та ін.

Учені зосереджують увагу на діагностиці загального рівня резильєнтності, виявленні захисних (резильєнтних) чинників і

---

[146] Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2006). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Ніко-Центр. 580 с.

[147] Дубчак, Г. М. (2017). Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців. Київ: Талком. 321 с.

[148] Зайчикова, Т. В. (2008). Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць,* (3), 135-137.

[149] Цибуляк, Н. Ю. (2019). Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник Херсонського університету. Серія: Психологічні науки,* 4, 266-274. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-35

[150] Kiel, E., Heimlich, U., Markowetz, R., Braun, A. & Weib, S. (2016). How to cope with stress in special needs education? Stress-inducing dysfunctional cognitions of teacher students: the perspective of professionalization. *European Journal of Special Needs Education,* 31(2), 202-219. https://doi.org/10.1080/08856257.2015.1125693

[151] Kokkinos, C. M., Davazoglou, A. M. (2009). Special education teachers under stress: Evidence from a Greek national study. *Educational Psychology,* 29(4), 407-424. https://doi.org/10.1080/01443410902971492

ресурсів, розробленні психотехнік розвитку та розбудови резильєнтних якостей особистості. Більшість психотехнологій ґрунтуються на поєднанні різних психотерапевтичних методів і методик (Лазос, 2019[152]). Сучасні психотехнології резильєнтності містять духовні практики, фізичні процедури, рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я тощо. Технології соціально-психологічної резильєнтності ще не дуже активно впроваджуються у діяльність із забезпечення професійного здоров'я фахівців з інклюзивної освіти для формування вмінь виходу з кризових ситуацій з найменшими емоційними чи психологічними втратами.

Одним із ресурсів стресостійкості і резильєнтності є оволодіння фахівцем саногенним типом мислення. У психологічній літературі саногенне мислення визначається як технологія психологічної культури саморегуляції та психологічної підтримки професійного здоров'я фахівців системи «людина-людина». Саногенне мислення охоплює професійно-значущі складники: психогігієнічний складник (психогігієнічне мислення) та суто психологічний складник (позитивне мислення, що тісно пов'язане з прийняттям себе та інших, позитивністю Я-концепції (Пов'якель, 2009, с. 296[153]) Саногенне мислення сприяє усуненню застарілих образ та оздоровленню психіки, зменшує внутрішній конфлікт і напруження, попереджує захворювання.

У контексті нашого дослідження заслуговує на увагу підхід О. Марковець[154] (2003) щодо попередження виникнення професійних стресів у майбутніх педагогів. Теоретико-методологічною основою означеного дослідження, яке спрямоване на попередження професійного стресу, є раціонально-емотивний підхід, згідно з яким розлади в емоційній сфері є результатом порушень у когнітивній сфері. Головною метою цього підходу є встановлення та усунення системи патогенних інтерпретацій, які спричиняють порушення

[152] Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 2-3 (17), 77-89. https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9

[153] Пов'якель, Н. І. (Ред.) (2009). Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. 376 с.

[154] Марковець, О. Л. (2003). Профілактика виникнення професійного стресу у майбутніх учителів. *Наукові записки: Збірник наукових статей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 52, 87-91. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17046

емоційних і поведінкових реакцій. Тому виправлення способів мислення, позбавлення від ірраціональних ідей, навчання позитивному мисленню є завданням раціонально-емотивного підходу. Ці положення та ідеї лягли в основу цілеспрямованої підготовки майбутніх фахівців з інклюзивної освіти до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Для нашого дослідження важливими є визначені в акмеологічній корекції поведінки психологічні умови підтримання і зміцнення професійного здоров'я: активізація внутріособистісних процесів, активізація діалектичного мислення, психолого-акмеологічна підтримка самоорганізації особистості (Гладкова & Пожарський, 2000[155]).

З урахуванням вищезазначеного, превентивні заходи щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я фахівців з інклюзивної освіти повинні охоплювати: підвищення рівня їх професійної стресостійкості; профілактику появи професійних деформацій, деструкцій, професійного вигорання; оволодіння прийомами саморегуляції емоційно-вольової сфери і самокорекції професійних деформацій; створення здоров'язбережувального, психологічно безпечного середовища в закладі освіти; постійне підвищення потенціалу фахівців через навчання, самоосвіту, участь у тренінгах професійного росту, тренінгах антивигорання, антистрестренінгах; супервізію в педагогічній діяльності; профілактику професійної дезадаптації початківців; розумну організацію праці педагога.

Заходи зі збереження і зміцнення професійного здоров'я мають спрямовуватися на створення умов для самореалізації, психологічний супровід успішної професіоналізації особистості фахівця (від «вступу» в професію до «виходу» з неї). Тому актуальною є проблема підготовки майбутніх фахівців з інклюзивної освіти до здоров'ятворчої діяльності.

На підготовку майбутніх фахівців з інклюзивної освіти до збереження і зміцнення професійного здоров'я спеціально орієнтований розроблений нами курс «Основи професійного здоров'я». Курс «Основи професійного здоров'я» спрямований на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови

[155] Гладкова, В.М., & Пожарський, С. Д. (2007). Основи акмеології. Львів: Новий Світ. 320 с.

успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення магістрантами значимості професійного здоров'я для здоров'язбережувальної спрямованості педагогічної діяльності, визначення майбутніми фахівцями власної відповідальності й активної ролі у збереженні і зміцненні власного професійного здоров'я і здоров'я дітей з особливими освітніми потребами.

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи професійного здоров'я» є: сприяння у виборі оптимальної стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості та резильєнтності, розвиток компетентності здоров'язбереження магістрантів.

Зміст дисциплін «Основи професійного здоров'я» ґрунтується на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, соціологічних, духовних концепціях із проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, а також даних наукових досліджень у галузі психоенергетики, психосоматики, психології праці, психопедагогіки, ортобіотики.

Курс «Основи професійного здоров'я» розрахований на 4 кредити ЄКТС й охоплює два змістовні модулі: «Професійне здоров'я як умова ефективності педагогічного процесу» і «Шляхи та засоби збереження і зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації». Програмою курсу передбачено вивчення таких тем: «Професійне здоров'я педагога як важлива умова ефективності педагогічної діяльності»; «Чинники професійного здоров'я»; «Вплив професії на здоров'я фахівця». Професійні кризи. Професійні деформації і деструкції особистості, шляхи їх попередження і усунення»; «Професійний стрес. Професійне вигорання»; «Стресменеджмент в педагогічній діяльності. Методи формування професійної стресостійкості»; «Ортобіотика у професійній діяльності»; «Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я»; «Технології збереження професійного здоров'я. Професійна самореабілітація. Психотехнології самооздоровлення».

Зміст курсу розкриває сутність, критерії і чинники професійного здоров'я; знайомить з основами стресменеджменту в професійній діяльності, сучасними оздоровчими технологіями, психотехнологіями самооздоровлення; сприяє попередженню виникнення професійних

деформацій, емоційного вигорання, формуванню, готовності до професійної самореабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни «Професійне здоров'я» передбачає забезпечення досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

– здатність здійснювати теоретичний аналіз проблеми здоров'язбереження; здатність аналізувати професійне здоров'я як системну категорію, як інтегральну характеристику особистості фахівця; уміння діагностувати стан власного професійного здоров'я;

– знання чинників професійного здоров'я, особливостей впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця (емоційне вигорання, професійні деформації, професійні деструкції, особистісні дисгармонії);

– знання ознак, компонентів, ступенів стресу, джерел, видів і наслідків професійного стресу; головних компонентів, чинників професійного вигорання; способів профілактики професійного вигорання; уміння протистояти професійному вигоранню;

– знання ефективних способів і ресурсів стресостійкості, методів оптимізації рівня стресу; здатність продуктивно функціонувати в стресогенних ситуаціях професійної діяльності; уміння протистояти професійному стресу;

– знання способів і шляхів гармонізації особистості на засадах ортобіотики; уміння дотримуватися правил і норм розумного способу життя;

– знання шляхів і засобів збереження і зміцнення професійно здоров'я; уміння самостійно проєктувати програму збереження і зміцнення професійного здоров'я; здатність вибирати оптимальну стратегію здоров'язбереження; уміння застосовувати антистрестехнології, психотехнології самооздоровлення і технології професійної самореабілітації;

– володіння сучасними здоров'язбережувальними педагогічними технологіями; технологією формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

При викладанні курсу інтегруються знання майбутніх фахівців з інклюзивної освіти з питань збереження і зміцнення здоров'я, отримані при вивченні різних дисциплін, та доповнювати їх

потрібним змістом для повноцінної підготовки у напрямі забезпечення професійного здоров'я.

Важливим результатом вивчення курсу «Основи професійного здоров'я» є складання індивідуальних програм збереження і зміцнення професійного здоров'я. При створенні такої програми магістранти вчаться визначати цілі здоров'язбережувальної діяльності, поетапні способи їх досягнення, прогнозувати кінцевий результат, виявляти ефективність здоров'язбережувальних заходів тощо.

Використання на практичних заняттях психодіагностичних методик сприяє виявленню індивідуально-психологічних, особистісних і соціально-психологічних, детермінант професійного здоров'я та формуванню внутрішньої картини професійного здоров'я майбутніх фахівців з інклюзивної освіти.

У процесі читання курсу проводиться психолого-педагогічний тренінг, спрямований на: активізацію психологічних механізмів саморегуляції, ресурсів стресостійкості; формування вмінь знаходити власні ресурси у складних ситуаціях; збагачення розумного способу життя; опанування конструктивними копінг-стратегіями; формування саногенного мислення; розвиток готовності до самозмін і саморозвитку; гармонізацію особистості майбутніх фахівців. Тренінг побудований на принципах активного соціально-психологічного навчання й орієнтований на особистісно-професійне зростання магістрантів. Психолого-педагогічний тренінг є ефективним засобом попередження виникнення професійного стресу, профілактики «емоційного вигорання», розвитку їх творчого потенціалу. Він сприяє мобілізації особистісних і нервово-психічних ресурсів магістрантів, поступовому усуненню невротичних компонентів їх внутрішнього світу, узгодженню інтегральних якостей особистості, опануванню психотехніками самовпливу. Інтроспекція під час занять тренінгової групи дає змогу відокремлювати негативні емоційні реакції від негативних звичних патернів аутодеструктивної поведінки, яка руйнує здоров'я, знижувати градус емоційного негативного реагування на ситуативні впливи. Методи тренінгового навчання: групова дискусія, психомалюнки, розігрування рольових ситуацій,

психологічні ігри і вправи, методи невербальної взаємодії, вправи-релаксації, використання притч (Мешко та ін., 2020[156]).

Важливе значення має підготовка здобувачами вищої освіти індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, у процесі виконання яких майбутні фахівці шукають оригінальні, нетрадиційні підходи до вирішення поставлених здоров'ятворчих завдань, вчаться презентувати результати дослідницької роботи з проблем створення власної системи самооздоровлення, а також впливу професійного здоров'я педагога на емоційне благополуччя вихованців, на їх самооцінку, формування «Я-концепції», створення безпечного психологічного середовища в закладі освіти тощо.

Майбутнім фахівцям з інклюзивної освіти пропонуємо підготувати індивідуальні навчально-дослідницькі завдання на різноманітні теми: «Кодекс професійного здоров'я» «Псевдостиль педагогічної діяльності і професійне здоров'я», «Закони розумного способу життя фахівця з інклюзивної освіти», «Негативні особливості темпераменту і характеру фахівця, що заважають його успішній діяльності і погіршують його професійне здоров'я», «Конструктивні копінг-страегії у професійній діяльності», «Професійний стрес досягнень і трудоголізм», «Акме як інтегральна формула професійного здоров'я», «Ґендер і професійне здоров'я» тощо.

Формуванню здоров'язбережувальної компетентності магістрантів, розвитку їз творчого потенціалу сприяє складання «Пам'яток», наприклад: Рецепти душевної рівноваги; Як уберегтися від професійного стресу; Як не згоріти в полум'ї професії та ін.

У процесі професійної підготовки здійснюється цілеспрямований вплив на особистість магістранта для підвищення потенціалу його здоров'я, формування активної позиції щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я, збагачення досвіду розумного, здорового способу життя, формування світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципу «професійне здоров'я – через розумний спосіб життя».

Увагу магістрантів акцентуємо на тому, що піклування про власне психічне здоров'я сприяє покращенню фізичного здоров'я,

[156] Meshko, H., Meshko, O., Drobyk, N., & Mikheienko, O. (2020, May 20-22). *Psycho-pedagogical training as a mean of forming the occupational stress resistance of future teachers*. E3S Web of Conferences, 166 (2020), Article 10023. https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610023

розв’язання психологічних проблем позбавляє багатьох фізичних недуг, досягнення емоційного благополуччя – покращує фізичне самопочуття. Психолого-педагогічними засобами, що сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров’я фахівця, є: постійне підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності (аутопсихологічної, соціально-психологічної, комунікативної, здоров’язбережувальної); розвиток саногенного мислення; формування навичок психічної саморегуляції; формування індивідуального стилю діяльності і продуктивного стилю спілкування; володіння технологією тайм-менеджменту; творча самореалізація у професії.

Отже, сьогодні важливого теоретичного і практичного значення набуває робота з визначення нових граней забезпечення фізичного, психічного і духовного здоров’я майбутніх фахівців з інклюзивної освіти, формування у них здатності долати професійні труднощі з найменшими втратами для здоров’я, розвиток їх професійної стресостійкості та резильєнтності, озброєння механізмами і технологіями самодопомоги й самореабілітації,

На сьогоднішній день відкритим залишається питання створення і впровадження у практику комплексної програми забезпечення професійного здоров’я фахівців з інклюзивної освіти, яка має охоплювати. психологічний, педагогічний, психотерапевтичний та медичний аспекти допомоги. Потребує розроблення технологія формування здоров’язбережувальної педагогічної системи закладу освіти, яка об’єднує взаємозв’язані системи управління педагогічним процесом, службами закладу освіти і предметно-просторове середовище, й сфокусована на збереження і зміцнення здоров’я суб’єктів освітнього процесу.