

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

**МЕШКО Галина Михайлівна**

УДК 378.17 : 371.132 : 331.47

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

**Автореферат**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора педагогічних наук

Тернопіль – 2013

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

**Науковий консультант:** доктор педагогічних наук, професор,  
дійсний член НАПН України  
**Кравець Володимир Петрович,**  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка, ректор.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Бойчук Юрій Дмитрович,**  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди,  
завідувач кафедри здоров'я людини і корекційної освіти;

доктор педагогічних наук, професор  
**Гусак Петро Миколайович,**  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,  
завідувач кафедри соціальної педагогіки;

доктор педагогічних наук, професор  
**Романишина Людмила Михайлівна,**  
Хмельницький національний університет,  
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки.

Захист відбудеться 21 лютого 2013 року о 12.00 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 58.053.03 у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка (зала засідань, вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за адресою: вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027.

Автореферат розісланий 21 січня 2013 р.

В.о. вченого секретаря  
спеціалізованої вченої ради

Й. М. Гушулей

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Переорієнтація сучасної вищої педагогічної освіти на європейські стандарти передбачає підготовку компетентного фахівця, здатного до особистісного і професійного зростання. В ієрархії чинників творчого потенціалу, кар'єрного росту, активної життєдіяльності і самореалізації вчителя важливе місце належить його професійному здоров'ю. Стан здоров'я вчителя позначається на результатах усієї навчально-виховної роботи, впливає на стабільність результатів праці, забезпечує високий рівень професіоналізму, визначає самоефективність його особистості. Крім того, від професійного здоров'я значною мірою залежить стан здоров'я учнів, їхнє соціально-психологічне благополуччя, «життєстійкість». Педагог з низьким рівнем професійного здоров'я не здатен створити у школі психологічно безпечне освітнє середовище та умови для навчання. Він не може формувати культуру здоров'я учнів, оскільки для цього необхідний особистий приклад.

Професійна діяльність учителів відрізняється від інших постійним нервово-психічним та емоційним напруженням, яке зумовлене як змістом, так і умовами педагогічної роботи. Результати проведеного нами дослідження засвідчили, що тільки 7,6% педагогів з числа обстежених почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. У 77,3% учителів виявлено порушення в емоційній сфері (вони часто переживають поганий настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). Резерви їхнього організму близькі до виснаження.

Аналіз багатьох психолого-педагогічних досліджень засвідчив наявність у вчителів високого рівня захворюваності і, при цьому, низького рівня мотивації та загалом готовності до збереження та зміцнення здоров'я (О. Асмаковець, О. Баранов, С. Батенкова, М. Беребін, В. Бобрицька, С. Болтівець, В. Горащук, Г. Дмитроченкова, Г. Зайцев, Г. Заремба, Л. Мітіна, Є. Соколова, Л. Татарнікова, Л. Хомич та ін.). Професія вчителя належить до професій підвищеного ризику за частотою виникнення невротичних і психосоматичних розладів. У педагогів спостерігається чи не найвищий рівень «накопичення» важких форм неврозів. Серед учителів поширені синдром «емоційного вигорання», емоційна нестійкість, дисгармонійність особистості. Деадаптуючими факторами є соціальна незахищеність, непрестижність учительської професії, труднощі професійної міжособистісної взаємодії в конфліктогенних ситуаціях, інформаційні перевантаження, багатофункціональність соціально відповідальної діяльності.

Чинниками ризику для професійного здоров'я вчителя є висока емоційна затратність і стресовість педагогічної діяльності, відсутність у школах умов для зняття психологічної втоми, недостатня компетентність у питаннях збереження і зміцнення професійного здоров'я. Більшість із опитаних нами студентів – майбутніх учителів відзначають, що не вміють протистояти стресам, долати негативний вплив дистресу на власну особистість, недостатньо володіють інформацією про

способи формування стійкості до стресу, технологією збереження і зміцнення професійного здоров'я. Тому питання підготовки майбутніх учителів до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я мають бути серед найбільш пріоритетних у вищих педагогічних навчальних закладах.

Феномен здоров'я є предметом дослідження багатьох наук і розглядається у декількох аспектах: філософському, медико-біологічному, психологічному, соціально-педагогічному, психоенергетичному. До вивчення проблеми здоров'я в цілому й окремих його складових зверталися багато дослідників: Г. Абрамова, Г. Апанасенко, О. Балакірева, С. Болтівець, Б. Братусь, Ш. Бюлер, О. Вакуленко, В. Гавідія, О. Гнатюк, О. Губенко, І. Гурвіч, О. Даниленко, І. Дубровіна, О. Завгородня, Г. Зайцев, В. Казначєєв, Б. Карвасарський, О. Коган, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, Ю. Лісцин, С. Максименко, А. Маслоу, Л. Мітіна, М. Мушкевич, В. Пономаренко, К. Ріфф, К. Роджерс, Д. Сієрс, М. Смірнов, О. Сукманський, Л. Татарнікова, Т. Фаресжіо, М. Хижняк, О. Хлівна, Л. Хомич, Г. Царегородцев, Н. Шевченко, Б. Шиян, Ю. Юдціц, О. Яременко та ін.

Констатуючи наявність у науковій літературі дуже великого масиву досліджень у галузі здоров'я, варто відзначити їх недостатність у сфері професійного здоров'я, готовності до здоров'ятворчої діяльності. Питання збереження здоров'я вчителя тривалий час досліджувалося не як самостійна проблема, а вивчалось в контексті збереження і зміцнення здоров'я людини взагалі, формування культури здоров'я, здорового способу життя населення.

Аналіз сучасної наукової літератури з проблеми забезпечення здоров'я майбутніх фахівців дає змогу виділити дві групи досліджень. До першої групи входять дослідження, в яких розглядаються теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я (І. Брехман, М. Віленський, Г. Гураєв, Е. Казін, В. Казначєєв, М. Лук'янченко, Т. Паніна, Л. Татомирова, А. Щедріна та ін.). До другої групи належать дослідження, присвячені проблемі здоров'я суб'єктів освітнього процесу у вищій школі (Н. Абаскалова, Н. Башавець, В. Бобрицька, С. Болтівець, Ю. Бойчук, Г. Власов, Н. Гончарова, В. Горащук, П. Гусак, Г. Зайцев, С. Кириленко, Г. Кривошеєва, С. Омельченко, Н. Рибачук, Л. Романишина, М. Смірнов, С. Страшко, А. Царенко та ін.).

Проблема професійного здоров'я привертає до себе увагу багатьох науковців (Ю. Варданян, Е. Зеєр, Є. Іванов, В. Карвасарський, Г. Нікіфоров, В. Пономаренко, Л. Сущенко та ін.). У сучасній психолого-педагогічній науці значна кількість досліджень присвячена вивченню сутнісних аспектів, факторів виникнення професійного стресу, професійних деформацій, синдрому «емоційного вигорання» (Г. Зайчикова, Л. Карамушка, М. Лейтер, С. Максименко, К. Маслач, Л. Мітіна, Г. Нікіфоров, В. Розов, Е. Рутман, Н. Самоукіна, Е. Симанюк, В. Шепель, В. Щербатих та ін.), формуванню здорового способу життя, валеологічної грамотності, валеологічної свідомості майбутніх учителів (В. Антипіна, М. Беребін, О. Волинська, В. Грушко, М. Доброрадних,

З. Литвинова, В. Лободін, Л. Овчиннікова, Л. Уткіна, Л. Хомич та ін.), формуванню валеологічної культури майбутніх педагогів (В. Бобрицька, Ю. Бойчук, С. Болтівець, Н. Гончарова, Л. Грішкіна, Н. Рибачук та ін.), проблемі підготовки вчителя до реалізації завдань здоров'язберезувальної педагогіки (В. Безпалько, Я. Герчак, Б. Долинський, Т. Засобіна, С. Крохмаль, Л. Хабін, О. Панюкова та ін.), використання здоров'язберезувальних технологій у практиці підготовки майбутніх фахівців (О. Ващенко, Ю. Палічук, Л. Романишина та ін.).

Останнім часом з'являються роботи, в яких розглядаються питання профілактики синдрому «емоційного вигорання» вчителів, попередження виникнення професійного стресу, професійних деформацій, деструкцій, подолання фрустрацій у педагогічній діяльності (О. Баранов, Н. Булатевич, Т. Жалагіна, Л. Карапетян, В. Калошин, О. Марковець, Н. Назарук, В. Третьяченко, І. Холоднова, В. Шахов та ін.). Значно більшої уваги потребують дослідження, що стосуються розробки превентивних заходів та шляхів збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів, формування стратегії здоров'язбереження, підвищення рівня стресостійкості майбутніх фахівців, обґрунтування способів гармонізації їх внутрішнього світу. Проблема підготовки майбутніх фахівців до збереження і зміцнення професійного здоров'я ще не знайшла достатнього відображення у психолого-педагогічній літературі.

Вивчення стану проблеми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у педагогічній теорії і практиці дало змогу виявити суперечності між:

— високими вимогами професії до рівня здоров'я педагогів і низькими показниками психічного, фізичного і соціального здоров'я вчителів як професійної групи;

— об'єктивною потребою суспільства у збереженні і зміцненні здоров'я майбутніх учителів та особливостями організації навчально-виховного процесу у вищій школі, що спричиняє погіршення здоров'я студентів у процесі навчання, носить здоров'язатратний характер, недостатнім упровадженням сучасних здоров'язберезувальних технологій у практику підготовки майбутніх учителів;

— соціальними потребами у вихованні здорового покоління і недостатнім рівнем усвідомлення майбутніми учителями цінності професійного здоров'я для здоров'язберезувальної спрямованості навчально-виховного процесу у школі;

— потребами сучасної школи у фахівцях з належним рівнем професійного здоров'я і недостатньою розробленістю теоретичних основ і технології підготовки майбутніх учителів до його збереження та зміцнення;

— необхідністю створення здоров'язберезувального освітнього середовища у вищій школі і відсутністю у викладачів чітких орієнтирів та реальних можливостей для реалізації педагогічних здоров'язберезувальних технологій;

— об'єктивною необхідністю діяльності вчителя зі збереження і зміцнення професійного здоров'я і недостатньою підготовленістю випускників вищих педагогічних навчальних закладів до цього виду роботи.

Актуальність проблеми дослідження, її недостатня розробленість у педагогічній теорії і практиці та прагнення розв'язати означені суперечності зумовили вибір теми дисертаційної роботи: *«Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до тематичного плану науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка з тем «Теоретико-методологічні основи професійної підготовки фахівців в умовах реалізації ідей Болонської угоди» (державний реєстраційний номер 0108U000536) та «Підготовка майбутнього вчителя до інноваційної діяльності у вищій школі (державний реєстраційний номер 0111U0001321)». Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні вченої ради Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (протокол № 8 від 25.03.2008 р.) і погоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 31.03.2009 р.).

**Об'єкт дослідження** — професійне здоров'я як компонент теорії і практики професійної підготовки майбутніх учителів.

**Предмет дослідження** — система підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

**Мета дослідження** полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та експериментальній перевірці системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

Відповідно до поставленої мети сформульовано основні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу теоретичних підходів до розуміння проблеми здоров'я людини і феномена професійного здоров'я визначити сутнісні характеристики, показники та детермінанти професійного здоров'я вчителя.

2. Дослідити теоретичну розробленість і практичні аспекти проблеми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, вивчити сучасний стан готовності студентів до такого виду діяльності.

3. Обґрунтувати концепцію і систему підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

4. Розробити модель системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, визначити психолого-педагогічні умови її реалізації.

5. Створити комплексну програму підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, обґрунтувати зміст, напрями і технологію її реалізації у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

6. Здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленої системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

**Провідною ідеєю дослідження** є положення про те, що цілеспрямована підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, яка орієнтована на розкриття всіх граней індивідуальності майбутнього вчителя, його особистісно-професійне зростання і самореалізацію, формування активної позиції і світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципів «пізнай себе, створи себе, оздоров себе сам» та «здоров'я — через розумний спосіб життя», забезпечує готовність до здоров'ятворчої діяльності.

**Концепція дослідження** визначає теоретико-методологічні засади системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я і містить такі положення:

1. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я як важлива складова їхньої професійної підготовки ґрунтується на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, духовних концепціях з проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, даних наукових досліджень у галузі психоенергетики, психосоматики, психології і педагогіки здоров'я, психології праці, ортобіотики і спрямовується на самопізнання, саморозвиток майбутнього вчителя як суб'єкта здоров'ятворчої діяльності.

Системотвірною складовою всіх аспектів здоров'я, у т.ч. і професійного, є психічне здоров'я, яке детермінує якість життя і професійне довголіття. Тому в основу концепції покладено положення психосоматики і психоенергетики про те, що, турбуючись про своє психічне здоров'я, людина тим самим турбується про своє фізичне здоров'я, вирішуючи психологічні проблеми, вона позбавляється і багатьох фізичних недуг, досягаючи емоційного благополуччя та створюючи хороший настрій — покращує і фізичне самопочуття.

2. Підготовка студентів – майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я базується на врахуванні детермінант професійного здоров'я, всебічний аналіз яких слугує основою для створення моделі системи підготовки, комплексної програми цієї підготовки і визначення напрямів профілактичної та психокорекційної роботи з майбутніми вчителями.

3. Система підготовки майбутніх учителів у досліджуваному аспекті представляє комплекс взаємопов'язаних компонентів (цільового, теоретико-методологічного, організаційно-змістового, процесуального, діагностичного та результативного), які забезпечують цілеспрямований вплив на студентів з метою формування готовності до означеного виду діяльності, узагальненими індикаторами сформованості якої є стратегія збереження і зміцнення професійного здоров'я та професійна стресостійкість.

4. Одним із практичних шляхів упровадження розробленої системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я є впровадження комплексної програми підготовки, що інтегрує навчальну, наукову, самостійну діяльність студентів, охоплює інформаційний, діагностичний, профілактичний та корекційний аспекти і спрямована на формування стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, професійної стресостійкості, а також на гармонізацію особистості через формування індивідуального стилю педагогічного спілкування, саногенного мислення й актуалізацію духовно-творчого потенціалу майбутніх учителів.

5. Реалізація комплексної програми підготовки передбачає: актуалізацію та узгоджену інтеграцію питань збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу у змісті психолого-педагогічних дисциплін; наповнення навчально-професійної, навчально-дослідницької, наукової діяльності студентів здоров'ятворчим змістом; організацію самостійної діяльності студентів із самовиховання, саморозвитку, самооздоровлення; розробку і втілення у практику підготовки майбутніх учителів психолого-педагогічного тренінгу, спрямованого на самопізнання, особистісне зростання, гармонізацію Я-концепції, розвиток умінь саморегуляції емоційних станів, а також відповідним чином організовану педагогічну практику студентів.

6. Головним завданням комплексної програми підготовки майбутніх учителів до досліджуваного виду діяльності є формування професійної стресостійкості, яка визначає здатність протистояти стресорному впливу, негативним факторам педагогічної діяльності, стресогенним ситуаціям, долати професійні труднощі без шкоди для здоров'я і виконуваної діяльності, вміння знаходити власні ресурси у складних умовах. Підвищенню стресостійкості майбутніх учителів на етапі професійної підготовки сприяє: формування психолого-педагогічної компетентності (аутопсихологічної, комунікативної, соціально-психологічної, здоров'язбережувальної); оволодіння навичками конструктивного вирішення конфліктів і подолання професійних труднощів; формування стратегії захисту від стресу; навчання способам і прийомам саморегуляції; формування саногенного мислення.

7. Стратегія збереження професійного здоров'я як інтегральна характеристика діяльності майбутніх учителів ґрунтується на пріоритеті здоров'я як вищої цінності і визначається продуманим вибором основного напрямку і способу життя, етапів їх досягнення і співпорядкування цих етапів, що забезпечує високу працездатність і творче професійне довголіття. Ця стратегія передбачає планування процесу збереження і зміцнення здоров'я, підтримання працездатності, «професійної форми» на основі обґрунтованих і далеких прогнозів. Формування стратегії здоров'язбереження майбутнього вчителя полягає у виробленні ціннісного ставлення до професійного здоров'я; набутті знань про труднощі професійної діяльності, способи як їх попередити, уникнути і пережити з найменшими втратами для здоров'я; розвитку здатності



прогнозувати позитивні і негативні наслідки своєї здоров'язбережувальної діяльності та передбачати результат, до якого приводить той чи інший спосіб життя і поведінки; формуванні умінь спланувати, вдало розпочати, успішно втілювати програму здоров'язбереження і при потребі вносити до неї корективи; стимулюванні до пошуку, генерування перспективних ідей, проектів, планів щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я.

8. Реалізації комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я слугує інтегративна педагогічна технологія, яка має психолого-акмеологічний характер і спрямована на: самопізнання і саморозвиток студентів в умовах освітнього процесу, формування їх аутопсихологічної компетентності; актуалізацію і супровід особистісно-професійного зростання і саморозвитку майбутніх учителів; актуалізацію і перетворення їх внутрішнього світу; стимулювання у досягненні «акме» на етапі професійної підготовки; виховання ціннісного і відповідального ставлення до професійного здоров'я, збагачення досвіду розумного способу життя; підвищення адаптаційних можливостей майбутніх учителів.

9. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я ґрунтується на органічній єдності з цілісним процесом становлення особистості фахівця, формування його професійної компетентності і культури. Реалізація запропонованого підходу до підготовки майбутніх учителів у визначеному напрямі дасть змогу фахівцю проектувати власний спосіб життя на кожному етапі педагогічної діяльності, підтримувати оптимальне фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я протягом усього життя і професійної діяльності, долати професійні труднощі з найменшими втратами для здоров'я.

Провідна ідея дослідження, реалізація положень концепції зосереджена в **загальній гіпотезі дослідження**, яка полягає у тому, що спеціально організована система підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я здатна забезпечити формування стратегії здоров'ятворчої діяльності і професійної стресостійкості, гармонізацію особистості, що має позитивне відображення на ефективності професійної підготовки, якості професійного життя, продуктивності педагогічної діяльності.

Загальна гіпотеза конкретизована у **часткових положеннях**, які передбачають, що ефективність підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я забезпечується створенням педагогічної системи цієї підготовки, розробкою комплексної програми і технології її реалізації, а також створенням відповідних психолого-педагогічних умов, що:

1) сприяють усвідомленню студентами значимості професійного здоров'я для успішного здійснення педагогічної діяльності, її здоров'язбережувальної спрямованості, визнанню майбутніми вчителями власної відповідальності й активної ролі у його збереженні і зміцненні;

2) залучають студентів в активний, цілеспрямований пошук науково доцільних та індивідуально зумовлених способів збереження і зміцнення професійного здоров'я;

3) сприяють самопізнанню і саморозкриттю ними своєї індивідуальності, особистісно-професійному зростанню і саморозвитку;

4) підвищують адаптаційні можливості майбутніх учителів;

5) формують дієві установки на пошук власних систем оздоровлення і здійснення довготривалої і продуктивної діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я.

**Методологічні засади дослідження** становлять: фундаментальні наукові підходи (системний, синергетичний, аксіологічний, акмеологічний, культурологічний, антропологічний, суб'єктивний, діяльнісний і компетентісний) до пізнання світу і вивчення педагогічних явищ; філософські положення про перехід кількісних змін у якісні, внутрішні протиріччя як джерело розвитку, заперечення старого як необхідного для новоутворення; співвідношення емпіричного і теоретичного, чуттєвого і раціонального, загального, особливого і одиничного, необхідного і випадкового як детермінант виникнення і формування явищ, що вивчаються; єдність духовного і тілесного, ментального і фізичного; загальнофілософські підходи до розуміння сутності людини як суб'єкта власної життєдіяльності; основні положення теорії педагогічних систем, принципи системного аналізу та моделювання педагогічних систем; ідеї та концепції сучасної науки про здоров'я як багатовимірну інтегральну характеристику особистості; сучасні теорії педагогічної діяльності щодо пізнання і проектування процесів і явищ в освіті; концептуальні положення сучасної психолого-педагогічної науки стосовно вимог до професійної підготовки фахівців.

**Теоретичною основою дослідження** є: фундаментальні положення філософії освіти (В. Андрущенко, Г. Балл, І. Бех, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень та ін.); теорії неперервної професійної освіти (В. Бондар, В. Бутенко, О. Дубасенюк, Н. Ничкало, Л. Романишина, С. Сисоєва, Г. Терещук, В. Чайка, В. Шахов та ін.); теорія освітніх систем (А. Алексюк, В. Безпалько, С. Гончаренко, Р. Гуревич та ін.); теоретичні основи формування особистості майбутнього вчителя (Н. Гузій, В. Кравець, Н. Кузьміна, Л. Мітіна, О. Мороз, Д. Ніколенко, В. Сластьонін, Т. Яценко та ін.); положення теорії діяльності і розвитку особистості (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонтьєв, В. Рибалка, В. Семиченко та ін.); психолого-педагогічні теорії творчого розвитку особистості (Н. Кічук, В. Моляко, В. Пономарьов, С. Сисоєва та ін.); положення педагогіки здоров'я (І. Брехман, М. Віленський, Б. Долинський, Г. Зайцев, В. Горащук, Е. Казін, Н. Рибачук, Л. Татарнікова та ін.); психології здоров'я (Й. Гурвіч, О. Завгородня, С. Максименко, Л. Мітіна, М. Мушкевич, Г. Нікіфоров, М. Смірнов, О. Хлівна та ін.); положення наукових праць щодо формування здорового способу життя і культури здоров'я молоді (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, Ю. Бойчук, П. Гусак, О. Дубогай, Ю. Лісіцин, В. Оржеховська, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.).

Для вирішення поставлених завдань і перевірки сформульованих гіпотез використовували такі **методи дослідження**:

— *теоретичні*: метод концептуально-порівняльного аналізу, метод системно-структурного аналізу, моделювання, узагальнення, проектування, класифікація для обґрунтування концептуальних положень і моделі системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я;

— *емпіричні*: педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, тестування, метод експертних оцінок, аналізу документації вищого навчального закладу, психодіагностичні методики для визначення стану професійного здоров'я вчителів, рівня сформованості готовності студентів – майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, динаміки її формування, особливостей підготовки студентів до діяльності в означеному напрямі; педагогічний експеримент для перевірки ефективності запропонованої системи підготовки;

— *методи математичної статистики*: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних, визначення  $\chi^2$ -критерію для з'ясування статистичної значимості відмінностей експериментальної і контрольної вибірок,  $t$ -критерію Стьюдента для виявлення достовірності відмінностей експериментальних показників до і після експерименту.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось упродовж 2001-2012 років. Основна експериментальна робота здійснювалась у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка і Житомирському державному університеті імені Івана Франка. Всього дослідженням було охоплено 813 студентів, 39 викладачів вищевказаних навчальних закладів, а також 360 учителів шкіл Тернопільської, Львівської та Житомирської областей.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що *вперше*:

— розроблено концепцію підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я як єдність методологічного, теоретико-змістового і технологічного концептів, спрямовану на самопізнання і саморозвиток студента як суб'єкта здоров'ятворчої діяльності;

— обґрунтовано систему підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін і розроблено її структурно-функціональну модель, яка відображає: взаємозв'язок і взаємодію компонентів підготовки (цільового, теоретико-методологічного, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного, діагностичного та результативного); детермінанти (фактори, умови підготовки); загальні і специфічні принципи підготовки; зміст підготовки, основу якого складає комплексна програма підготовки, шляхи її реалізації; інтегративну технологію підготовки; психолого-педагогічні умови; етапи підготовки (мотиваційно-діагностичний, пізнавально-формувальний,

практико-творчий); критерії, показники рівнів (елементарного (низького), базового (середнього), достатнього (високого), досконалого (творчого)) сформованості компонентів готовності до збереження і зміцнення професійного здоров'я (ціннісно-мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного, емоційно-вольового, рефлексивно-оцінного);

— обґрунтовано і розроблено комплексну програму підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, що передбачає формування стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, професійної стресостійкості, а також гармонізацію їх особистості; шляхи її реалізації (лекційно-просвітницька робота, практичні заняття, індивідуальна консультативно-методична робота, тренінгова практика, виконання студентами системи спеціально розроблених завдань під час педагогічної практики, самостійна та науково-дослідна робота студентів);

— розроблено інтегративну педагогічну технологію реалізації комплексної програми підготовки студентів до досліджуваного виду діяльності, яка має психолого-акмеологічний характер і спрямована на самопізнання і саморозвиток студентів в умовах освітнього процесу, актуалізацію і перетворення їх внутрішнього світу, стимулювання у досягненні свого «акме» на етапі професійної підготовки; виховання ціннісного і відповідального ставлення до професійного здоров'я, активізацію у студентів прагнення до самостійного проектування програм збереження професійного здоров'я, мотивування до пошуку власних систем оздоровлення.

На основі методологічних і теоретичних підходів до розуміння і дослідження понять «здоров'я» і «професійне здоров'я» визначено сутнісні характеристики і показники професійного здоров'я вчителя, здійснено комплексний аналіз детермінант цього феномена, що слугувало основою для створення моделі системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, розробки програми такої підготовки і визначення напрямів профілактичної та психокорекційної роботи зі студентами – майбутніми вчителями.

З позицій психології, педагогіки, психології професійного здоров'я, педагогічної валеології, психоенергетики і психосоматики на основі системного підходу проаналізовано теоретико-методологічні основи збереження, зміцнення і відновлення професійного здоров'я вчителів.

Подальшого розвитку набули дефініції, що стосуються підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності («професійне здоров'я», «збереження», «зміцнення», «відновлення» здоров'я, «готовність до збереження і зміцнення професійного здоров'я», «стратегія збереження і зміцнення професійного здоров'я»).

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що реалізований у ньому підхід до підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я ґрунтується на органічній єдності з цілісним процесом становлення особистості студента, формування його компетентності і педагогічної культури. Розкриті у роботі положення про сутність професійного

здоров'я, його показники, детермінанти, шляхи збереження і зміцнення, одержані теоретичні та емпіричні дані є важливим матеріалом для вдосконалення процесу підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності на засадах здоров'язбереження.

Самостійну практичну цінність мають змістове й організаційно-методичне забезпечення процесу підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, розроблені нами: авторська програма курсу «Вступ до педагогічної професії», а також відповідні методичні посібники та електронний навчально-методичний комплекс до цього курсу; авторська програма курсу «Професійне здоров'я педагога»; програма психолого-педагогічного тренінгу як засобу попередження виникнення професійного стресу, профілактики «емоційного вигорання», гармонізації особистості; діагностичний інструментарій для визначення рівня сформованості готовності у досліджуваному напрямі.

Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані у закладах післядипломної педагогічної освіти для підвищення рівня стресостійкості, здоров'язбережувальної компетентності вчителів, оволодіння ними сучасними технологіями здоров'ятворчої діяльності.

**Упровадження результатів дослідження.** Результати дисертаційного дослідження впроваджено у практику підготовки майбутніх учителів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (акт № 1220 – 33/03 від 17.11.2011 р.), Волинського національного університету імені Лесі Українки (акт № 3/3872 від 26.09.2012 р.), Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (акт № 1693 від 21.11.2012 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (акт № 852 від 21.11.2012 р.), а також у Тернопільському комунальному обласному інституті післядипломної педагогічної освіти (довідка № 01/930 від 03.12.2012 р.) та КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» (довідка № 01-07/866 від 09.11.2012 р.).

**Особистий внесок здобувача.** Усі представлені в дисертації наукові результати отримані автором самостійно. У статтях, опублікованих у співавторстві з О. Мешком, особистим внеском автора дослідження є визначення: сутності професійного здоров'я, його показників; аспектів впливу професійного здоров'я вчителя на емоційне благополуччя учнів; шляхів підвищення рівня професійної стресостійкості та гармонізації особистості майбутніх учителів; шляхів формування компетентності здоров'язбереження у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін; ролі індивідуального стилю педагогічного спілкування в гармонізації особистості майбутнього вчителя, умов і можливостей його формування у процесі вивчення курсу педагогіки; напрямів роботи з формування психотерапевтичної позиції майбутніх учителів; діагностичного інструментарію дослідження стану сформованості готовності студентів – майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. У програмі навчального курсу «Педагогіка», розробленій у співавторстві з В. Чайкою, дисертанту належить модульне структурування змісту

загальних основ педагогіки, теорії виховання, школознавства, а також тематика індивідуальних навчально-дослідних завдань. У посібнику «Культура здоров'я особистості» (авторський колектив) особистий внесок автора полягає у написанні розділу «Емоційне здоров'я учнів і вчителів: реалії сьогодення».

Ідеї співавторів у роботі не використовувалися.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні і практичні положення і результати дослідження обговорювалися та отримали схвалення на *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків» (Київ – Житомир, 2005); «Особистість у розбудові відкритого демократичного суспільства в Україні» (Київ – Івано-Франківськ – Дрогобич, 2005); «Дни науки — 2007» (Дніпропетровськ, 2007); «Формування цінностей сучасної особистості» (Київ – Дрогобич, 2007); «Формування професіоналізму майбутнього фахівця в контексті вимог болонського процесу» (Одеса, 2008); «Професіоналізм педагога в контексті Європейського вибору України» (Ялта, 2008); «Соціально-педагогічні аспекти сприяння здоров'ю учнівської та студентської молоді» (Луцьк, 2008); «Місія викладача вищої школи в контексті сучасних освітніх викликів» (Львів, 2008); «Соціально-педагогічні аспекти сприяння здоров'ю учнівської та студентської молоді» (Луцьк, 2008); «Викладач і студент: суб'єкт-суб'єктні відносини» (Черкаси, 2008); «Психологія здоров'я людини» (Луцьк, 2009); «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 2009); «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології» (Київ – Тернопіль, 2009); «Освіта та наука в умовах глобальних викликів» (Сімферополь – Судак, 2009); «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» (Київ, 2009; 2010; 2011); «Сприяння здоров'ю дітей і молоді: теоретико-методичні аспекти» (Луцьк, 2009); «Освіта, наука та самореалізація молоді» (Рівне, 2009); «Освітні вимірювання в інформаційному суспільстві» (Київ, 2010); «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Луцьк, 2011); «Розвиток особистості та професіоналізму фахівця в системі неперервної освіти в контексті викликів ХХІ ст.» (Чернівці, 2011); «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Рівне, 2012); «Профессиональная компетентность современного руководителя в системе образования» (Санкт-Петербург, 2012); «Новые технологии в образовании» (Таганрог, 2012); *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога» (Тернопіль, 2003); «Формування гендерної культури молоді: проблеми та перспективи» (Тернопіль, 2003); «Інноваційні технології виховання учнів у позанавчальний час» (Житомир, 2005); «Викладач і студент: проблема ефективної співпраці» (Черкаси, 2006); «Психосоціальний розвиток особистості: формування життєвих перспектив» (Рівне, 2007); «Вища школа України: поступ у майбутнє» (Черкаси, 2007); «Психологічна допомога особистості: сучасний етап та перспективи розвитку» (Рівне, 2008); «Проблеми формування педагогічного професіоналізму

студентів в умовах кредитно-модульного навчання» (Кривий Ріг, 2008); «Проблеми компетентнісного підходу у підготовці майбутніх вчителів: тенденції та перспективи» (Кривий Ріг, 2012); міжвузівських науково-практичних конференціях: «Актуальні питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах» (Київ, 2010; 2012); *всеукраїнських, регіональних та обласних науково-практичних семінарах і конференціях*: «Професійні компетенції та компетентності вчителя» (Тернопіль, 2006); «Українська національна школа: стан і перспективи розвитку» (Тернопіль, 2006); «Формування професійної культури вчителя у контексті інтеграції України в Європейський освітній простір» (Тернопіль, 2007); «Організація виховної роботи з учнівською та студентською молоддю: досвід та перспективи» (Херсон, 2011); щорічних *звітних науково-практичних конференціях* Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Матеріали і результати дослідження обговорювалися і були схвалені на засіданнях і семінарах інституту педагогіки і психології, кафедри педагогіки та гендерної рівності Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Апробація також здійснювалася у виступах на нарадах, семінарах і курсах підвищення кваліфікації вчителів у Тернопільському обласному комунальному інституті післядипломної педагогічної освіти, КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».

Кандидатську дисертацію на тему «Формування індивідуального стилю педагогічного спілкування у майбутніх учителів» захищено у 1998 році в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова. Матеріали кандидатської дисертації у тексті докторської дисертації не використано.

**Публікації.** За темою дисертаційного дослідження опубліковано 70 наукових і навчально-методичних праць, зокрема: 1 одноосібна монографія (27,2 друк. арк.), 30 статей у наукових фахових виданнях (з них 25 — одноосібні), 5 програм навчальних курсів (4 — з грифом МОН України), 6 посібників (3 — з грифом МОН України), 1 методичні рекомендації, 16 статей і 7 тез у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій, 4 статті в інших виданнях.

**Структура дисертації** і логіка викладу матеріалу відображає послідовність розв'язування основних завдань дослідження. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Повний обсяг дисертації викладено на 630 сторінках, основний текст — на 410 сторінках. Робота містить 10 таблиць і 15 рисунків, 25 додатків на 150 сторінках (окремим томом). У списку використаних джерел 738 найменувань, з яких 50 — іноземними мовами.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет і мету дослідження, викладено концепцію дослідження, сформульовано його гіпотезу, основні завдання, методологічні

і теоретичні основи, охарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість отриманих результатів, висвітлено напрями впровадження та апробації результатів експериментального дослідження.

У першому розділі — «Теоретико-методологічні основи дослідження професійного здоров'я вчителя» — розкрито методологічні і теоретичні підходи до розуміння поняття «здоров'я», його видів та критеріїв; визначено сутнісні характеристики та показники професійного здоров'я вчителя.

Проблема професійного здоров'я вчителя може бути адекватно розкрита з урахуванням більш широкого її контексту, який відображає загальну картину здоров'я людини в єдності різних його аспектів.

Здоров'я — це глобальна проблема і водночас дуже складне явище. Феномен здоров'я розглядається у філософському, медико-біологічному, психологічному, соціально-педагогічному, психоенергетичному, акмеологічному аспектах. Наукові джерела свідчать, що за наявності багатьох методологічних підходів відсутній загальний стандарт для характеристики цього феномена. Тому вчені його інтерпретують по-різному: як відсутність хвороб і їх симптомів; як стан оптимальної життєдіяльності людини; як стан фізичного, душевного і соціального благополуччя; як динамічна рівновага організму і навколишнього середовища; як здатність організму пристосовуватись до умов існування; як урівноважений стан усіх функціональних систем організму та ін. Враховуючи наявні наукові підходи до трактування поняття «здоров'я», ми розуміємо його як гармонійну взаємодію всіх органів і систем людини при її фізичній досконалості і нормальній психіці, що забезпечує можливість оптимального функціонування у різних сферах життя.

Здоров'я як складна якість повноцінного людського життя і як науковий феномен інтегрує в собі такі складові або види: фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Вони є невіддільними одне від одного і в сукупності визначають загальний стан здоров'я людини.

Основою всіх аспектів здоров'я, його системотвірною складовою є психічне здоров'я, що відображає стан інтелектуально-емоційної сфери людини, її загального душевного комфорту і забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Його сферу наповнюють індивідуальні особливості психічних процесів, станів і властивостей людини. Психічне здоров'я створює фундамент для його більш високого рівня — психологічного здоров'я, яке 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, 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.



Стан здоров'я людини є однією з передумов самореалізації особистості, її значних досягнень у різних видах діяльності, зокрема у професійній діяльності. Стосовно виконання людиною професійної діяльності виділяють поняття «професійне здоров'я», яке вчені (В. Бодров, Е. Вайнер, Е. Зеєр, М. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Кричевський, А. Маркова, Т. Сущенко та ін.) розглядають як інтегральну складову загального здоров'я, що об'єднує в собі всі його основні аспекти.

За результатами аналізу наукових джерел встановлено, що професійне здоров'я трактується вченими (Р. Березовська, Е. Довгополова, А. Маклаков, Г. Нікіфоров, В. Подляшаник, В. Пономаренко, Б. Смірнов та ін.) як комплексна характеристика здоров'я людини у конкретних умовах професійної діяльності, що характеризується адаптацією до впливу факторів професійного середовища, забезпечується достатнім для виконання певного виду професійної діяльності функціональним резервом організму, проявляється у вигляді стану фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Професійне здоров'я є одним із факторів професійної придатності, важливою умовою ефективності трудової діяльності і показником «якості» професійного життя.

Частковим проявом професійного здоров'я виступає професійне здоров'я вчителя, що пов'язане з виконанням професійних обов'язків у сфері педагогічної діяльності. На основі вивчення й узагальнення теоретико-методологічних концептів і різних позицій науковців стосовно понять «здоров'я» і «професійне здоров'я» (О. Анісімова, Н. Гончарова, Б. Долинський, С. Лебедченко, Л. Мітіна, М. Смірнов та ін.) ми визначаємо поняття «професійне здоров'я вчителя» 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 педагогічної діяльності, здатність протистояти негативним факторам, що супроводжують цю діяльність. Цілісність професійного здоров'я визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів здоров'я.

Комплексний аналіз критеріїв кожної із складових здоров'я дав змогу виділити їх стосовно професійного здоров'я вчителя. Учитель вважається здоровим, якщо у нього гармонійно розвиваються потенційні фізичні і творчі сили, що роблять його зрілим і компетентним фахівцем, працездатним і активним суб'єктом життя і професійної діяльності. Для таких учителів характерні, насамперед: психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні стосунки з оточенням, цілеспрямованість, плановість і впорядкованість своїх дій, упевненість у собі, почуття професійного обов'язку, оптимізм, адекватна самооцінка, адекватний рівень домагань, конгруентність, креативність, критичність мислення, пріоритет духовних цінностей, автономність, внутрішня узгодженість.

Стан професійного здоров'я вчителя позначається на результатах усієї навчально-виховної роботи, впливає на стабільність результатів праці, визначає самоефективність його особистості.

Від стану професійного здоров'я вчителя значною мірою залежить стан здоров'я учнів. Психогенна дезадаптація, дидактогенії, психосоматичні розлади здоров'я учнів — результат неблагополуччя у професійному здоров'ї вчителя. Все це свідчить про актуальність проблеми збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя.

У другому розділі — **«Збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів як сучасна теоретична і практична проблема»** — здійснено ретроспективний аналіз проблеми збереження і зміцнення здоров'я вчителя, проаналізовано детермінанти професійного здоров'я як основу для визначення напрямів профілактичної та психокорекційної роботи з майбутніми вчителями, охарактеризовано сучасні підходи до забезпечення здоров'я вчителів.

Ретроспективний аналіз проблеми збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів свідчить, що питання, які окреслюють цю проблему, тривалий час досліджувалися не самостійно, а в контексті збереження і зміцнення здоров'я людини взагалі. Мислителі і дослідники різних часів зосереджували свої пошуки переважно на формуванні культури здоров'я, здорового способу життя людини, у т.ч. і вчителя. У професійній сфері ці проблеми вивчалися у контексті наукової організації праці, оптимізації управління та безпеки виробництва, підвищення життєвої енергії, впливу на працездатність професійної втоми (І. Вітте, Л. Джілбрет, Ф. Джілбрет, Е. Крепелін, Ч. Мейерс, Б. Мессіо, Ф. Уотс). Дослідження, що стосуються аналізу професійного здоров'я вчителів, актуалізуються на початку ХХ століття (В. Кашкадамов, Т. Маркар'ян, М. Рибніков, М. Рубінштейн, А. Шафранова та ін.) і пов'язуються, передусім, з вивченням емоційного перевантаження вчителів, професійної втоми, пов'язаних з цим проблем професійних деформацій особистості вчителя тощо. Ці питання згодом розглядалися, переважно, у межах валеології, санології, педагогічної психогієни, а з кінця ХХ століття — і психології здоров'я. У сучасній психолого-педагогічній літературі велика кількість досліджень присвячена вивченню проблем професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому «емоційного вигорання» та ін. Аналіз тенденцій і результатів наукових розвідок дослідників у цьому напрямі вказує на нерозробленість у психолого-педагогічній науці питань підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Теорія професійного здоров'я передбачає осмислення та аналіз його детермінант (факторів та умов), що важливо для створення системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, зокрема, для визначення напрямів профілактичної та психокорекційної роботи. Встановлено, що у науковій літературі відсутній комплексний аналіз чинників, які сприяють покращенню чи погіршенню професійного здоров'я вчителів. Їх розрізненому дослідженню присвячені роботи валеологів, фізіологів, психологів і педагогів.

На основі вивчення й аналізу широкого спектру досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців у галузі філософії, психології, педагогіки, соціології, психоенергетики, психосоматики,

психології праці, психології здоров'я, ортобіотики, а також результатів проведеного нами емпіричного дослідження виокремлено такі фактори професійного здоров'я - нездоров'я вчителів: індивідуально-психологічні (спосіб життя, генетичні чинники, вік, стать, сімейний стан, освіта, задоволення базових потреб), особистісні (особистісні диспозиції, рівень домагань, нейротизм, тривожність, особливості характеру, мислення, рівень самооцінки і самоповаги, навички соціальної взаємодії з іншими людьми, смислові установки, цінності, спрямованість особистості, стиль життя, рівень професіоналізму, духовно-творчий потенціал, сформованість продуктивного стилю діяльності і спілкування); емоційні (стан емоційної сфери, особливості психоемоційних переживань); соціально-психологічні (коло спілкування, психологічний клімат у педагогічному колективі, рівень соціальної підтримки), організаційно-педагогічні (навчальне навантаження, умови праці, режим праці і відпочинку, тривалість робочого дня, наявність здоров'язбережувального освітнього простору у навчальному закладі).

Професійно-педагогічна діяльність вимагає певного рівня психологічного і психофізіологічного статусу вчителя, що забезпечує її успішність і якість. З іншого боку, ця діяльність сама виступає детермінантою професійного здоров'я вчителя. Умови професійної діяльності, її зміст суттєво впливають на психофізіологічний стан і здоров'я вчителя навіть тоді, коли його індивідуальні особливості відповідають вимогам педагогічної діяльності. Особливості професійної праці найчастіше є причинами низьких показників професійного здоров'я вчителя. Негативні чинники професійної діяльності спричинюють появу багатьох психологічних феноменів, що порушують гармонійний розвиток особистості вчителя (професійні деструкції, деформації, емоційне вигорання тощо).

Професійне здоров'я вчителя не може бути сталим впродовж усього життя і професійної діяльності. Аналіз цієї проблеми приводить до висновку, що у контексті забезпечення професійного здоров'я вчителя у процесі його діяльності доцільно вживати терміни «збереження», «зміцнення» та «відновлення», а на етапі професійної підготовки — «збереження», «зміцнення» і «формування» здоров'я. Забезпечення здоров'я передбачає збереження здоров'я (утримання на певному рівні, не допускаючи погіршення показників здоров'я, досягнення його цілісного і стійкого стану), зміцнення здоров'я (намагання зробити здоров'я міцнішим, стійкішим до негативних чинників довкілля, розширення функціональних резервів організму, їх мобілізація), відновлення здоров'я (повернення втраченого потенціалу здоров'я). Формування здоров'я передбачає спрямований вплив на особистість студента у процесі навчання і виховання з метою підвищення потенціалу здоров'я, оптимізації життєдіяльності (формування активної позиції щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, збагачення досвіду розумного, здорового способу життя, формування стратегії здоров'язбереження, сприяння формуванню рис і якостей, які корелюють зі здоров'ям і визначають його).

Заходи щодо забезпечення професійного здоров'я вчителів і студентів – майбутніх учителів повинні охоплювати: інформування, емоційну підтримку, створення умов для самореалізації педагога, формування самоефективності його особистості, психологічний супровід успішної професіоналізації особистості. Діяльність повинна спрямовуватися на профілактику виникнення професійного стресу, корекцію хронічного стресу професійного походження, попередження виникнення емоційного вигорання, професійних деформацій, деструкцій, дисгармоній.

Основною умовою збереження професійного здоров'я вчителя є спрямованість на саморозвиток, особистісне і професійне зростання. На етапі професійної підготовки важливим завданням є розвиток професійної мотивації, гармонізація самооцінки і загалом Я-концепції майбутнього вчителя, формування його професійної стресостійкості.

Результати здійсненого аналітичного дослідження масиву наукової літератури з проблем здоров'я, професійного здоров'я, шляхів його забезпечення слугували вихідним матеріалом для розробки теоретичних і практичних засад підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

У **третьому розділі — «Проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я у контексті підготовки майбутніх учителів»** — обґрунтовано науково-методологічні основи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я; розглянуто стан розробленості означеної проблеми у психолого-педагогічних дослідженнях; визначено сутнісні характеристики, компоненти, критерії, показники і рівні сформованості готовності майбутніх учителів до досліджуваного виду діяльності; висвітлено й узагальнено результати вивчення сучасного стану підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Дослідження наукових філософсько-методологічних засад професійної підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я ґрунтується на визначальних діалектичних, філософських принципах (принцип об'єктивності, принцип детермінізму, принцип сутнісного аналізу, генетичний принцип, принцип всебічності пізнання, принцип єдності логічного й історичного, принцип цілісності, принцип концептуальної єдності) та підходах (системний, синергетичний, діяльнісний, антропологічний, аксіологічний, культурологічний, акмеологічний, суб'єктний, гуманістичний, компетентнісний). Ці методологічні принципи і підходи визначали загальні орієнтири проведеного нами теоретичного та емпіричного наукового дослідження.

Підготовка майбутніх учителів до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я є важливою складовою цілісної системи професійної підготовки. Вона передбачає, насамперед, формування готовності як первинної функціональної умови такої діяльності. Готовність до збереження і зміцнення професійного здоров'я є узагальненим результатом процесу

підготовки у визначеному напрямі. Вона є складним системним утворенням, комплексом психологічних характеристик особистості, що забезпечує успішність цієї діяльності та охоплює:

- стійку орієнтацію майбутніх учителів на здоров'я як найвищу цінність та наявність власної позиції щодо його збереження і зміцнення (система професійних мотивів, інтересів, цінностей, цілей, прагнень, установки на реалізацію проблем цього виду);

- знання основ здоров'язбережувальної діяльності та шляхів і засобів її здійснення;

- сформованість умінь та набуття особистого досвіду здоров'ятворчої діяльності;

- розвиток психологічної системи регуляції педагогічної діяльності, зокрема, професійно важливих якостей, необхідних для успішного здійснення діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я;

- сформованість функціональних (емоційних) станів, що забезпечують психологічну стійкість у процесі діяльності у визначеному напрямі, при зустрічі з професійними труднощами;

- усвідомлення справжнього стану свого професійного здоров'я, власних можливостей щодо його збереження і зміцнення та вміння аналізувати й адекватно оцінювати результати здоров'ятворчої діяльності.

Компонентами досліджуваного виду готовності є: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий, рефлексивно-оцінний. Загальною ознакою ціннісно-мотиваційного компонента готовності виступає ціннісне ставлення до професійного здоров'я, когнітивного компонента — обізнаність майбутніх учителів у визначеному аспекті діяльності, операційно-діялісного — рівень володіння вміннями і технологіями збереження і зміцнення професійного здоров'я, емоційно-вольового — емоційно-вольова регуляція діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я; рефлексивно-оцінного — сформованість внутрішньої картини професійного здоров'я.

Системотвірним компонентом готовності до збереження і зміцнення професійного здоров'я виступає ціннісно-мотиваційний, який передбачає усвідомлення цінності здоров'я як найважливішого життєвого і професійного пріоритету, потребу у збереженні і зміцненні здоров'я, визнання власної відповідальності й активної ролі у підтриманні «професійної форми», прагнення до особистісно-професійного зростання як чинника збереження професійного довголіття.

Узагальненими індикаторами досліджуваної готовності є сформованість стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, професійної стресостійкості майбутніх учителів.

Відповідно до встановлених критеріїв і показників виділено й охарактеризовано рівні сформованості досліджуваної готовності: елементарний (низький), базовий (середній), достатній (високий) і досконалий (творчий) рівні.

Визначені компоненти готовності майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, розроблені показники і рівні їх сформованості слугували основою для

обґрунтування діагностичної методики та вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми у практиці роботи вищих навчальних закладів.

Результати дослідження стану підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я засвідчили значну перевагу кількості студентів з елементарним (38,1%) та базовим (48,8%) рівнями готовності до означеного виду діяльності. Аналіз навчальних програм, окремих навчальних посібників і підручників показав, з одного боку, загальну незорієнтованість процесу навчання у вищій школі на підготовку студентів до здоров'ятворчої діяльності, а з іншого, — наявність великих невикористаних можливостей щодо формування готовності до визначеного виду діяльності.

В освітньому процесі вищих навчальних закладів недостатньо використовуються сучасні педагогічні технології, що спрямовані на формування готовності студентів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Майбутнім учителям бракує знань у галузі педагогіки і психології здоров'я, професійного здоров'я. Професійне здоров'я не розглядається, не усвідомлюється ними як необхідна умова професійного становлення вчителя й ефективності педагогічної діяльності, а його збереження і зміцнення — як пріоритетний аспект життєдіяльності особистості фахівця.

На основі встановлення сутнісних ознак професійного здоров'я як інтегральної характеристики особистості, цілісність якої визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального й духовного аспектів здоров'я, а також врахування невирішених проблем підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у вищих навчальних закладах визначено стратегічні напрями й основні завдання підготовки студентів до означеного виду діяльності.

У **четвертому розділі** — **«Система підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я»** — теоретично обґрунтовано систему підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, розкрито її модель; визначено й охарактеризовано зміст та основні напрями комплексної програми підготовки студентів до досліджуваного виду діяльності, а також шляхи її реалізації у практиці вищої школи, одним з яких є психолого-педагогічний тренінг.

Концептуальне бачення системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я представлено в авторській моделі, зображеній на рис. 1.

Запропонована у моделі система підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я характеризується цілісністю, взаємодією її компонентів, елементів, частин, зв'язками і відношеннями, що обумовлюють її структуру, взаємодію із середовищем, системами нижчого і вищого порядку, щодо яких вона виступає як частина. Системне моделювання передбачало не лише проектування, але й визначення шляхів упровадження запропонованої системи підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності у практику професійної підготовки.

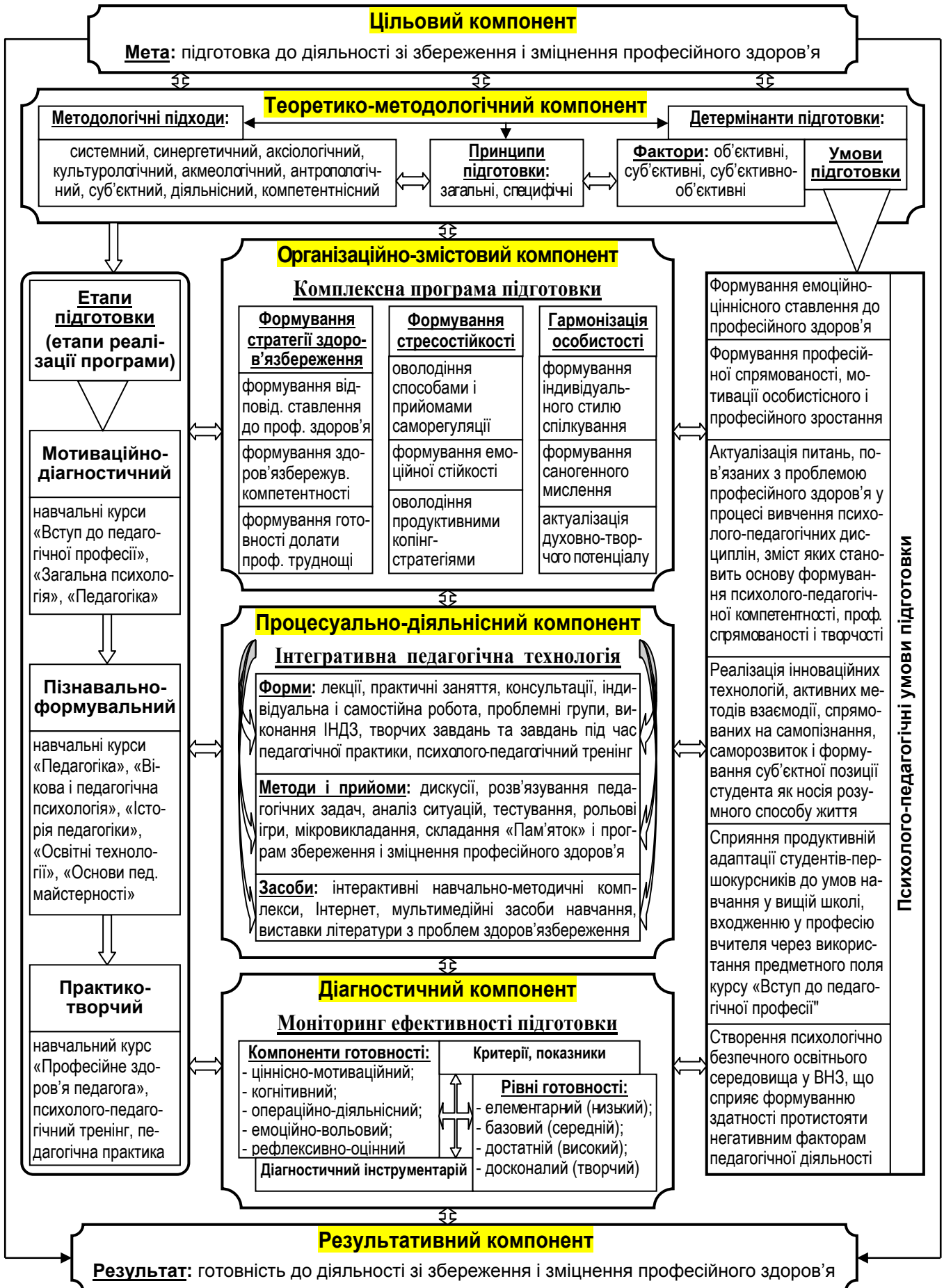


Рисунок 1. Модель системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я

Розроблена система підготовки реалізує такі функції: освітню, розвивальну, виховну, дослідницьку, самоосвітню, соціалізаційну, профілактичну, корекційно-реабілітаційну, культурологічну. Її впровадження спрямоване на: підвищення інтересу майбутніх учителів до професійного здоров'я як професійно-особистісної цінності та шляхів його збереження і зміцнення; покращення здатності орієнтуватися в інформації про професійне здоров'я і розумний спосіб життя, чинники їх забезпечення; засвоєння студентами знань високого ступеня узагальнення, інтеграція яких забезпечить науково обґрунтоване їх застосування і перенесення у майбутню професійну діяльність; оволодіння способами реалізації здоров'язбережувальних методик; реалізацію особистісних потреб студентів у здоров'ятворчій діяльності; їх залучення до самостійної діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я; оцінку та аналіз своєї здоров'ятворчої діяльності; активність і творчість майбутніх учителів у пошуку і створенні власних систем оздоровлення, власного досвіду підтримання оптимального професійного здоров'я; формування бажання здійснювати здоров'язбережувальну діяльність у школі; сприяння студентам у подоланні перешкод стосовно реалізації розумного способу життя; самопізнання і саморозвиток майбутніх учителів; працю самоорганізації у сфері професійного здоров'я на основі творчої активності, валеологічної грамотності і компетентності.

Модель системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я відображає структурно-функціональну взаємодію основних компонентів підготовки (цільового, теоретико-методологічного, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного, діагностичного та результативного).

*Цільовий компонент* охоплює мету і завдання підготовки майбутніх вчителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Мета є системотвірним елементом представленої системи, вона реалізується через комплекс завдань: засвоєння системи знань і формування умінь, що дозволять реалізувати стратегію збереження професійного здоров'я, забезпечать неперервне особистісно-професійне зростання; виховання ціннісного, відповідального ставлення до професійного здоров'я, переконання в необхідності здійснення педагогічної діяльності з найменшими втратами для власного здоров'я і без шкідливого впливу на здоров'я учнів; виявлення внутрішнього потенціалу для особистісно-професійного зростання, здоров'ятворчої діяльності; ознайомлення з сучасними оздоровчими технологіями і системами, необхідними для підтримання і зміцнення професійного здоров'я і мінімізації впливу негативних професійних факторів; мотивування до пошуку власних систем оздоровлення; усвідомлення необхідності адаптуватися до професійної діяльності з опорою на свої сильні сторони; формування стійкості до негативних факторів професійної діяльності; здатності долати професійні труднощі з найменшими втратами для здоров'я; залучення студентів до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я, активізація у них прагнення до самостійного проектування програм збереження



професійного здоров'я; гармонізація особистості майбутнього вчителя. Для досягнення поставленої мети були комплексно задіяні всі інші компоненти системи підготовки.

*Теоретико-методологічний компонент* складає концептуальну основу системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Він ґрунтується на інтеграції філософських принципів і методологічних підходів, що визначають загальнонаукові орієнтири реалізації теоретичних та практичних аспектів відображеної в моделі системи підготовки майбутніх учителів.

Моделювання системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я здійснювалося з дотриманням загальнодидактичних принципів (науковості, зв'язку з життям, систематичності і послідовності, свідомості та активності, доступності, міцності, культуровідповідності, природовідповідності, професійної спрямованості, емоційності) і специфічних принципів (пріоритетності самопізнання і саморозвитку, інтегративності, індивідуалізації підготовки, комплексного підходу, суб'єктності, наступності і неперервності, зв'язку духовного, чуттєвого і фізичного, гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій, психологічного супроводу, здоров'язбережувальний принцип), що виступили своєрідними педагогічними імперативами при побудові моделі і забезпечували врахування логічних основ теорії пізнання, закономірностей психічного розвитку у студентському віці, рівня розвитку психолого-педагогічної науки і стану практики підготовки фахівців у вищій школі, а також вимог до організації освітнього процесу, у т.ч. його побудови на здоров'язбережувальних засадах. Важливою умовою створення комплексної програми реалізації запропонованої нами системи є врахування принципу обмеження наукової компетенції (психолого-педагогічної компетенції у питаннях здоров'я).

Теоретико-методологічний компонент також відображає обов'язковий елемент при формуванні системи підготовки студентів до збереження і зміцнення професійного здоров'я — об'єктивні, суб'єктивні та суб'єктивно-об'єктивні фактори й умови, що детермінують розкриття потенційних можливостей особистості у процесі підготовки, її особистісно-професійний розвиток, формування готовності до здоров'ятворчої діяльності.

Особлива увага приділялась обґрунтуванню комплексу психолого-педагогічних умов, які спеціально конструювалися з метою впливу на протікання процесу і цим визначали якість підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Такими умовами є: 1) формування емоційно-ціннісного, відповідального ставлення студентів до професійного здоров'я; 2) формування педагогічної спрямованості майбутніх учителів, їх мотивації до особистісно-професійного зростання, бажання зберігати «професійну форму», орієнтації на творчість у професії; 3) актуалізація питань, пов'язаних з проблемою професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін, зміст яких становить основу формування

психолого-педагогічної компетентності, професійної спрямованості і творчості; 4) реалізація інноваційних технологій, активних методів взаємодії, спрямованих на самопізнання і саморозвиток, формування суб'єктної позиції студента як носія розумного способу життя; 5) сприяння продуктивній адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищій школі, «входженню» у професію вчителя через використання предметного поля курсу «Вступ до педагогічної професії»; 6) створення психологічно безпечного освітнього середовища у вищому навчальному закладі, спрямованого на розвиток гармонійної, здорової, соціально успішної особистості, здатної протистояти негативним факторам педагогічної діяльності, конструктивно долати професійні труднощі з найменшими втратами для здоров'я. Реалізації визначених психолого-педагогічних умов сприяють наявність здоров'язбережувального освітнього середовища у вищому навчальному закладі, сприятливого психологічного клімату у студентській групі, професійно-акмеологічна позиція викладача.

*Організаційно-змістовий компонент* передбачає обґрунтування основних етапів (мотиваційно-діагностичного, пізнавально-формуального і практико-творчого) та змісту підготовки студентів до діяльності у визначеному вище напрямі. Основу змісту підготовки складає комплексна програма, що спрямована на формування стратегії збереження професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості і гармонізацію особистості студентів через формування їх саногенного мислення, індивідуального стилю педагогічного спілкування та актуалізацію їх духовно-творчого потенціалу.

Стратегія збереження і зміцнення професійного здоров'я виступає складовою індивідуальної стратегії особистісно-професійного зростання і являє собою інтегральну характеристику діяльності майбутнього вчителя, яка ґрунтується на пріоритеті здоров'я як вищої цінності і відзначається продуманим вибором основного напрямку і способу життя, визначенням головних цілей життя і професійної діяльності, етапів їх досягнення і співпорядкування цих етапів, що забезпечує високу працездатність і творче професійне довголіття. Стратегія передбачає планування процесу збереження і зміцнення професійного здоров'я, працездатності, підтримання «професійної форми», досягнення професійного довголіття на основі обґрунтованих і далеких прогнозів.

Формування професійної стресостійкості є центральним пунктом комплексної програми підготовки майбутніх учителів до досліджуваного виду діяльності. Ця якість особистості вчителя визначає здатність протистояти стресорному впливу, негативним факторам педагогічної діяльності, стресогенним ситуаціям, долати професійні труднощі без шкоди для свого здоров'я і виконуваної діяльності, вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях.

Гармонізація особистості майбутнього вчителя досягається через засвоєння індивідуального стилю педагогічної діяльності і спілкування, формування саногенного мислення та актуалізацію духовно-творчого потенціалу, що сприяє професійному довголіттю.

*Процесуально-діяльнісний компонент* передбачає шляхи реалізації комплексної програми (сутнісні характеристики технології підготовки, форми, методи, засоби навчання). Основними шляхами реалізації комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я є: лекційно-просвітницька робота, практичні заняття, індивідуально-консультативна методична робота, виконання студентами системи спеціально розроблених завдань під час педагогічної практики, самостійна та науково-дослідна робота студентів, тренінгова практика.

Формувальному та корекційному впливу у процесі реалізації програми слугував розроблений нами психолого-педагогічний тренінг, побудований на принципах активного соціально-психологічного навчання й орієнтований на особистісне зростання студентів. Він спрямований на: розвиток адекватної самооцінки; формування позитивної Я-концепції, асертивної поведінки; формування рефлексії, вміння розпізнавати свій емоційний стан, мотиви поведінки, наслідки вчинків; профілактику соціально і професійно небажаних якостей, деформацій, деструктивних змін особистості, формування саногенного мислення; розвиток умінь саморегуляції емоційних станів; розвиток готовності до саморозвитку, самореалізації у сфері професійної діяльності; формування індивідуального стилю педагогічного спілкування.

Психолого-педагогічний тренінг сприяє, з одного боку, мобілізації особистісних і нервово-психічних ресурсів майбутніх учителів, а з іншого, — опануванню ними психотехніками самовпливу. Він передбачає реалізацію чотирьох «ес»: самопізнання → самоприйняття → саморозкриття → саморозвиток (самовдосконалення). Розроблений психолого-педагогічний тренінг є ефективним засобом попередження виникнення професійного стресу, профілактики «емоційного вигорання», гармонізації особистості майбутніх учителів.

Упровадженню комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я сприяє педагогічна технологія, що має інтегративний характер, оскільки враховує поєднання педагогічних, психологічних й акмеологічних впливів, що спрямовані на: самопізнання і саморозвиток особистості студента в умовах освітнього процесу; актуалізацію і супровід особистісно-професійного зростання і саморозвитку майбутніх учителів, актуалізацію і перетворення їх внутрішнього світу; стимулювання у досягненні «акме» на етапі професійної підготовки: виховання ціннісного і відповідального ставлення до власного професійного здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей майбутніх учителів; зміну в інтелектуальній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Аспектами реалізації інтегративної педагогічної технології виступають акмеологічні технології навчання та психоконсультування, технології ігromodelювання, технології розвитку аутопсихологічної компетентності, а також «тонкі» методи цілеспрямованого психологічного впливу на мотиваційну сферу особистості, що дозволяють керувати здоров'ятворчою діяльністю майбутніх фахівців.

*Діагностичний компонент* системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення здоров'я полягає у моніторингу на всіх етапах експерименту процесу реалізації комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я та простеженні динаміки формування компонентів готовності студентів до такого виду діяльності.

*Результативний компонент* у пропонованій нами моделі передбачає аналіз результатів впровадження комплексної програми та загальної ефективності розробленої системи підготовки майбутніх учителів до діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я. Узагальненим показником результативності і якості цієї підготовки слугує сформованість готовності студентів до визначеного виду діяльності. Ефективність пропонованої системи підготовки оцінюється за статистичною значущістю прогресивних змін, що відбулися протягом формувального експерименту у показниках компонентів досліджуваної готовності. Важливим результатом упровадження комплексної програми підготовки є її корекційний ефект, що передбачає покращення показників професійного здоров'я та формування пов'язаних з цим професійно значущих якостей учасників експериментальної вибірки.

У п'ятому розділі — **«Експериментальна перевірка ефективності системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я»** — визначено загальну логіку і методику організації експериментальної роботи, розкрито цілісну картину впровадження системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, подано результати експериментального дослідження, їх кількісний та якісний аналіз.

Експериментальне дослідження, призначене для перевірки ефективності розробленої системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, було здійснене у чотири етапи, що доповнювали один одного: підготовчо-організаційний етап, констатувальний експеримент, формувальний експеримент, узагальнювально-підсумковий етап.

Загальну мету і завдання підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у межах формувального експерименту реалізовано через зміст навчальних курсів психолого-педагогічного циклу, комплексну програму підготовки, інтеграцію здоров'ятворчої діяльності студентів у їх навчальну, наукову, самостійну роботу та педагогічну практику.

Втілення завдань формувального експерименту здійснювалось за такими аспектами підготовки майбутніх учителів:

— організація діяльності викладачів кафедр психолого-педагогічних дисциплін для роботи з підготовки студентів до здоров'язбережувальної діяльності;

— поглиблене вивчення студентами проблематики професійного здоров'я, шляхів його збереження і зміцнення під час читання курсів психолого-педагогічного циклу;

- організація науково-дослідної діяльності студентів у досліджуваному напрямі;
- залучення студентів до здоров'ятворчої діяльності у позанавчальний час, надання їм психологічної і педагогічної допомоги у цьому відношенні;
- проведення для студентів тренінгових занять для попередження виникнення професійного стресу, профілактики «емоційного вигорання», гармонізації їх особистості;
- виконання студентами під час педагогічної практики завдань, пов'язаних з питаннями збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Для реалізації цих аспектів формувального експерименту нами було вирішено низку конкретних завдань. Зокрема, для викладачів психолого-педагогічних кафедр підготовлено та проведено методологічний семінар «Підготовка майбутніх учителів до створення психологічно безпечного освітнього середовища в школі». Він передбачав розгляд питань про роль психолого-педагогічних дисциплін у підготовці майбутніх учителів до створення психологічно безпечного освітнього середовища у школі. Розглядалися та конкретизувалися у контексті здоров'язбережувальної проблематики питання про нові освітні технології, акмеологічні технології підготовки, технології педагогічної підтримки і психологічного супроводу особистісно-професійного зростання майбутніх учителів і ін.

З метою поглибленого вивчення студентами проблем професійного здоров'я було розроблено на нових засадах авторські програми курсів «Вступ до педагогічної професії», «Педагогіка», створено та впроваджено авторську програму курсу «Професійне здоров'я педагога», внесено питання здоров'язбережувального характеру до змісту курсів з історії педагогіки, освітніх технологій та психології.

Крім наведеного вище, для реалізації формувального експерименту було розроблено і впроваджено: програму функціонування студентської проблемної групи «Гармонізація особистості вчителя», яка слугувала залученню студентів до науково-дослідної роботи за проблематикою професійного здоров'я вчителя, а також виступала як форма надання психологічної і педагогічної допомоги майбутнім учителям в їх здоров'ятворчій діяльності у позанавчальний час; програму занять психолого-педагогічного тренінгу; спеціальні завдання з проблеми здоров'язбереження для їх виконання студентами під час проходження педагогічної практики.

На етапі формувального експерименту використовувались різноманітні активні методи і прийоми роботи зі студентами, спрямовані на пізнання ними властивостей власної індивідуальності, формування у них професійної спрямованості і мотивів професійного й особистісного розвитку, гармонізацію внутрішнього світу, збагачення досвіду розумного способу життя. Це використання психодіагностичних методик для визначення потенційних можливостей організму та створення «професійного рельєфу» своєї особистості; мікрвикладання; рольові ігри

«Я — вчитель», «Я — класний керівник», «Я на батьківських зборах»; розв'язування педагогічних задач з елементами драматизації; психологічні ігри і вправи «Символ здоров'я», «Колесо життя», «Розчинення образи», «Інвентаризація незавершених справ», «Карикатура на свого кривдника», «Ода собі», «Валіза», «Телефон довіри» та ін.; дискусії «Як протистояти емоційному «вигоранню» у педагогічній діяльності», «Кар'єра без стресу: бажане чи реальне», «Як стати самоефективною особистістю», «Всі зовнішні зміни в людині починаються зі зміни думок» і ін.; складання пам'яток «Як уникнути стресу», «Як не згоріти у полум'ї професії», «Як досягти професійного довголіття», «Рецепти душевної рівноваги» та ін.; створення «Психологічної аптеки» для вчителя; складання індивідуальних програм збереження і зміцнення професійного здоров'я; виконання студентами психомалюнків «Я — реальний, Я — ідеальний», «Яким я є і яким мене бачать люди», «Я в стресовій ситуації» та ін.; використання притч, вправ-релаксацій тощо.

Важливим було також ознайомлення майбутніх учителів із психологічними методиками збереження і зміцнення професійного здоров'я, психотехнологіями самооздоровлення (системи оздоровлення М. Норбекова, В. Синельникова, метод «зцілюючих налаштувань» Г. Ситіна, метод самонавіювання за Е. Куде, антистрестехнології тощо). В основі багатьох цих методик лежить ідея про те, що з допомогою сили розуму можна вилікувати багато хвороб, використовуючи при цьому техніки «творчої візуалізації», а також афімації, прощення усіх і себе.

Результатом упровадження запропонованої системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я є суттєве збільшення в експериментальній вибірці кількості студентів з достатнім (високим) і досконалим (творчим) рівнями сформованості готовності до розглядуваного виду діяльності (на початку експерименту таких студентів було, відповідно, 12,5% і 0,7%, а по його завершенню стало 33,8% і 5,5%). Значні прогресивні зміни відбулись і в показниках елементарного (низького) рівня: на початку експерименту кількість студентів, які знаходилися на цьому рівні, становила 38,6%, а після експерименту стала 15,1%, тобто зменшилася на 23,5% (табл. 1).

Як у контрольних, так і в експериментальних групах значна кількість студентів залишалася протягом експерименту на базовому (середньому) рівні. Це зумовлено складністю і багатофакторністю діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я, необхідністю змін в емоційній, інтелектуальній, мотиваційній, вольовій, поведінкових сферах особистості майбутніх учителів.

Про ефективність запропонованої системи свідчить реалізація корекційного аспекту комплексної програми підготовки студентів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Аналіз результатів корекції професійного здоров'я учасників експериментальної вибірки вказує на значні прогресивні зміни за багатьма показниками, що відображають рівень сформованості відповідних професійно значущих якостей і характеризують основні психологічні показники професійного здоров'я.

**Динаміка формування готовності майбутніх учителів до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я у процесі експерименту**

Рівні готовності	Групи	Етап	Компоненти готовності										Інтегральний показник готовності	
			Ціннісно-мотиваційний		Когнітивний		Операційно-діяльнісний		Емоційно-вольовий		Рефлексивно-оцінний			
			%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб
Елементарн. (низький)	ЕГ	д*	29,0	79	22,8	62	55,6	151	48,2	131	38,6	105	38,6	105
		п*	3,3	9	10,7	29	30,1	82	17,3	47	14,3	39	15,1	41
	КГ	д*	25,9	69	22,5	60	52,5	140	47,6	127	40,9	109	37,5	100
		п*	18,0	48	20,2	54	45,3	121	42,7	114	36,3	97	32,6	87
Базовий (середній)	ЕГ	д*	59,6	162	58,8	160	37,5	102	32,7	89	52,2	142	48,2	131
		п*	34,6	94	49,6	135	46,0	125	47,4	129	50,0	136	45,6	124
	КГ	д*	62,2	166	60,7	162	39,7	106	33,7	90	48,3	129	49,4	132
		п*	65,2	174	61,0	163	43,8	117	35,6	95	48,0	128	50,5	135
Достатній (високій)	ЕГ	д*	10,3	28	17,7	48	6,9	19	19,1	52	8,5	23	12,5	34
		п*	53,3	145	32,0	87	21,7	59	32,0	87	29,8	81	33,8	92
	КГ	д*	11,2	30	15,7	42	7,8	21	18,7	50	10,1	27	12,4	33
		п*	14,6	39	16,9	45	10,9	29	21,7	58	13,8	37	15,4	41
Досконал. (творчий)	ЕГ	д*	1,1	3	0,7	2	0,0	0	0,0	0	0,7	2	0,7	2
		п*	8,8	24	7,7	21	2,2	6	3,3	9	5,9	16	5,5	15
	КГ	д*	0,7	2	1,1	3	0,0	0	0,0	0	0,7	2	0,7	2
		п*	2,2	6	1,9	5	0,0	0	0,0	0	1,9	5	1,5	4

\*Примітка: «д» — показник до проведення формувального експерименту,  
«п» — показник після проведення формувального експерименту.

Результати проведеного експериментального дослідження свідчать про ефективність розробленої системи підготовки майбутніх учителів до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я. Відмінності між досягненнями учасників експериментальної та контрольної вибірок є статистично значущими. Найбільші зрушення відбулися у ціннісно-мотиваційному, когнітивному, рефлексивно-оцінному компонентах готовності студентів до здійснення означуваного виду діяльності. Це вказує на доцільність упровадження у навчальний процес вищої школи запропонованої нами системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Здійснене дослідження підтвердило основні положення висунутої гіпотези і дало змогу сформулювати **висновки**.

1. Професійне здоров'я вчителя є однією з фундаментальних проблем суспільства і стратегічною проблемою сучасної школи, а підготовка вчителів до його збереження і зміцнення — актуальною проблемою психолого-педагогічної науки. Цей феномен розглядається як складова більш широкого контексту, який відображає загальну картину здоров'я людини в єдності різних

його аспектів. Поняття здоров'я є предметом дослідження багатьох наук, де його вивчають у філософському, медико-біологічному, психологічному, соціально-педагогічному, психоенергетичному, акмеологічному вимірах. Аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного стандарту, на основі якого здійснюється його характеристика. Загальним для всіх визначень і підходів є включення здоров'я в широкий соціальний контекст, забезпечення підвищення цінності здоров'я як на рівні всього суспільства, так і конкретних людей, суб'єктів професійної діяльності.

2. У результаті всебічного вивчення проблеми визначено сутнісні аспекти професійного здоров'я, яке ми розглядаємо 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 педагогічної діяльності, здатність протистояти негативним факторам, що супроводжують цю діяльність. Цілісність професійного здоров'я визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів здоров'я.

3. Урахуванням критеріїв всіх цих складових здоров'я виділено критерії професійного здоров'я вчителя. Учитель вважається здоровим, якщо у нього гармонійно розвиваються потенційні фізичні і творчі сили, що роблять його зрілим і компетентним фахівцем, працездатним й активним суб'єктом життя та професійної діяльності. Для таких учителів характерні, насамперед: психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні стосунки з оточенням, цілеспрямованість, плановість і впорядкованість своїх дій, упевненість у собі, почуття професійного обов'язку, оптимізм, адекватна самооцінка, адекватний рівень домагань, конгруентність, креативність, критичність мислення, пріоритет духовних цінностей, автономність, внутрішня узгодженість.

3. Виділено такі фактори професійного здоров'я - нездоров'я вчителів: індивідуально-психологічні (спосіб життя, генетичні чинники, вік, стать, сімейний стан, освіта, задоволення базових потреб), особистісні (диспозиції особистості, рівень домагань, нейротизм, тривожність, особливості характеру, мислення, рівень самооцінки і самоповаги, навички соціальної взаємодії, смислові установки, цінності, спрямованість особистості, стиль життя, рівень професіоналізму, духовно-творчий потенціал, сформованість продуктивного стилю діяльності і спілкування); емоційні (стан емоційної сфери, особливості психоемоційних переживань); соціально-психологічні (коло спілкування, психологічний клімат у педагогічному колективі, рівень соціальної підтримки), організаційно-педагогічні (навчальне навантаження, умови праці, режим праці і відпочинку, тривалість робочого дня, наявність здоров'язбережувального освітнього простору у навчальному закладі).



Проаналізовано психологічні феномени, які є результатом негативного впливу професії на здоров'я вчителя і порушують гармонійний розвиток його особистості (професійні деструкції, професійні деформації, емоційне вигорання).

4. Підготовка до збереження і зміцнення професійного здоров'я виступає як складова цілісної системи підготовки майбутніх учителів, загальним показником якості якої є сформована готовність до такого виду діяльності. Готовність майбутнього учителя до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я ми розглядаємо як частковий прояв готовності фахівця до професійної педагогічної діяльності і трактуємо як складне системне утворення, комплекс психологічних характеристик особистості, що забезпечує успішність цієї діяльності. Структуру цієї готовності складають ціннісно-мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий і рефлексивно-оцінний компоненти, системотвірним серед яких є ціннісно-мотиваційний.

Для кожного компонента визначено показники і на основі їх інтеграції виведено узагальнені індикатори досліджуваної готовності, якими є сформованість стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, професійної стресостійкості майбутніх учителів. За встановленими критеріями і показниками виділено та зроблено якісну характеристику рівнів сформованості готовності: елементарний (низький), базовий (середній), достатній (високий) і досконалий (творчий) рівні. Це слугувало у нашій роботі базовою основою для проведення емпіричних досліджень.

5. Сучасний стан підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я свідчить про загальну незорієнтованість процесу навчання у вищій школі на цілеспрямовану підготовку студентів до здоров'ятворчої діяльності, а також про наявність великих невикористаних можливостей щодо формування у них готовності до такого виду діяльності. Наслідком цього є значне переважання кількості студентів з елементарним (низьким) та базовим (середнім) рівнями готовності до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я.

6. Обґрунтовано і запропоновано концепцію підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, яка базується на єдності трьох концептів: методологічного, теоретично-змістового і технологічного. Запропонована концепція передбачає принципово нові підходи до підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, що спонукають студентів до підтримання здоров'я власними силами, орієнтовані на формування активної позиції, світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципів «пізнай себе, створи себе, оздоров себе сам», «здоров'я — через розумний спосіб життя». У дослідженні ми зосереджували увагу на збереженні і зміцненні, насамперед, психічного здоров'я вчителя, адже саме воно є системотвірною складовою здоров'я та всіх його аспектів, що детермінує якість життя

і професійне здоров'я. На основі цієї концепції було створено систему підготовки учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

7. Розроблена модель системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я відображає структурно-функціональну взаємодію основних компонентів підготовки (цільового, теоретико-методологічного, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного, діагностичного, результативного), принципів, детермінант (фактори, умови), етапів підготовки, критеріїв, показників визначення рівнів сформованості готовності до означеного виду діяльності.

Запропонована модель системи підготовки майбутніх учителів є проектом системи, що реалізується на практиці через запровадження комплексної програми підготовки до діяльності у визначеному напрямі за допомогою інтегративної педагогічної технології та створення відповідних психолого-педагогічних умов.

8. Ефективність розробленої системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я забезпечується реалізацією наступних психолого-педагогічних умов: 1) формування емоційно-ціннісного, відповідального ставлення студентів до професійного здоров'я; 2) формування педагогічної спрямованості майбутніх учителів, їх мотивації до особистісно-професійного зростання, бажання зберігати «професійну форму», орієнтації на творчість у професії; 3) актуалізація питань, пов'язаних з проблемою професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін, зміст яких становить основу формування психолого-педагогічної компетентності, професійної спрямованості і творчості; 4) реалізація інноваційних технологій, активних методів взаємодії, спрямованих на самопізнання і саморозвиток, формування суб'єктної позиції студента як носія розумного способу життя; 5) сприяння продуктивній адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищій школі, «входженню» у професію вчителя через використання предметного поля курсу «Вступ до педагогічної професії»; 6) створення психологічно безпечного освітнього середовища у вищому навчальному закладі, спрямованого на розвиток гармонійної, здорової, соціально успішної особистості, здатної протистояти негативним факторам педагогічної діяльності, конструктивно долати професійні труднощі з найменшими втратами для здоров'я.

9. Практичним втіленням створеної системи є розроблена нами комплексна програма підготовки студентів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Ця програма інтегрує навчальну, наукову і самостійну діяльність студентів та охоплює інформаційний, діагностичний, профілактичний і корекційний аспекти. Її реалізація здійснюється за трьома взаємопов'язаними напрямками: формування стратегії збереження професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості і гармонізація особистості майбутнього вчителя. Стратегія передбачає планування процесу збереження і зміцнення професійного здоров'я, працездатності, підтримання

«професійної форми», досягнення професійного довголіття на основі обґрунтованих і далеких прогнозів. Формування професійної стресостійкості виступає центральним пунктом комплексної програми підготовки майбутніх учителів до досліджуваного виду діяльності. Ця якість особистості вчителя визначає здатність протистояти стресорному впливу, негативним факторам педагогічної діяльності, стресогенним ситуаціям, долати професійні труднощі без шкоди для свого здоров'я і виконуваної діяльності, вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях. Гармонізація особистості майбутнього вчителя досягається через засвоєння індивідуального стилю педагогічної діяльності і спілкування, формування саногенного мислення та актуалізацію духовно-творчого потенціалу, що сприяє професійному довголіттю.

10. Основними шляхами реалізації комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я є: лекційно-просвітницька робота, практичні заняття, індивідуально-консультативна методична робота, виконання студентами системи спеціально розроблених завдань під час педагогічної практики, самостійна та науково-дослідна робота студентів, тренінгова практика.

Для здійснення формувального та корекційного впливу у процесі реалізації програми нами розроблено психолого-педагогічний тренінг, який являє собою цілісну систему тренінгових вправ і побудований на принципах активного соціально-психологічного навчання. Він спрямований на особистісне зростання студентів через: розвиток рефлексивних процесів (самоаналіз, самопізнання, самооцінювання); гармонізацію самооцінки та Я-концепції; формування асертивної поведінки; розвиток умінь саморегуляції емоційних станів; профілактику соціально і професійно небажаних якостей, деформацій, деструктивних змін особистості; формування саногенного мислення; розвиток готовності до самореалізації у професійній діяльності; формування індивідуального стилю педагогічного спілкування. Тренінг є ефективним засобом попередження професійного стресу, профілактики «емоційного вигорання», гармонізації особистості майбутніх учителів.

11. Педагогічна технологія, яку ми використовували у процесі підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я, є інтегративною, має психолого-акмеологічний характер і спрямована на: самопізнання і саморозвиток особистості студента в умовах освітнього процесу; актуалізацію і супровід особистісно-професійного зростання і саморозвитку майбутніх учителів, актуалізацію і перетворення їх внутрішнього світу; стимулювання у досягненні «акме» на етапі професійної підготовки: виховання ціннісного і відповідального ставлення до власного професійного здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей майбутніх учителів; зміну в інтелектуальній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

12. Результати експериментального дослідження свідчать про ефективність розробленої системи підготовки майбутніх учителів до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я та доцільність її впровадження у навчальний процес вищої школи. Відмінності між досягненнями учасників експериментальної та контрольної вибірок є статистично значущими. Найбільші зрушення відбулися у ціннісно-мотиваційному, когнітивному, рефлексивно-оцінному компонентах досліджуваної готовності.

Проведене дослідження не претендує на вирішення всіх питань, пов'язаних із підготовкою майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо в обґрунтуванні психолого-педагогічних умов створення здоров'язбережувального освітнього простору у вищій школі, порівняльно-педагогічному вивченні зарубіжного досвіду організації здоров'ятворчої діяльності педагогів, розробці проблеми підготовки майбутніх учителів до створення психологічно безпечного освітнього середовища у школі.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Монографії**

1. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : [монографія] / Г.М. Мешко ; за заг. ред. В.В. Кравця. — Тернопіль : ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2012. — 468 с.

### **Навчально-методичні та навчальні посібники, навчальні програми та методичні рекомендації**

2. Програми навчальних курсів: Вступ до педагогічної професії. Педагогіка : [для студентів вищих педагогічних закладів освіти] / Г.М. Мешко. – Тернопіль : ТДПУ ім.В.Гнатюка, 2001. – 36с.

3. Мешко Г.М. Педагогіка. Програма навчального курсу (за вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу) / Г.М. Мешко, В.М. Чайка ; за заг. ред. В.П. Кравця. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2005. — 91 с. (Гриф МОН України)

4. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії. Програма навчального курсу для вищих педагогічних навчальних закладів (за вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу) / Г.М. Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2005. — 36 с. (Гриф МОН України)

5. Мешко Г.М. Програма навчального курсу «Педагогіка» для студентів ВНЗ, які навчаються за спеціальностями «Туризм», «Екологія та охорона навколишнього середовища» (за вимогами кредитно-трансферної системи організації навчального процесу) / Г.М. Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. — 48 с. (Гриф МОН України)

6. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : [методичні рекомендації до практичних занять] / Г.М.Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. — 28 с.

7. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії: Лекції і практичні заняття : [навчально-методичний посібник] / Г.М. Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. — 116 с.

8. Мешко Г.М. Програма навчального курсу «Професійне здоров'я педагога» (за вимогами кредитно-трансферної системи організації навчального процесу) : [для студентів вищих педагогічних навчальних закладів] / Г.М. Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2008. — 34 с. (Гриф МОН України)

9. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії. Практикум : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Г.М. Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2008. — 192 с. (Гриф МОН України)

10. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : [навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів] / Г.М. Мешко. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. — 300 с. (Гриф МОН України)

11. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : [навчальний посібник] / Г.М. Мешко. — К. : «Академвидав», 2010. — 200 с. — (Серія «Альма-матер»). (Гриф МОН України)

12. Культура здоров'я особистості: [курс лекцій] / [І.О. Олендер, В.С. Грушко, Т.І. Бережна, Г.М. Мешко та ін.]. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. — 196 с. — С. 26-40, 181-187.

13. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : [навчальний посібник] / Г.М. Мешко. – 2-ге вид., стереотип. – К. : «Академвидав», 2012. – 200с. – (Серія «Альма-матер»). (Гриф МОН України)

#### **Статті в наукових фахових виданнях**

14. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Житомирського державного педагогічного університету імені Івана Франка. Випуск 24 / гол. ред. П.Ю. Саух. — Житомир, 2005. — С. 93-96.

15. Мешко Г.М. Формування професійної стресостійкості у майбутніх педагогів / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. Випуск 89 / гол. ред. В.В. Масненко. — Черкаси, 2006. — С. 74-79.

16. Мешко Г.М. Гармонізація особистості майбутнього педагога у контексті формування індивідуального стилю спілкування / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. Випуск 99 / гол. ред. В.В. Масненко. — Черкаси, 2007. — С. 35-40.

17. Мешко Г.М. Формування компетентності здоров'язбереження майбутніх учителів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : [збірник наукових праць]. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 37 / гол. ред. С.С. Пальчевський. — Рівне, 2007. — С. 130-133.

18. Мешко Г.М. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі / Г.М. Мешко // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка / гол. ред Г.В. Терещук. — Тернопіль, 2007. — № 4. — С. 52-60.

19. Мешко Г.М. Психологічно безпечне освітнє середовище у школі як умова збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів та вчителів / Г.М. Мешко // Проблеми сучасної педагогічної освіти [зб. наук. стат.]. Серія: Педагогіка і психологія. Випуск 19 / відп. за вип. М.Я. Ігнатенко. — Ялта : РВВ КГУ, 2008. — Ч. 2. — 200 с. — С. 77–85.

20. Мешко Г.М. Формування психотерапевтичної позиції майбутнього вчителя у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Педагогіка середньої та вищої школи : [зб. наук. праць]. Випуск 21 / Гол. ред. В.К. Буряк. — Кривий Ріг: КДПУ, 2008. — С. 38–43.

21. Мешко Г.М. Емоційне вигорання як показник стану професійного здоров'я педагога / Г.М. Мешко // Наукові записки РДГУ. Випуск 41. — Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : [зб. наук. праць] / гол. ред. С.С. Пальчевський. — Рівне: РДГУ, 2008. — С. 121–125.

22. Мешко Г.М. Проблема збереження і зміцнення емоційного здоров'я суб'єктів освітнього процесу в педагогічній спадщині В. Сухомлинського / Г.М. Мешко // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка / гол. ред. Г.В. Терещук. — Тернопіль, 2008. — № 5. — С. 3–7.

23. Мешко Г.М. Формування стратегії збереження професійного здоров'я педагогів на етапі фахової підготовки / Г.М. Мешко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. Випуск 137 / гол. ред. А.І. Кузьмінський. — Черкаси, 2008. — С. 133-136.

24. Мешко Г.М. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їх професійного здоров'я / Г.М. Мешко // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Випуск 25. Частина 4 / гол. ред. Т. Кошманова. — Львів : ЛНУ, 2009. — С. 258-265.

25. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як необхідна умова його творчого кар'єрного зростання / Г.М. Мешко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : [зб. наук. праць]. Випуск 9(19) / відп. ред. Н.В. Гузій. — К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. — С. 196–200.

26. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як стратегічна проблема сучасної школи / Г.М. Мешко // Практична психологія та соціальна робота. — 2009. — № 6. — С. 4-8.

27. Мешко Г.М. Збереження і зміцнення емоційного здоров'я учнів та вчителів у педагогічній спадщині В. Сухомлинського / Г.М. Мешко // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Випуск 54 / відп. ред. Є.С. Барбіна. — Херсон : Вид-во ХДУ, 2009. — С. 199-203.

28. Мешко Г.М. Підготовка майбутнього вчителя до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я: зміст і організація / Г.М. Мешко // Вища освіта України. — 2009. — № 3 (додаток 1). — Тематичний випуск «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології» / гол. ред. В. Андрущенко. — К. : Гнозис, 2009. — С. 209-213.

29. Мешко Г.М. Проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я у контексті підготовки майбутніх учителів / Г.М. Мешко // «Вища освіта України». — Додаток 4, том. IV (16). — 2009 р. — Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» / відп. ред. І.П. Маноха. — К., 2009. — С. 306-313.

30. Мешко Г.М. Професійне здоров'я очима учителів сучасної школи / Г.М. Мешко // Практична психологія та соціальна робота. — 2010. — № 3. — С. 6-11.

31. Мешко Г.М. Проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя: історичний аспект / Г.М. Мешко // Шлях освіти. — 2010. — № 4(58). — С. 43-47.

32. Мешко Г.М. Готовність до збереження і зміцнення професійного здоров'я як показник якості підготовки майбутніх учителів / Г.М. Мешко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. — Випуск 22 : [збірник наукових праць] / за ред. В.П. Сергієнка. — К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. — С. 280-284.

33. Мешко Г.М. Підвищення рівня стресостійкості як аспект комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я / Г.М. Мешко // «Вища освіта України». — Додаток 4, том. IV (22). — 2010 р. — Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» / відп. ред. І.П. Маноха. — К., 2010. — С. 250-257.

34. Мешко Г.М. Формування позитивного мислення майбутніх учителів в контексті підготовки до подолання професійних труднощів / Г.М. Мешко // Збірник наукових праць № 53. Серія: педагогічні та психологічні науки / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького / гол. ред. Л.М. Романишина. — Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2010. — С. 67-70.

35. Мешко Г.М. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного здоров'я вчителя / Г.М. Мешко // Освіта регіону. — 2011. — № 2. — С. 327-331.

36. Мешко Г.М. Вплив професії на здоров'я педагога / Г.М. Мешко // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 566. Педагогіка і психологія / наук. ред. І.С. Руснак. — Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. — С. 112-121.

37. Мешко Г.М. Актуалізація духовно-творчого потенціалу як аспект комплексної програми підготовки майбутніх учителів до збереження професійного здоров'я / Г.М. Мешко // «Вища освіта України». — 2011. — Додаток 2 до № 3, том. VI (31) : [тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»] / відп. ред. І.П. Маноха. — С. 267-273.

38. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до створення психологічно безпечного освітнього середовища у школі в контексті завдань педагогіки здоров'я / Г.М. Мешко // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології / Збірник наукових праць Херсонського національного технічного університету. — Вип. 2 (5) / гол. ред. кол. В.Г. Бутенко. — Херсон, 2011. — С. 290-296.

39. Мешко Г.М. Комплексний аналіз факторів професійного здоров'я вчителів сучасної школи / Г.М. Мешко // Збірник наукових праць № 59. Серія: педагогічні та психологічні науки / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького / гол. ред. Є.М. Потапчук. — Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2011. — С. 44-48.

40. Мешко Г.М. Збереження та зміцнення професійного здоров'я вчителів як сучасна теоретична, методологічна й практична проблема / Г.М. Мешко // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. — № 7 (232) / гол. ред. І.О. Смолюк. — 2012.— С. 91-96.

41. Мешко Г.М. Шляхи гармонізації особистості майбутнього вчителя в системі підготовки до збереження і зміцнення професійного здоров'я / Г.М. Мешко // Педагогіка вищої та середньої школи. Збірник наукових праць. Випуск 36 / за ред. З.П. Бакум. — Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «КНУ», 2012. — 672 с. — С. 139-146.

42. Meszko Hałyna Czynniki zdrowia–niezdrowia zawodowego nauczycieli / Hałyna Meszko // Wybrane problemy środowiska pracy i gospodarki / Redakcja naukowa Marek Rybakowski, Jan Stebila. — Zielona Gora : Wydawnictwo naukowe Polskiego Towarzystwa profesjologicznego; Instytut Edukacji Techniczno-Informatycznej Uniwersytetu Zielonogorskiego, 2010. — s. 65-76.

43. Meszko Hałyna Działalność pedagogiczna jako determinant zdrowia zawodowego nauczyciela / Hałyna Meszko // Problemy profesjologii. — Nr. 1 / 2012. — Połrocznik poświęcony problemom rozwoju zawodowego człowieka / Uniwersytet Zielonogorski, Instytut Edukacji Techniczno-Informatycznej. — Zielona Gora : «PIXEL Zielona Gora», 2012. — s. 147-158.

#### **Статті та тези доповідей у збірниках матеріалів конференцій і регіональних семінарів**

44. Мешко Г.М. Синдром «емоційного згорання» вчителя у контексті професійної діяльності шкільного психолога / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 27-28 лютого 2003 р.) / Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. — Тернопіль, 2003. — Ч. 3. — С. 104-112.



45. Мешко Г.М. Гендерні параметри групи як фактор формування способів спілкування майбутніх учителів / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Формування гендерної культури молоді: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 30-31 жовтня 2003 р) / Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. — Тернопіль, 2003. — С. 95-98.

46. Мешко Г.М. Творчий потенціал колективу як фактор професійного зростання педагога / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Житомир, 20-21 жовтня 2005 р.) / Держ. фонд фундаментальних досліджень МОН України. — Київ-Житомир, 2005. — С. 17-19.

47. Мешко Г.М. Здоров'я педагога як умова його професійного зростання / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Особистість у розбудові відкритого демократичного суспільства в Україні : матеріали другої Міжнар. наук.-практ. конф. (Дрогобич, 6-8 жовтня 2005 р.) / Дрогобицький держ. пед. університет ім. І. Франка; Прикарпатський університет ім. В. Стефаника; Інститут психології ім. Г.С. Костюка. — Київ – Івано-Франківськ – Дрогобич: «Коло», 2005. — С. 451-452.

48. Мешко Г.М. Формування компетентності здоров'язбереження у майбутніх педагогів / Г.М. Мешко // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали регіонального науково-практичного семінару (Тернопіль, 28-29 листопада 2006 р.) / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2006. – С.17-21.

49. Мешко Г.М. Проблема формування професійної стресостійкості у майбутніх педагогів / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Викладач і студент: проблема ефективної співпраці : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Черкаси, 4-6 жовтня 2006 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. — Черкаси : ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2006. — С. 119-121.

50. Мешко Г.М. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі / Г.М. Мешко // Українська національна школа: стан і перспективи розвитку : матеріали регіон. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 15 грудня 2006 р.) / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. — Тернопіль, 2006. — С. 25-27.

51. Мешко Г.М. Проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога у діяльності шкільної психологічної служби / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Дни науки – 2007 : сб. науч. тр. за матеріалами III Междун. науч.-практ. конф. (Днепропетровск, 1-15 апреля 2007 г.). — Том 6. Педагогические науки. Психология и социология. — Днепропетровск : Наука и образование, 2007. — С. 16-24.

52. Мешко Г.М. Педагогічна спрямованість як аспект формування професійної культури майбутнього вчителя / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Формування професійної культури вчителя у контексті інтеграції України в Європейський освітній простір : матеріали регіон. наук.-практ.

семінару (Тернопіль, 22-23 травня 2007 р.) / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. — Тернопіль, 2007. — С. 17-20.

53. Мешко Г.М. Гармонізація особистості майбутнього педагога у контексті формування індивідуального стилю спілкування / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вища школа України: поступ у майбутнє : збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (Черкаси, 25-26 квітня 2007 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. — Черкаси, 2007. — С.13-14.

54. Мешко Г.М. Формування психотерапевтичної позиції майбутнього педагога / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Формування професіоналізму майбутнього фахівця в контексті вимог Болонського процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 22-23 травня 2008 р.) / за заг. ред. Л.М. Голубенко, О.С. Цокур ; Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. — Одеса, 2008. — С. 119–121.

55. Мешко Г.М. Підготовка майбутнього педагога до створення психологічно безпечного освітнього середовища у школі / Г.М. Мешко // Професіоналізм педагога в контексті Європейського вибору України : зб. наук. статей за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф. (Ялта, 18-20 вересня 2008 р.). — Ялта : РВВ КГУ, 2008. — Ч. 2. — С. 20–24.

56. Мешко Г.М. Формування стратегії збереження професійного здоров'я майбутніх педагогів / Г.М. Мешко // Соціально-педагогічні аспекти сприяння здоров'ю учнівської та студентської молоді : матеріали третьої Міжнар. соц.-пед. конф. (Луцьк, 1-2 жовтня 2008 р.) / Волинський національний університет імені Лесі Українки. — Луцьк, 2008. — С. 399–406.

57. Мешко Г.М. Стратегія збереження професійного здоров'я як інтегральна характеристика діяльності педагога / Г.М. Мешко // Викладач і студент: суб'єкт-суб'єктні відносини : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Черкаси, 27-28 листопада 2008 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. — Черкаси, 2008. — С. 156–158.

58. Мешко Г.М. Мотиви вибору професії як фактор професійного здоров'я педагогів / Г.М. Мешко // Освіта і наука в умовах глобальних викликів : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Сімферополь–Судак, 12-14 червня 2009р.). — Сімферополь : ЦРОНІ, 2009. — Т.1. — С. 93-95.

59. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я / Г.М. Мешко // Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти : матеріали другої Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 10-11 квітня 2009 р.) / НПУ імені М.П. Драгоманова. — К. : Поліграф-Центр, 2009. — С. 116-118.

60. Мешко Г.М. Фактори професійного здоров'я–нездоров'я педагогів / Г.М. Мешко // Сприяння здоров'ю дітей і молоді: теоретико-методичні аспекти : матеріали IV Міжнар. соц.-пед. конф. (Луцьк, 29-30 вересня 2009 р.) / Волинський національний університет імені Лесі Українки. — Луцьк, 2009. — С. 262-268.

61. Мешко Г.М. Готовність до збереження і зміцнення професійного здоров'я як показник якості підготовки майбутніх учителів / Г.М. Мешко // Освітні вимірювання в інформаційному суспільстві : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 26-29 травня 2010 р.) / НПУ ім. М.П. Драгоманова. — К. : НПУ, 2010. — С. 97-98.

62. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до подолання професійних труднощів як умова збереження їх здоров'я / Г.М. Мешко // Актуальні питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах : матеріали міжвуз. наук.-практ. конф. (Київ, 21 травня 2010 р.) / Київський національний університет внутрішніх справ. — К., 2010. — С. 44-47.

63. Мешко Г.М. Гармонізація особистості вчителя — шлях до професійного здоров'я / Г.М. Мешко // Актуальні питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах : матеріали міжвуз. наук.-практ. конф. (Київ, 25 травня 2012 р.) / Нац. акад. внутр. справ. — К., 2012. — С. 145-147.

64. Мешко Г.М. Формирование психотерапевтической позиции будущих учителей как основы реализации валеологических технологий педагогического взаимодействия / Г.М. Мешко // Новые технологии в образовании : материалы XI Международной научно-практической конференции (Таганрог, 28 мая 2012 г.) : [сборник научных трудов] / науч. ред. И.А. Рудакова. — Москва : Издательство «Спутник+», 2012. — 394 с. — С. 316-320.

65. Мешко Г.М. Гармонізація особистості майбутнього педагога в координатах професійного здоров'я / Г.М. Мешко // Проблеми компетентнісного підходу у підготовці майбутніх вчителів: тенденції та перспективи : матеріали Всеукраїнської наукової конференції (Кривий Ріг, 4-6 вересня 2012 р.) / гол. ред. З.П. Бакум. — Кривий Ріг : КП ДВНЗ «КНУ», 2012. — 87 с. — С. 17-19.

66. Мешко Г.М. Формирование психотерапевтической позиции будущих учителей в контексте их подготовки к здоровьесберегающей деятельности / Г.М. Мешко // Профессиональная компетентность современного руководителя в системе образования : материалы межрегиональной науч.-практ. конференции (Санкт-Петербург, 19 апреля 2012 года) / под общ. ред. И.В. Гришиной ; Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования. — СПб., 2012. — С. 275-280.

### **Інші публікації**

67. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як об'єкт діяльності шкільної психологічної служби / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Психолог. — 2007. — № 36(276). — С. 7-9.

68. Мешко Г.М. Емоційний комфорт учнів у школі / Г.М. Мешко // Директор школи. — 2007. — № 11. — С. 112-117.

69. Мешко Г.М. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі: бажане і реальне / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №4. – С. 11–17.

70. Мешко Г.М. Збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога в діяльності шкільної психологічної служби / Г.М. Мешко // Психологічні перспективи. Вип. 14. — Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2009. — С. 43–50.

### АНОТАЦІЇ

**Мешко Г.М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. — На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. — Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. — Тернопіль, 2013.

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування і нове вирішення наукової проблеми підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

У роботі визначено сутнісні характеристики, показники, детермінанти професійного здоров'я вчителя, проаналізовано шляхи його забезпечення. Обґрунтовано концепцію і систему підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я та розроблено її структурно-функціональну модель, яка відображає взаємодію і взаємозв'язок цільового, теоретико-методологічного, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного, діагностичного та результативного компонентів. Розроблено комплексну програму такої підготовки, що передбачає формування стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, професійної стресостійкості, гармонізацію особистості майбутнього вчителя, а також шляхи реалізації цих напрямів. Експериментально перевірено ефективність розробленої системи підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

**Ключові слова:** професійна підготовка майбутніх учителів, професійне здоров'я, система підготовки до збереження і зміцнення професійного здоров'я, готовність до діяльності зі збереження і зміцнення професійного здоров'я, стратегія збереження і зміцнення професійного здоров'я, професійна стресостійкість, гармонізація особистості, комплексна програма підготовки.

**Мешко Г.М. Теория и практика подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья. — На правах рукописи.**

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика профессионального образования. — Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка, Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины, Тернополь, 2013.

В диссертации осуществлено теоретическое обоснование и новое решение научной проблемы подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин.

В работе определены сущностные характеристики, показатели профессионального здоровья учителей, осуществлен комплексный анализ детерминант профессионального здоровья. Это послужило основанием для создания модели системы подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья, программы такой подготовки и определения направлений профилактической и психокоррекционной работы со студентами – будущими учителями.

Обоснована система подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья. Разработана ее структурно-функциональная модель, отображающая взаимосвязь и взаимодействие целевого, теоретико-методологического, организационно-содержательного, процессуально-деятельностного, диагностического и результативного компонентов подготовки; детерминанты (факторы и условия) подготовки; общие и специфические принципы подготовки; содержание подготовки, основу которой составляет комплексная программа подготовки, пути ее реализации; интегративную технологию подготовки; психолого-педагогические условия; этапы подготовки (мотивационно-диагностический, познавательнo-формирующий, практико-творческий); критерии, показатели, уровни сформированности ценностно-мотивационного, когнитивного, операционно-деятельностного, эмоционально-волевого, рефлексивно-оценочного компонентов готовности к сохранению и укреплению профессионального здоровья; результат подготовки.

Разработана комплексная программа подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья. Программа предусматривает формирование у студентов стратегии сохранения и укрепления профессионального здоровья, профессиональной стрессоустойчивости, гармонизацию их личности, а также пути реализации этих направлений (лекционно-просветительская работа, практические занятия, индивидуальная консультативно-методическая работа, выполнение студентами специально разработанных заданий во время прохождения педагогической практики, самостоятельная и научно-исследовательская работа студентов, тренинговая практика).

Разработан и внедрен в практику подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья психолого-педагогический тренинг, являющийся средством предупреждения возникновения профессиональных стрессов, профилактики эмоционального выгорания, гармонизации личности будущих учителей.

Определены сущность, компоненты, критерии, показатели и обобщенные индикаторы готовности будущих учителей к деятельности по сохранению и укреплению профессионального здоровья.

Разработан диагностический инструментарий для определения уровней сформированности компонентов готовности будущих учителей к деятельности по сохранению и укреплению профессионального здоровья.

Экспериментально проверена эффективность системы подготовки будущих учителей к сохранению и укреплению профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональная подготовка будущих учителей, профессиональное здоровье, система подготовки к сохранению и укреплению профессионального здоровья, готовность к деятельности по сохранению и укреплению профессионального здоровья, стратегия сохранения и укрепления профессионального здоровья, профессиональная стрессоустойчивость, гармонизация личности, комплексная программа подготовки.

**Meshko H. M. Theory and practice of preparation of the future teachers for strengthening and maintaining professional health. — Manuscript.**

Scientific thesis for the Degree of the Doctor of Pedagogical Sciences in the speciality 13.00.04 – Theory and Methodology of Professional Education. — Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ministry of education and science, youth and sports of Ukraine, Ternopil, 2013.

The dissertation presents the theoretical foundation and a new solution of scientific problems of the future teachers preparation for the strengthening and maintaining their professional health in the process of teaching psychological and educational courses.

The thesis defines the characteristics, indicators, determinants of professional health of a teacher. It also analyzes the ways to support the teachers' health. The concept and the system of teachers' training to strengthen and maintain their professional health have been substantiated scientific research. The structural and functional model that reflects the interaction and relation of targeted, theoretical and methodological, organizational and contextual, procedural and active, diagnostic and resulting components has been developed in the dissertation. A comprehensive program of such training, which involves strategy forming of maintaining and strengthening professional health, professional stress resistance, harmonization of the future teachers' personality, and ways of realization of this method has been represented in the research. The effectiveness of the designed system has been experimentally checked.

**Key words:** professional preparation of the future teachers, professional health, system of preparation for maintaining and strengthening professional health, willingness to work for maintaining and strengthening professional health, strategy for maintaining and strengthening professional health, stress resistance, personal harmonization, complex program of preparation.

Підписано до друку 10.01.2013 року.  
Папір друкарський. Друк RESO.  
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 1,9.  
Формат 60× 90/16. Наклад 100 прим. Зам. № 9.

Редакційно-видавничий відділ  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка,  
вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, Україна