

The process of professional and pedagogical training of music teachers takes place on the basis of relevant educational institutions: conservatories, relevant faculties of higher education institutions, music schools.

In the process of research it has been found that scientists interpret differently the components of the key concept and definition itself. Its specificity lies in the need for a music teacher to combine a high level of professional knowledge, skills, abilities and competencies (performing skills) and possession of pedagogical skills, developed general and pedagogical abilities, to ensure effective subject-to-subject interaction, productivity, solving educational, upbringing and developmental tasks. In the pedagogical activity itself, its three components have been directly considered: cognitive (study of students, content, working conditions), design (planning of the content of teaching and education, activities of teachers and students), directly executive (teaching, students' upbringing).

Key words: training, professional training, professional and pedagogical training, teacher of musical art, professional and pedagogical training of teacher of musical art.

Дата надходження статті: 24.12 2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук Чумак Л. В.

УДК 378.046-021.68:[373.091.12.011.3-051:613.8]

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi47.155>

Мешко Г. М.;

[orcid.org/0000-0002-3168-3954](https://orcid.org/0000-0002-3168-3954)

Мешко О. І.;

[orcid.org/0000-0003-4463-7073](https://orcid.org/0000-0003-4463-7073)

## ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ У СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Дослідження присвячено проблемі збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти. У статті представлено результати опитування вчителів із використанням розробленої авторами анкети, а також методики «Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе» (автор В. Бойко, автор модифікації Є. Ільїн), що свідчать про високий рівень емоційного напруження вчителів у школі, недостатній рівень саморегуляції емоційних станів, підвищену потребу в отриманні психологічної допомоги в питаннях збереження і зміцнення професійного здоров'я. Результати дослідження слугували орієнтиром та основою для визначення напрямів профілактичної і корекційної роботи з учителями в системі післядипломної педагогічної освіти та в координатах педагогічного консалтингу. Представлено розроблену авторами програму модуля «Професійне здоров'я педагога» для підвищення кваліфікації педагогічних працівників у центрі післядипломної освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Програма спрямована на підвищення рівня професійної стресостійкості, оволодіння конструктивними копінг-стратегіями, поглиблення здоров'язберезувальної компетентності, опанування психологічними методиками збереження і зміцнення професійного здоров'я, антистресовими саногенними психотехнологіями, психотехнологіями самооздоровлення. Визначено напрями, програму і форми діяльності Центру педагогічного консалтингу зі збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів, зокрема, розроблення тренінгів, майстер-класів, вебінарів із проблем забезпечення здоров'я вчителів із використанням цифрових технологій для проведення в дистанційному режимі.

\*© Мешко Г. М.

\*© Мешко О. І.

*Ключові слова: здоров'я вчителя, професійне здоров'я, професійна стресостійкість, стресменеджмент, післядипломна освіта, збереження і зміцнення здоров'я, педагогічний консалтинг.*

**Постановка проблеми.** Педагогічна діяльність належить до стресогенних, дуже напружених у психологічному плані. Тому вчителі як соціальна група відзначаються низькими показниками професійного здоров'я. Особливе занепокоєння і тривогу викликає стан їхнього здоров'я в сучасних умовах. Велике психоемоційне напруження, інтелектуальне, інформаційне та комунікативне перевантаження, необхідність упровадження ідей Концепції Нової української школи, нові умови роботи під час карантину, спричиненого коронавірусною інфекцією, – ці та інші стресогенні чинники погіршують професійне здоров'я педагога. Крім того, карантинні заходи внаслідок коронавірусної інфекції є причиною підвищення рівня тривожності вчителів, погіршення їхнього психологічного благополуччя. Все перелічене актуалізує питання про необхідність збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів та про потребу відповідних профілактичних і психокорекційних заходів. У цьому аспекті важливе значення має моніторинг стану професійного здоров'я вчителів, запитів педагогів щодо здоров'язбережувальної діяльності. Ці дані та їх аналіз можуть слугувати основою для визначення змісту освітніх програм і форм підвищення кваліфікації вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти, розроблення тренінгових занять, вебінарів, майстер-класів з метою особистісно-професійного зростання вчителів, підвищення рівня їх стресостійкості, попередження емоційного вигорання та особистісних дисгармоній.

**Аналіз досліджень.** Цілісність професійного здоров'я вчителя визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів здоров'я. Ми зосереджуємо увагу на збереженні і зміцненні психологічного здоров'я вчителів, яке пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонійністю і духовністю особистості, робить її самодостатньою. Його стрижнем є суб'єктність особистості, що характеризується розумінням себе та інших, здатністю визначати життєві пріоритети, спрямовувати активність відповідно до власних потреб та інтересів, свідомим і відповідальним ставленням до свого життя і майбутнього [9].

Для нашого дослідження актуальними є праці з проблем підвищення професійної стресостійкості педагогів. Підвищення рівня професійної стресостійкості вчителя передбачає пошук ресурсів, які допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Активне подолання стресових ситуацій у поєднанні з позитивним використанням соціальних контактів підвищує стресостійкість [11, с. 231]. Для підвищення стресостійкості вчителів важливе значення має формування стратегії захисту від стресу та опанування способами саморегуляції.

Щоб стати невразливим до стресу, необхідно також оволодіти саногенним мисленням, яке є особистісним ресурсом, що сприяє підвищенню стресостійкості особистості, покращенню ступеня ефективності та адаптивності копінг-стратегій [13]. Саногенне мислення впливає на вибір особистістю конструктивних стратегій подолання стресу, спрямованих на конструктивне вирішення проблеми, її позитивну переоцінку. Саногенне мислення здатне покращити такі показники професійного здоров'я, як емоційна гнучкість та адекватність емоційних реакцій [3, с. 50].

У сучасній психологічній науці є низка досліджень [10; 14 та ін.], в яких доведено вплив саногенного мислення на зниження рівня тривожності особистості, покращення соціально-психологічної адаптації особистості та результативності діяльності. Розвиток навичок саногенного мислення, активне застосування рефлексивних здібностей дають змогу особистості досягти психологічного благополуччя та підтримувати його [8; 14].

У науковій літературі є багато досліджень, в яких представлено розроблені тренінги для вчителів, що впроваджуються і в педагогічну практику. Зокрема,

це тренінги антивигорання [5], тренінги розвитку стресостійкості фахівців [4]; тренінгові програми підвищення рівня професійної стресостійкості [12; 14; 15] та ін.

Необхідною передумовою збереження і зміцнення професійного здоров'я є розвиток аутопсихологічної компетентності вчителя, яка полягає у здатності до пізнання внутрішніх психологічних ресурсів для саморозвитку і самовдосконалення. Вона є важливою умовою активізації особистісного потенціалу, особистісним новоутворенням, що запускає механізми саморегуляції, самоконтролю, протидії маніпуляціям та ін. [2]. Розвиток аутопсихологічної компетентності дає можливість активно впливати на функціональні стани педагога і тим самим підвищувати рівень професійної стресостійкості та покращувати працездатність. Недостатній розвиток аутопсихологічної компетентності вчителя призводить до професійних деформацій, тобто деструктивних змін особистості в процесі професійної діяльності. Тому орієнтація вчителів на самопізнання, самоприйняття, саморозкриття, саморозвиток та рух до «акме» мають бути в основі організації і проведення тренінгових практик.

Виокремлені положення про збереження і зміцнення професійного здоров'я, ресурси професійної стресостійкості стали змістовою основою дослідження. Методологічним орієнтиром для організації та проведення дослідження в системі післядипломної педагогічної освіти слугували студії з проблем акмеології [2], а також здійснення педагогічного консалтингу [1; 7].

**Мета статті** полягає в діагностиці стану професійного здоров'я вчителів для визначення змісту і форми надання їм освітніх та консалтингових послуг в системі післядипломної педагогічної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Для діагностики стану професійного здоров'я вчителів використано розроблену нами анкету, а також методику «Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе» (автор В. Бойко, автор модифікації Є. Льбін) [6, с. 513-514].

Запропоноване експрес-опитування передбачає відповіді на запитання у двох ракурсах: до карантину і під час карантину. Запитання анкети спрямовані на виявлення ступеня емоційного благополуччя вчителів у школі, зокрема: емоційний стан, який переважає; рівень психоемоційного напруження; здатність керувати своїми емоціями; володіння прийомами зняття психоемоційного напруження. Опитування мало за мету з'ясувати можливість отримання вчителями своєчасної психологічної допомоги щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Для виявлення прихованої емоційної напруженості вчителів використано методику «Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе». Респондентам пропонується висловити своє ставлення до 18 запропонованих тверджень. Якщо вони згодні з твердженнями у бланку відповідей, то за кожен таку відповідь нараховується 1 бал. Якщо респонденти набрали 14-18 балів, то це свідчить про велике приховане емоційне напруження, 6-13 балів – середній ступінь вираження емоційного напруження; менше 6-ти балів – то у них емоційне напруження відсутнє.

Результати опитування слугували основою для розроблення навчальної програми для підвищення кваліфікації вчителів, визначення контенту тренінгових програм в системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Результати проведеного дослідження дали змогу виявити посилення негативних тенденцій у психологічному самопочутті вчителів під час карантину. До карантину тільки у 10,6 %) педагогів у школі переважав нестійкий, частіше позитивний настрій. Респондентів із пригніченим, негативним настроєм до карантину не виявлено, тоді як у 6,8 % опитаних учителів під час карантину у школі переважає негативний, пригнічений стан. Під час карантину 28% вчителів перебувають у школі зі змінним настроєм, зокрема, з переважанням нестійкого, частіше негативного настрою. Більше як утричі зменшилася (з 55,9 % до 17,7 %) під час карантину кількість педагогів, що оцінили свій настрій як стійкий, позитивний, бадьорий.

До карантину психоемоційне напруження від роботи у школі відчували 6,2 % опитаних (варіант відповіді «так»). Майже втричі збільшилася кількість таких учителів під час карантину. Майже вдвічі зросла кількість респондентів (з 25,5 % до карантину до 49,7% під час карантину), які вибрали варіант відповіді «швидше так, ніж ні». Виявлено проблеми у керуванні своїми емоціями, саморегуляції в ситуаціях професійної взаємодії. На 27,2 % зросла кількість респондентів, які вибрали варіант відповіді «зустрічаю деякі труднощі» у керуванні емоціями, володінні собою. Під час карантину удвічі зменшилася кількість учителів (з 25,5 % до 12,7 %), які володіють прийомами зняття емоційного напруження.

За час карантину збільшилася кількість учителів, котрі потребують психологічної допомоги щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я: на 7,4 % зросла кількість респондентів, які вибрали варіант відповіді «так», і на 9 % – тих, хто вибрав варіант відповіді «швидше так, ніж ні».

Дослідження з використанням методики «Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе» дало змогу виявити у 64,3% респондентів велику приховану емоційну напруженість (зокрема, 59 % опитаних набрали 16 балів, 41 % – 17 балів, коли максимально можлива кількість балів – 18). Середній ступінь вираження емоційного напруження характерний для 33,2 % опитаних учителів. Менше 6-ти балів (емоційна напруженість відсутня) набрали 2,5 % респондентів. Відповідаючи на питання опитувальника «Ви частіше всього незадоволені собою чи своєю роботою», 54,7 % вчителів вибрали варіант відповіді «так». Варто зауважити, що майже половина респондентів на питання «Ви звично відчуваєте себе скуто, напружено» вибрали твердження «так».

Результати дослідження свідчать про високий рівень емоційного напруження вчителів у школі, недостатній рівень саморегуляції емоційних станів, підвищену потребу в отриманні психологічної допомоги в питаннях збереження і зміцнення професійного здоров'я. Тому важливим завданням є пошук шляхів забезпечення професійного здоров'я вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти.

У рамках підвищення кваліфікації педагогічних працівників у центрі післядипломної освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка нами розроблено навчальну програму модуля «Професійне здоров'я педагога (освітня програма: 011 Освітні, педагогічні науки).

Програма модуля «Професійне здоров'я педагога» розрахована на 1 кредит ECTS (30 год.). Вона охоплює 10 аудиторних годин та 20 годин на самостійну роботу. Аудиторна робота передбачає проведення лекції-дискусії, антистрес-тренінгу, тренінгу антивигорання, майстер-класів, круглого стола, практикуму, дискусій тощо. Самостійна робота спрямована на виконання творчих завдань, есеїв, підготовку та презентацію проекту. Методи тренінгового навчання: групова дискусія, психомалюнки, розігрування рольових ситуацій, психологічні ігри і вправи, методи невербальної взаємодії, вправи-релаксації, використання притч та ін.

Мета підвищення кваліфікації: поглиблення здоров'язбережувальної, аутопсихологічної та комунікативної компетентностей учителів, підвищення рівня їх професійної стресостійкості; сприяння в особистісно-професійному зростанні. Завдання підвищення кваліфікації: формування вміння діагностувати стан власного професійного здоров'я, визначати шляхи його збереження і зміцнення; профілактика соціально і професійно небажаних якостей, деформацій, деструктивних змін особистості; розвиток саногенного мислення; навчання способам саморегуляції; формування конструктивних копінг-стратегій; збагачення розумного способу життя.

Зміст програми охоплює такі теми:

Тема 1. Професійне здоров'я як чинник професійної придатності. Вплив професії на здоров'я педагога (2 год.)

Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності. Критерії професійного здоров'я. Діагностика стану професійного здоров'я. Чинники професійного здоров'я. Професійні деструкції. Професійні деформації. Шляхи попередження й усунення професійних деформацій (мінілекція-дискусія, практикум).

Тема 2. Професійний стрес. Стресменеджмент в педагогічній діяльності (2 год.)

Стрес як нестача гармонії між працівником і його робочим оточенням. Види професійного стресу. Керування в стресових ситуаціях. Оцінка рівня стресостійкості особистості педагога, схильності до стресу. Ресурси стресостійкості. Методи оптимізації рівня стресу. Індивідуальні копінг-стратегії. Освоєння практичних способів самодопомоги (антистрестренінг).

Тема 3. Професійне вигорання. Профілактика професійного вигорання (2 год.)

Професійний стрес і синдром емоційного вигорання. Головні компоненти: емоційне і/чи фізичне виснаження, деперсоналізація, знижена професійна продуктивність. Соціально-психологічні, особистісні і професійні чинники ризику емоційного вигорання. Профілактика професійного вигорання (тренінг антивигорання).

Тема 4. Ортобіотика в педагогічній діяльності. Гармонія особистості і професійне здоров'я (2 год.).

Проблема ортобіозу особистості як психічного здоров'я людини, здорового способу її душевного здоров'я. Ортобіотика – теорія і практика здорового (розумного) способу життя. Ортобіоз – системоутворювальна умова довголітньої працездатності фахівця. Основні шляхи гармонізації особистості педагога на принципах ортобіотики: розумна організація життя і діяльності, оволодіння саногенним мисленням, оволодіння технологією саморегуляції. Профілактика і сповільнення процесу професійного старіння (майстер-клас, тренінг).

Тема 5. Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я. Професійна самореабілітація.

Єдність корекційного та реабілітаційного підходів у збереженні і зміцненні професійного здоров'я. Психотехнології самооздоровлення. Антистресові саногенні психотехнології. Професійна самореабілітація. Опора на внутрішній відновний потенціал людини. Доступні методи відновлення професійного здоров'я. Методи психологічної корекції. Створення власної системи оздоровлення (майстер-клас, круглий стіл/дискусія).

Самостійна позааудиторна робота передбачає виконання таких завдань:

1. Створити «Кодекс професійного здоров'я педагога».

2. Скласти дві «Пам'ятки для педагога» (на вибір): «Сам собі психотерапевт! Як саме?»; «Рецепти душевної рівноваги»; «Професійне довголіття: шлях до нього»; «Ліки від професійного стресу»; «Як уберегтися від професійного стресу»; «Як педагогу боротися з «ерозією душі»; «Як не згоріти в полум'ї професії»; «Як педагогу досягнути гармонії душі».

3. Підготувати есей на одну із запропонованих тем: а) Закони розумного способу життя педагога; б) Професійний стрес досягнень і трудового прагнення; в) Конструктивні і деструктивні реакції на невдачу і стан професійного здоров'я; г) Гендер і професійне здоров'я.

4. На основі результатів самоспостереження, самодіагностики, тестування рівня стресостійкості, схильності до емоційного вигорання, рівня нейротизму, рівня тривожності тощо визначити власні проблеми, зовнішні і внутрішні ресурси збереження і зміцнення свого здоров'я. Скласти індивідуальну програму збереження і зміцнення професійного здоров'я. Проаналізувати внутрішні резерви і зовнішні умови, що сприятимуть її реалізації.

5. Створити портфолію з проблем збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога.

6. Розробити та представити проєкт «Власна система самооздоровлення» та ін.

На супровід педагогів в освітньому процесі, сприяння в особистісно-професійному зростанні і надання їм консультативної допомоги, в т.ч. щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я, спрямована діяльність Центру педагогічного консалтингу, що функціонує в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Програмою діяльності Центру педагогічного консалтингу передбачено проведення семінарів, вебінарів, круглих столів, тренінгів, майстер-класів та ін. Нами розроблено антистрес-тренінг, тренінг антивигорання, майстер-клас «Як не згоріти в полум'ї професії» та ін. На сьогоднішній день потрібні розробки з використанням цифрових технологій для проведення в дистанційному форматі з проблем попередження професійних деформацій вчителів, підвищення рівня їхньої стресостійкості та розвитку резильєнтності.

**Висновки.** Професійне здоров'я вчителя є важливою умовою ефективності педагогічної діяльності, одним із чинників стабільного розвитку освіти та індикатором якості професійного життя.

Діяльність із забезпечення здоров'я вчителів передбачає постійний моніторинг стану їхнього професійного здоров'я, що є передумовою визначення змісту і форми надання освітніх та консалтингових послуг у системі післядипломної педагогічної освіти.

Результати вивчення стану професійного здоров'я вчителів свідчать про посилення негативних тенденцій в їхньому психологічному самопочутті та емоційному стані під час карантину, збільшення кількості педагогів, які потребують психологічної підтримки і допомоги та не мають змоги її отримати.

Важливу роль відіграє реалізація освітньої програми підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, орієнтованих на: формування вміння діагностувати стан власного професійного здоров'я, пошук шляхів його збереження і зміцнення; профілактику соціально і професійно небажаних якостей, деформацій, деструктивних змін особистості; розвиток саногенного мислення; формування конструктивних копінг-стратегій; збагачення розумного способу життя. Для забезпечення професійного здоров'я важливим є функціонування Центру педагогічного консалтингу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у формуванні з використанням цифрових технологій відповідного контенту профілактичних і психокорекційних заходів щодо забезпечення професійного здоров'я вчителів для проведення в дистанційному форматі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Борова Т. А., Рябова З. В., Кравченко Г. Ю., Почуєва О. О. Педагогічний консалтинг: навчальний посібник. Луцьк : Терен, 2019. 324 с.
2. Деркач А. А., Степнова Л. А. Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих. Москва : РАГС, 2003. 297 с.
3. Дмитренко І. П., Сергієнко М. Ю., Колокот Н. Г., Нерянов К. Ю. Практика саногенного мислення як технологія збереження професійного здоров'я особистості. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: колективна монографія. Харків : Оригінал, 2018. С. 45–51.
4. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
5. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*: збірник наукових праць. 2008. № 3(24). С. 135–137. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8851>
6. Ильин Е. И. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. С. 513–514.
7. Коуп М. 7 основ консалтинга / пер. с англ. Е. Виноградова, Е. Колотвина. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 336 с.
8. Мешко Г. М., Мешко О. І. Антистресові саногенні технології підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Педагогічний альманах*: збірник наукових праць / редкол.

- В.В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 41. С. 112–119.
9. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 438 с.
  10. Осадько О. Ю. Саногенный потенциал личности как объект системно-психологического исследования. *GESJ: Education Sciences and Psychology*. 2016. №. 3(40). P. 20–26. URL: <http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2760.pdf>
  11. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 609 с.
  12. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник Херсонського університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. № 4. С. 266–274.
  13. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського університету імені В.Н.Каразіна*. Серія «Психологія». 2016. № 61. С. 39–44.
  14. Kiel E., Heimlich U., Markowitz R., Braun A. and Weib S. 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*. 2016. Vol. 31, Issue 2. P. 202–219. URL: <https://doi.org/10.1080/08856257.2015.1125693>
  15. Kokkinos C. M., Davazoglou A. M. Special education teachers under stress: Evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*. 2009. Vol. 29. Issue 4. P. 407–424. URL: <https://doi.org/10.1080/01443410902971492>

#### References:

1. Borova, T. A., Ryabova, Z. V., Kravchenko, G. Y., & Pochueva, O. O. (2019). *Pedahohichnyi konsal'tynh* [Pedagogical consulting]. Lutsk: Teren [in Ukrainian].
2. Derkach, A. A., & Stepnova, L. A. (2003). *Razvitie autopsikhologicheskoi kompetentnosti gosudarstvennykh sluzhashchikh* [Development of autopsychological competence of civil servants]. Moskva: RAGS [in Russian].
3. Dmytrenko, I. P., Serhiienko, M. Yu., Kolokot, N. H., & Nerianov, K. Yu. (2018). *Praktyka sanohennoho myslennia yak tekhnolohiia zberezhennia profesiinoho zdorovia osobystosti* [The practice of sanogenic thinking as a technology for maintaining the professional health of the individual]. *Suchasni zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii*, 45–51 [in Ukrainian].
4. Dubchak, G. M. (2017). *Psykhologichni osnovy profesiinoy stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv* [Psychological bases of professional stress resistance of future specialists]. Kyiv: Talkom [in Ukrainian].
5. Zaichykova, T. V. (2008). *Profilaktyka ta podolannia stresiv yak umova pidtrymky psykhologichnoho zdorovia pratsivnykiv orhanizatsii* [Prophylaxis and overcoming of stresses as a condition of support of psychological health of workers of organizations]. *Visnyk NTUU «KPI». Filosofiia. Psykholohiia. Pedahohika*, 3(24), 135–137. Retrieved from <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8851> [in Ukrainian].
6. Ilin, E. I. (2001). *Emotcii i chuvstva* [Emotions and feelings]. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
7. Cope, M. (2007). *7 osnov konsaltinga* [The Seven C's of Consulting]. (E. Vinogradova, E. Kolotvina, Trans.). Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
8. Meshko, H. M., & Meshko, O. I. (2019). *Antystresovi sanohenni tekhnolohii pidhotovky maibutnikh uchyteliv do zdoroviatvorchoi diialnosti* [Anti-stress sanogenic technologies of preparation of future teachers for health activity]. *Pedagogical Almanac*, 41, 112–119 [in Ukrainian].
9. Meshko, H. M. (2018). *Teoriia i praktyka pidhotovky maibutnikh uchyteliv do zberezhennia i zmitsnennia profesiinoho zdorovia* [Theory and practice of training future teachers to maintain and strengthen occupational health]. Ternopil: Volodymyr Hnatyuk TNPU [in Ukrainian].
10. Osadko, O. Iu. (2016). *Sanogennyi potencial lichnosti kak obekt sistemno-psykhologicheskogo issledovaniia* [Sanogenic potential of the person as an object of system-psychological research]. *GESJ: Education Sciences and Psychology*, 3(40), 20–26. Retrieved from <http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2760.pdf> [in Russian].
11. Nikiforov, G. S. (Ed.). (2006). *Psihologiia zdorovyia* [Psychology of Health]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].

12. Tsybuliak, N. Yu. (2019). Profesiina stresostiikist spetsialnoho pedahoha [Professional stress resistance of a special teacher]. *Scientific Journal of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 4, 266–274 [in Ukrainian].
13. Yarosh, N. S. (2016). Praktyka sanohennoi refleksii yak umova stres-dolaiuchoi povedinky osobystosti [The practice of sanogenic reflection as a condition of stress-overcoming behaviour of the individual]. *Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv University. Series "Psychology"*, 61, 39–44 [in Ukrainian].
14. 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. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/08856257.2015.1125693> [in English].
15. Kokkinos, C. M., & Davazoglou, A. M. (2009). Special education teachers under stress: evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*, 29(4), 407–424. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/01443410902971492> [in English].

**Meshko H. M.,**  
[orcid.org/0000-0002-3168-3954](https://orcid.org/0000-0002-3168-3954),  
**Meshko O. I.,**  
[orcid.org/0000-0003-4463-7073](https://orcid.org/0000-0003-4463-7073)

### PRESERVATION AND STRENGTHENING THE TEACHERS' OCCUPATIONAL HEALTH IN THE SYSTEM OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION

*The research is devoted to the problem of preserving and strengthening occupational health of teachers in the system of postgraduate pedagogical education. The article presents the results of a survey of teachers using the questionnaire developed by the authors of the study, as well as the method of "Accumulation of emotional and energy charges directed at oneself" (author V. Boyko, author of modification E. Ilyin), indicating a high level of emotional stress school, insufficient level of self-regulation of emotional states, increased need for psychological assistance in maintaining and strengthening occupational health. The results of the study served as a guide and basis for determining the areas of preventive and corrective work with teachers in the system of postgraduate pedagogical education and the coordinates of pedagogical consulting. The program of the module "Occupational health of a teacher" developed by the authors of the research for advanced training of pedagogical workers in the center of postgraduate education of Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University is presented. The program is aimed at increasing the level of occupational stress resistance, mastering constructive coping strategies, deepening health competence, mastering psychological methods of maintaining and strengthening occupational health, anti-stress sanogenic psychotechnologies, psychotechnologies of self-healing. The directions, program, and forms of activity of the Center of pedagogical consulting on preservation and strengthening occupational health of teachers, in particular, development of pieces of are aimed training. Master classes, webinars on problems of maintenance of teachers' health with the use of digital technologies for carrying out in a remote mode are defined.*

*Key words: teacher health, occupational health, occupational stress resistance, stress management, postgraduate education, preservation and strengthening of health, pedagogical consulting.*

*Дата надходження статті: 22.12 2020 р.  
 Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Кравець В. П.*