

ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

УДК 378.6:37.018:613.8

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЮ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГА (АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ)

Лариса Ковальчук

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Туган-Барановського, 7, 79000, Львів, Україна*

У контексті дослідження культури професійного мислення майбутніх педагогів теоретично осмислено сутність “здоров’я”, “професійного здоров’я”, “культури здоров’я” та інших понять, що становлять термінологічно-понятійний апарат дослідження проблеми. Визначено складові культури здоров’я педагога. Виявлено педагогічні умови формування культури здоров’я студентів природничих факультетів у процесі вивчення педагогічних дисциплін.

Ключові слова: здоров’язбережувальне освітнє середовище, культура здоров’я, культура професійного мислення, синдром емоційного вигоряння.

Наша праця – це повсякчасна зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування.

В. Сухомлинський

Постановка проблеми. Здоров’я, настрої, повнота духовного життя, радість творчої праці, задоволення від любимої справи – тісно пов’язані між собою, взаємозалежні. І на першому місці тут стоїть гармонія здоров’я й сили духу. Здоров’я – як воно потрібно педагогові, яка трагедія приходить у його життя, якщо непомітно підкралася недуга, від якої немає порятунку [14, с. 425]. Саме так у праці “Сто порад учителям” В. Сухомлинський закликає педагогів замислитись і берегти своє здоров’я. Адже працю педагога легкою не назвеш. На цьому слушно наголошує В. Сухомлинський, переконливо доводячи, що “тут насамперед треба враховувати специфічні професійні умови праці. Наша робота – це робота серця і нервів, це буквально щоденна й щогодинна витрата величезних душевних сил. Наша праця – це повсякчасна

зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування” [14, с. 426].

Досліджуючи формування професійного здоров'я майбутнього вчителя, В. Єфімова зосереджує увагу на низці важливих аспектів цієї проблеми. Ми погоджуємося з думкою дослідниці, що психологічні, фізіологічні, гігієнічні та інші труднощі педагогічної праці роблять роботу у сфері освіти значно складнішою, ніж у сфері матеріального виробництва та обслуговування. У роботі педагога наявне високе нервово-емоційне напруження, необхідність ухвалювати оперативні рішення, нерівномірність навантаження, висока можливість емоційних контактів, конфліктів, необхідність виконання запланованого обсягу роботи в жорстко регламентований період часу; значна мобілізація функцій аналізаторів, уваги, пам'яті та ін. [4, с. 297]. З огляду на це особливої значущості набувають наукові пошуки, присвячені актуальним питанням збереження здоров'я і забезпечення професійного довголіття педагогів.

Аналіз досліджень і публікацій за темою наукового пошуку засвідчує, що окремі аспекти окресленої проблеми дослідники вивчали в таких напрямках:

- збереження професійного здоров'я (Р. Березовська, Е. Зеєр, Н. Зимивець, Е. Іванов, О. Крайнюк, Г. Мешко, Л. Мітіна, В. Оржеховська, Н. Патькова, В. Пономаренко, В. Сухомлинський та ін.);
- формування культури здоров'я особистості (Е. Вайнер, Н. Гончарова, В. Горащук, Ю. Драгнєв, О. Дубогай, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, Ю. Лісіцин, Ю. Мусхаріна, В. Скумін, Л. Татарникова та ін.);
- здоров'язбережувальне середовище навчального закладу (Б. Долинський, В. Єфімова, А. Маджуга, Н. Міллер, В. Оринчук, Г. Селевко та ін.);
- виникнення синдрому емоційного вигорання (Г. Абрамова, А. Адлер, В. Бойко, Н. Булатевич, Р. Дем'янчук, К. Малевич, П. Мазур, В. Мойсеюк, В. Орел, Н. Смирнов, Х.-Дж. Фрейденбергер, В. Чайка та ін.).

Зауважимо, що, незважаючи на вагомі результати наукових пошуків у цих напрямках, сьогодні недостатньо вивченими залишаються важливі аспекти формування культури здоров'я студентів природничих факультетів в системі університетської освіти.

Мета статті – теоретичне осмислення сутності культури здоров'я майбутніх педагогів як умови запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання у процесі професійної діяльності.

Відповідно до зазначеної мети визначено такі *головні завдання*:

- у контексті дослідження культури професійного мислення майбутніх педагогів теоретично осмислити сутність понять, що становлять термінологічно-понятійний апарат наукового пошуку;
- визначити складові культури здоров'я педагога;
- виявити педагогічні умови формування культури здоров'я студентів природничих факультетів у процесі вивчення педагогічних дисциплін.

Зв'язок роботи з науковими програмами і практичними завданнями визначається розробленням низки питань теми “Філософсько-методологічні, соціально-педагогічні та організаційно-дидактичні засади підготовки сучасних фахівців в системі вищої школи” відповідно до науково-дослідної тематики кафедри загальної і соціальної педагогіки Львівського національного університету імені Івана Франка та кафедри педагогіки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (тема “Теоретико-методичні основи професійної підготовки фахівців в умовах реалізації ідей Болонської угоди”).

Результати дослідження. На педагога покладена висока місія – виховувати, навчати, плекати здорове молоде покоління. Сучасні вимоги до педагога висвітлені в законах України про освіту, в яких акцентується не лише на належному рівні його професійно-педагогічної підготовки, а й зазначається, що педагогічним працівником повинна бути особа, фізичний та психічний стан здоров'я якої дає змогу виконувати професійні обов'язки в навчальних закладах. Проте здоров'я педагога — це не лише його добрий фізичний і психічний стан, а й ціннісне ставлення до свого здоров'я, що органічно пов'язане зі сформованістю культури професійного мислення, педагогічним тактом та етикою поведінки, стилем спілкування, ustalеними рисами характеру, без яких неможливе успішне здійснення професійної діяльності.

Дослідники доводять, що професійна діяльність педагога призводить до великих душевних травм, а часто й до втрати здоров'я через надмірне психічне перевантаження. Зауважимо також, що проведені нами дослідження засвідчують, що переважна більшість студентської молоді не ставить до свого здоров'я як до цінності, до того потенціалу енергії, що в майбутньому забезпечить успіх та професійне довголіття у педагогічній діяльності. З огляду на це важливо, щоб молода людина, яка планує пов'язати своє професійне майбутнє з педагогічною діяльністю, навчилася дбати про своє здоров'я, свою нервову систему так, як співак дбає про свій голос, музикант – про свої руки, танцівниця – про свою поставу. Отож майбутній педагог повинен мати сформований рівень культури здоров'я та бути добре обізнаним з впливом на його здоров'я різних чинників, пов'язаних зі специфікою професії. Розгляд проблеми формування культури здоров'я

майбутніх педагогів як умови запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання у процесі професійної діяльності потребує теоретичного осмислення термінологічно-понятійного апарату у такому взаємозв'язку (див. рисунок):



Послідовність теоретичного осмислення
термінологічно-понятійного апарату дослідження

Здоров'я завжди вважали однією з найвищих цінностей людини, пов'язану з великою мудрістю, гармонійною красою тіла і душі, соціальним благополуччям тощо. Широко відомою є дефініція, прийнята ВООЗ, у якій зазначено, що **здоров'я** – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. О. Степанов у “Психологічній енциклопедії” наводить дефініцію, за якою **здоров'я** визначають як природний стан організму, що характеризується нормальним узгодженим перебігом усіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії з навколишнім середовищем [13, с. 143].

Л. Сущенко, аналізуючи здоров'я через освіту, характеризує його як інтегральний стан організму людини і виділяє:

- **фізичне здоров'я** – стан гармонії морфофізіологічної структури тіла та функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму (його показниками є фізичний розвиток людини, її фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма, фізична активність);
- **духовне здоров'я** – здатність зберігати та використовувати духовність, доброту, творчість (залежить від розкриття духовного,

морального потенціалу, свідомого прагнення людини до реалізації вищих якостей особистості, прилучення до духовних цінностей);

- **соціальне здоров'я** – ступінь або міра задоволеності своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, соціальною політикою (залежить від економічних чинників, стосунків особи із сім'єю, організаціями, через які здійснюються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист тощо);
- **психічне здоров'я** належить до сфери розуму, інтелекту, емоцій [3, с. 318].

У розумінні сутності четвертого компонента здоров'я ми дотримуємося визначення, запропонованого С. Тищенко, за яким **психічне здоров'я** – це стан психосоматичного і психологічного благополуччя, що ґрунтується на відчутті сили й цінності власного “Я” людини, її здатності досягати узгодженості з іншими людьми та самою собою на основі доцільної, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки й діяльності [3, с. 745].

Коли у такому контексті йдеться про діяльність педагога, організацію його праці, то передусім нас цікавить професійний аспект здоров'я педагога – професійне здоров'я, що охоплює низку взаємозв'язаних компонентів (фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я, професійну придатність тощо). У наукових психолого-педагогічних джерелах знаходимо різні визначення цього поняття. Зокрема, під **професійним здоров'ям** педагога дослідники розуміють:

- здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості педагога в усіх умовах виконання професійної діяльності (Л. Мітіна) [9, с. 43];
- функціональний стан організму за фізичними і психічними показниками, здатність до професійної діяльності, а також стійкість до несприятливих чинників, що супроводжують цю діяльність (Н. Патькова) [12, с. 79].

Дослідники (зокрема, О. Аніщенко, В. Єфімова, Л. Мітіної, Г. Нікіфорова) слушно зазначають, що головним показником професійного здоров'я педагога є професійна працездатність як максимально можлива ефективність діяльності фахівця, зумовлена функціональним станом його організму. **Працездатність** (за П. Червяком) – здатність людини до праці, яка визначається рівнем її фізичного та духовного розвитку, а також станом здоров'я, професійними знаннями, вміннями та досвідом [3, с. 706].

Ми вважаємо, що вагомим показником професійного здоров'я є також задоволеність педагога собою, життям, обраним фахом, своєю професійною діяльністю, статусом у суспільстві, вихованцями та ін. Під **задоволеністю**

собою у професійній діяльності ми розуміємо відповідність професійних домагань педагога, що становлять мотиваційно-ціннісну сферу його особистості, реально досягнутим результатам. Працездатність педагога і його задоволеність собою є взаємопов'язані й взаємообумовлені.

Педагогічна професія – це праця, що передбачає значне інтелектуальне, фізичне та психічне навантаження. Тривалу напружену працю, яка перевищує можливості людини, несприятливий психологічний клімат у колективі, неадекватну соціальну і матеріальну оцінку праці педагога відносять до чинників, що можуть призвести до професійної деформації. В. Рибалка під *професійною деформацією* розуміє негативні зміни в організмі й особистості працівника (зниження працездатності, погіршення соціального, психічного та фізичного здоров'я тощо), спричинені соціальними, економічними, екологічними, психологічними та іншими чинниками [3, с. 721]. Одним з проявів професійної деформації в системі професій “людина – людина” вважають синдром вигоряння у процесі професійної діяльності.

Започаткування досліджень синдрому вигоряння пов'язують з ім'ям американського психолога Х.-Дж. Фрейденбергера, який у 1974 році вперше ввів цей термін у науковий обіг. Про тяжкі наслідки для здоров'я свідчить той факт, що синдром вигоряння як психогенний розлад, який виникає в процесі професійної діяльності людини, внесено до Міжнародної класифікації хвороб (рубрика “Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих проблем”).

Н. Булатевич слушно зазначає у своїй дисертаційній роботі, що особливо актуальним є дослідження синдрому емоційного вигоряння в осіб, які займаються педагогічною діяльністю. Адже проведені в різних країнах світу дослідження свідчать про те, що вчителі є особливою “групою ризику” [1, с. 1]. Ми погоджуємося з думкою дослідниці, яка акцентує на тому, що синдром емоційного вигоряння зумовлений не лише суто професійними чинниками, а й тими негативними впливами соціального походження, які у педагогів пов'язані з відчуттям власної незначущості внаслідок неадекватної оцінки державою їхньої професійної діяльності та доволі низької оплати праці [1, с. 1].

У контексті розв'язання завдань нашого наукового пошуку зазначимо, що на позначення ключового поняття дослідження у психолого-педагогічних літературних джерелах знаходимо різні терміни (“вигоряння”, “професійне вигоряння”, “синдром емоційного вигоряння”, “синдром психічного вигоряння”, “синдром психоемоційного вигоряння”), а також неоднозначні підходи щодо їхнього тлумачення науковцями.

Професійне вигоряння (за В. Андрієвською) – комплекс соматичних, психічних і поведінкових порушень, які можуть виникати у професіоналів (учителів, вихователів спецшкіл, соціальних працівників та ін.), діяльність

яких вимагає налагодження глибоких емоційних контактів з людьми і нерідко призводить до емоційних перевантажень [3, с. 729]. В. Рибалка вважає **професійне вигорання** стресовою реакцією, що виникає внаслідок довготривалих некерованих професійних стресів середньої інтенсивності і характеризується фізичним, психічним, емоційним виснаженням, а у деяких випадках і деперсоналізацію особи, тобто погіршення ставлення до інших та до себе [3, с. 721].

Н. Булатевич під **синдромом емоційного вигорання педагога** розуміє психогенний розлад, який виникає під час виконання особистістю професійної діяльності [1, с. 14]. Спираючись на дослідження В. Бойко та М. Смирнова, дослідниця характеризує три **фази** синдрому емоційного вигорання педагога:

- 1) *напруження* (вигорання проявляється переважно у формі надмірного переживання психотравмуючих обставин, тривоги та депресивних проявів, що призводить до зниження якості інтелектуальної складової професійної діяльності);
- 2) *резистенції* (вигорання набуває форми неадекватного вибіркового емоційного переживання та редукції професійних обов'язків);
- 3) *виснаження* (ця фаза характеризується значними психосоматичними та психовегетативними порушеннями, повною втратою інтересу до роботи і життя взагалі, емоційною байдужістю, отупінням, відчуттям повної відсутності сил тощо) [1, с. 14–15].

Л. Мітіна вважає, що у формуванні синдрому емоційного вигорання педагога визначальну роль відіграють два фактори: особистісний та соціальний. **Особистісний фактор** охоплює такі особливості поведінки особистості, як авторитаризм, низький рівень емпатії в поєднанні з фанатичною відданістю справі, агресивність і апатія, пов'язані з неможливістю досягти за короткий термін бажаних результатів. **Соціальний фактор** визначається неадекватною соціальною і матеріальною оцінкою праці педагога, що призводить до зниження якості життя, зменшення соціального престижу професії, дефіциту педагогічних кадрів, понаднормової праці, що шкодить його сім'ї та здоров'ю [9, с. 118].

Аналіз праць науковців, які досліджували процес виникнення і розвитку цього синдрому, та проведене нами спостереження засвідчують, що емоційне вигорання у педагогів має різні ознаки прояву. На нашу думку, це зумовлене як зовнішніми чинниками (різними умовами праці, становищем педагога у суспільстві тощо), так і внутрішніми (характерологічними особливостями особистості, темпераментом та ін.). Проте у переважної більшості педагогів простежуються певні ознаки прояву цього синдрому, які можна віднести до загальних. Найбільш чітко їх виділяє Р. Дем'янчук, відносячи до

симптоматичного комплексу емоційного вигорання у педагогів такі **головні симптоми**:

- хронічну втому та виснаження після активної професійної діяльності;
- психосоматичні проблеми (часті коливання артеріального тиску і головний біль, захворювання травної та серцево-судинної систем, неврологічні розлади, безсоння, загострену чутливість до інфекційних захворювань);
- стереотипізацію особистісних установок;
- негативну налаштованість до виконуваної діяльності, прагнення змінити рід занять;
- стандартизацію спілкування та діяльності;
- ухвалення готових форм знання;
- звуження репертуару робочих дій та ригідність розумових операцій;
- негативне ставлення до вихованців після позитивних взаємостосунків, що раніше були;
- агресивні тенденції у ставленні до інших людей;
- негативне ставлення до себе;
- високий рівень тривожності, депресію;
- втрату почуття гумору, песимістичну налаштованість, постійне відчуття невдач, провини, безглуздя подій, що відбуваються навколо [2, с. 17–19].

Л. Мітіна акцентує на очевидному зв'язку перелічених симптомів з основними проявами професійних деформацій педагога, серед яких:

- низький рівень педагогічної спрямованості (предметна спрямованість);
- педагогічна ригідність (неадекватне емоційне реагування, однотипні способи психологічного захисту);
- низький рівень психолого-педагогічної компетентності (майстерності);
- “розірвану”, неструктуровану самосвідомість (низький рівень самосвідомості, самоставлення, саморегуляції, самоідентичності) [9, с. 118].

Погоджуючись з думкою дослідниці, зауважимо, що до зазначених проявів ми відносимо також культурологічний чинник: низький рівень як загальної, так і педагогічної культури викладача вищої школи, вчителя загальної школи, вихователя дошкільної дитячої установи чи школи-інтернату тощо. Важливу роль у збереженні здоров'я педагога відіграє така складова педагогічної культури, як культура професійного мислення педагога. Зазначимо, що **культуру професійного мислення педагога** ми

визначаємо як інтегроване утворення, що характеризує індивідуальні особливості його мислення, рівень мисленнєвої діяльності, ступінь розвитку різновидів і властивостей мислення, мистецтво оперування формами мислення та застосовування мисленнєвих операцій і є показником сформованості його професійної культури педагога, його здатності пізнавати та перетворювати явища педагогічної дійсності.

Важливого значення у подоланні негативних тенденцій, які можуть призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання, ми надаємо сформованості у педагогів високого рівня культури здоров'я. Аналіз словникових статей, праць дослідників щодо визначення сутності цього ключового поняття нашого наукового дискурсу засвідчує, що **культура здоров'я** є складною інтегрованою характеристикою особистості педагога, яку розглядають як:

- цілісне утворення, що реалізовується у структурі особистості через розвиток особистісних особливостей, які становлять її світоглядно-моральну спрямованість на формування в неї культури здоров'я як невід'ємної умови успішної життєвої та фахової самореалізації, самовдосконалення;
- володіння педагогом сукупністю способів формування, збереження та зміцнення власного здоров'я, що дають йому можливість побудови ефективного процесу виховання здорового покоління, організації здоров'язберігального освітнього процесу (В. Мойсеюк) [10];
- цілісну особистісну й професійну освіту, важливий педагогічний аспект, де вчитель є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в молодого покоління потреб в оздоровленні, а також суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власну здоров'язберігаючу діяльність (Ю. Мусхаріна) [11].

Беручи до уваги дослідження В. Єфімової [4], ми визначили головні функції, що реалізуються в контексті культури здоров'я педагога. До них відносимо аксіологічну, гносеологічну, перетворювальну, регулятивну, рефлексивну та креативну функції.

У контексті розв'язання завдань наукового пошуку нас цікавили підходи дослідників до визначення структури культури здоров'я педагога. Зокрема, окреслюючи структуру культури здоров'я соціального педагога, В. Мойсеюк зазначає, що вона передбачає наявність таких компонентів: *мотиваційно-ціннісний, змістовно-операційний, емоційно-вольовий* [10]. Ю. Мусхаріна вважає доречним виокремити *мотиваційний* та *когнітивний* компоненти культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури [11].

На наш погляд, цікаво до визначення структури відповідального ставлення до здоров'я підходить Н. Зимивець, розглядаючи її як єдність

когнітивно-пізнавального, емоційно-оцінного, потребнісно-ціннісного, мотиваційно-вольового, практично-діяльнісного, рефлексивно-результативного компонентів. Автор вважає, що кожен з наведених компонентів може презентуватися через такі твердження: “Я знаю багато про здоров’я, суть відповідальності та як досягти благополуччя”, “Я розумію, що таке здоров’я і позитивно оцінюю можливості по його розвитку”, “Я маю потребу в здоров’ї, тому я знаю, що для мене цінно”, “Я усвідомлюю свої мотиви і керовану дію на благо здоров’я”, “Я володію життєвими навичками та вміннями і використовую їх, щоб бути здоровим”, “Я осмислюю свою діяльність, щоб успішніше досягати благополуччя” [5, с. 53 – 54].

На підставі проведеного нами дослідження вважаємо за доцільне виокремити такі структурні компоненти культури здоров’я педагога (див. таблицю):

Структура культури здоров’я педагога

Компонент	Коротка характеристика компоненту
1	2
Когнітивно-пізнавальний	охоплює теоретичні знання педагога про здоров’я (фізичне, психічне, соціальне, професійне), культуру здоров’я, методики оздоровлення, здоров’язберігальні технології, чинники, які мають негативний вплив на здоров’я і життєдіяльність людини, а також пізнання стану власного здоров’я, індивідуальних особливостей та потенційних можливостей свого організму відповідно до біологічного віку, статі тощо
Потребнісно-мотиваційний	охоплює сукупність стійких <i>потреб</i> (прагнення до самопізнання, потребу в безпеці, самовдосконаленні, творчому професійному довголітті тощо), <i>мотивів</i> (бути здоровим і працездатним, вести здоровий спосіб життя, застосовувати методики оздоровлення, здоров’язберігальні технології тощо), що становлять позитивну мотивацію особистості
Ціннісно-нормативний	охоплює усвідомлені ціннісні пріоритети та розуміння того, що здоров’я є загальнолюдською і індивідуальною цінністю, а також норми поведінки, що дають змогу педагогу здійснювати активну життєдіяльність і досягати успіху у професії
Емоційно-вольовий	охоплює позитивні почуття, емоційні стани та реакції, сильні вольові якості особистості, вольову діяльність, здатність до саморегулювання, що забезпечує мобілізацію фізичних, інтелектуальних і моральних сил педагога, збереження здоров’я

<i>Закінчення таблиці</i>	
1	2
<i>Рефлексивно-діяльнісний</i>	охоплює осмислення й оцінення педагогом потенційних можливостей свого організму, валеологічних та екологічних знань, умінь і навичок, стилю, рівня та якості свого життя, здатності раціонально організувати професійну діяльність без перевантажень, ефективності здоров'язабезпечуючих стратегій і тактик, методик оздоровлення, здоров'язберігальних технологій; оцінення умов культурно-освітнього середовища, чинників, що зумовлюють професійну деформацію і становлять загрозу для здоров'я педагога тощо

У процесі дослідження проблеми ми визначили **педагогічні умови** формування культури здоров'я студентів природничих факультетів у процесі вивчення педагогічних дисциплін, до яких ми відносимо:

- 1) чітке цілепокладання;
- 2) створення позитивної мотивації студентів;
- 3) відбір змісту навчального матеріалу, що забезпечує ґрунтовне теоретичне осмислення сутності культури здоров'я;
- 4) моделювання у вищому навчальному закладі здоров'язбережувального освітнього середовища.

Теоретичні і методичні засади формування культури здоров'я студентів під час вивчення педагогічних дисциплін відображено в укладених нами навчальних посібниках [6 – 8].

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, що культура здоров'я педагога є складним, інтегрованим поняттям. Ми теоретично осмислили її категоріальну сутність у логічному взаємозв'язку з іншими ключовими поняттями наукового пошуку. Зауважимо, що проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування культури здоров'я майбутніх педагогів як умови запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання у процесі професійної діяльності.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні визначених педагогічних умов формування культури здоров'я майбутніх педагогів, висвітленні результатів проведеного педагогічного експерименту.

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. психол. наук. : спец. 14.00.04 “Медична психологія” / Н. М. Булатевич. – К., 2004. – 19 с.

2. Дем'яничук Р. В. Как не “сгореть” у учительского стола: Советы психолога / Р. В. Дем'яничук [Под ред. Л. М. Шипициной]. – СПб. : Просвещение, 2006. – 93 с.
3. Енциклопедія освіти / [Акад. пед. наук; гол. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
4. Єфімова В. М. Здоров'я вчителя у системі професійних цінностей / В. М. Єфімова // Педагогічні науки. – Вип. 54. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2009. – С. 294 – 299.
5. Зимивець Н. В. Технологічне забезпечення процесу формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді / Н. В. Зимивець // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. Сер. Педаг. науки. – 2009. – № 1. – С. 52 – 57.
6. Ковальчук Л. Основи педагогічної майстерності: Навч. посібник / Лариса Ковальчук. – Львів : Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – 608 с.
7. Ковальчук Л. Практикум з педагогіки: Навч. посібник / Лариса Ковальчук. – Львів: Видав. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2005. – 253 с.
8. Ковальчук О. Основи психології та педагогіки : Навч. посібник / Оріся Ковальчук, Світлана Когут; [за заг. ред. Л. Ковальчук]. – Львів : Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. – 624 с.
9. Митина Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. [Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений; под ред. Л. М. Митиной]. – М. : Академия, 2005. – 368 с.
10. Мойсеюк В. Культура здоров'я соціального педагога як стратегічна проблема сучасного суспільства [Електронний ресурс] / В. Мойсеюк. – Режим доступу до журн. : http://mail.social-science.com.ua/iornal_content/580.
11. Мухаріна Ю. Ю. Формування культури здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як важлива умова ефективності оздоровлення підлітків [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Мухаріна. – Режим доступу до журн. : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Pipo/20n_30-31/llmyiht.pdf.
12. Патькова Н. Ю. Про збереження здоров'я вчителя у професійній діяльності [Електронний ресурс] / Н. Ю. Патькова. – Режим доступу до журн. : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N148/N148p079-082.pdf.
13. Психологічна енциклопедія / [Автор-упоряд. О. М. Степанов]. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
14. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю // Вибр. тв. : [у 5 т.]. – Т. 2. / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 417 – 656.

**FORMING THE CULTURE OF HEALTH AS A MEANS
OF PREVENTING THE SYNDROME OF THE TEACHER'S EMOTIONAL
BURNUP (ASPECT OF RESEARCHING THE CULTURE
OF PROFESSIONAL THINKING)**

Larysa Kovalchuk

*Ivan Franko National University of L'viv
Tuhan-Baranovsky Str. 7, UA - 79005 L'viv, Ukraine*

In the context of researching the culture of prospective teachers' professional thinking the article comprehends the essence of "health", "professional health", "culture of health" and other concepts that form the terminology-concept unit of researching the problem. It defines the culture components of teacher's health. It also reveals the pedagogical terms of forming the health culture of natural faculties' students in the process of learning the pedagogical disciplines.

Key words: health, safe educational environment, culture of health, culture of professional thinking, syndrome of the emotional burnup.

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КАК УСЛОВИЕ
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИО-
НАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА (АСПЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ)**

Лариса Ковальчук

*Львовский национальный университет имени Ивана Франко,
ул. Туган-Барановского, 7, 79000, Львов, Украина*

В контексте исследования культуры профессионального мышления будущих педагогов теоретически осмыслено сущность "здоровья", "профессионального здоровья", "культуры здоровья" и других понятий, представляющих терминологически-понятийный аппарат исследования проблемы. Определены составные культуры здоровья педагога. Выявлены педагогические условия формирования культуры здоровья студентов естественных факультетов в процессе изучения педагогических дисциплин.

Ключевые слова: здоровьесберегательная образовательная среда, культура здоровья, культура профессионального мышления, синдром эмоционального выгорания.

Стаття надійшла до редколегії 12.09.2012
Прийнята до друку 14.11.2012