

УДК 378.637.037.5

ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Галина Мешко

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира
Гнатюка вул. М.Кривоноса, 2, 46000 Тернопіль, Україна*

Проаналізовано суть, особливості саногенного мислення педагога, можливості й досвід його формування у майбутніх учителів у процесі вивчення педагогічних дисциплін.

Ключові слова: збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога, гармонізація особистості педагога, саногенний потенціал особистості, саногенне мислення майбутнього педагога.

Результати сучасних досліджень багатьох науковців (О. Асмаковець, М. Березін, Г. Зайцев, Л. Мітіна, Л. Татарникова і ін.) свідчать про дуже низькі показники психічного і фізичного здоров'я педагогів як соціальної групи. Ці показники знижуються разом із збільшенням стажу роботи у школі. За даними проведеного нами дослідження, тільки 12 педагогів із 172 опитаних (або 7,6%) почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість (було використано тест на визначення ймовірності розвитку стресу, за Г. Немчиним і Ж. Тейлором). Потрібно зазначити, що 147 педагогів (77,3%) зазначили про наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). Резерви їхнього організму близькі до виснаження. З огляду на це питання збереження і зміцнення здоров'я вчителів ми вважаємо одним із пріоритетних у сфері їхніх життєвих і фахових інтересів.

Професійного довголіття педагога досягають шляхом гармонізації його особистості, що розглядають як процес поступового усунення невротичних компонентів власного внутрішнього світу, підвищення ступеня аутентичності, узгодження інтегральних властивостей особистості [4]. Зауважимо, що зміцнення професійного здоров'я, його відновлення у психолого-педагогічній літературі розглядають не як лікування, а керування механізмами, що детермінують розвиток особистості, сприяють формуванню позитивного самоствавлення, відкритій взаємодії зі світом, готовності до змін, прийняття відповідальності [5].

Найкоротший шлях до збереження і зміцнення професійного здоров'я, найкращий психологічний захист, на нашу думку, – це оволодіння майбутнім педагогом саногенним типом мислення.

Мета дослідження полягає у тому, щоб проаналізувати суть, особливості саногенного мислення педагога, можливості й досвід його формування на етапі фахової підготовки у процесі вивчення педагогічних дисциплін.

Проблемі саногенного мислення присвячені праці багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців (Е. Александровська, Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, Д. Джампольський, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добрович, І. Дубровіна, А. Захаров, В. Леві, М. Раттер, В. Семке, М. Тишкова, Д. Фонтан, К. Хорні та ін.). У своїх дослідженнях автори звертають увагу головне на певні форми прояву саногенного мислення, конкретні прийоми формування його елементів. Найбільш систематизовано і глибоко проблема саногенного мислення розроблена Ю. Орловим, який вважає, що головна роль такого типу мислення – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення, гармонії рис, згоди із самим собою і оточенням, позбавлення поганих звичок, керування своїми емоціями, контролю своїх потреб [6, с. 141–142]. Це мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я. На відміну від патогенного, саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, ліквідує труднощі у спілкуванні, дарує успіх у діяльності й житті.

У психолого-педагогічній літературі вживають термін “саногенний потенціал особистості”, під яким розуміють психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, набуття досвіду, досягнень власного благополуччя та прямопропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засоби, які дають змогу його підтримувати [1, с. 867].

Науковець Т. Васильєва, досліджуючи проблеми саногенного мислення молодших школярів, учителів, вживає термін “саногенне виховання”, який трактує як цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини з метою формування мислення, орієнтованого на вирішення внутрішніх проблем (конфлікт, комплекс, напруження, негативні емоційні стани тощо) і оздоровлення психіки [2, с. 94].

Патогенне мислення – це не патологічне мислення, але воно містить такі риси, які сприяють напруженню психіки, формуванню реакцій і стереотипів поведінки, що втягує людину в конфліктні ситуації, а наслідком цього є погіршення психічного і соматичного здоров'я. Риси патогенного мислення найбільш повно висвітлені у працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Переза і ін. Це такі риси: відірваність

від реальності; відсутність рефлексії, тенденція зберігати в собі образу, ревності, сором, страх; тенденція жити спогадами, займатися “самоз’іданням”; постійне очікування негативних подій, програмування себе на негатив; тенденція ховати своє справжнє обличчя під маскою, невміння і небажання бути самим собою; невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо. Ю. Орлов виділяє такі прояви патогенного мислення: патогенний психологічний захист (агресія, страх), патогенний характер емоцій (образу, вина, сором), парадигма насильного керування (помста, погрози) [6].

Учитель з патогенним типом мислення професійно малоприсадаблений, тому що емоції керують його діями. Втративши самовладання, він може використовувати непедагогічні прийоми, що впливає на ефективність виховання і сприяє виникненню нервових розладів у нього. Педагог з переважанням саногенного типу мислення, навпаки, уміє концентрувати увагу на позитивних явищах життя, прощати образи, не тримати гніву, відкритий для дружніх стосунків з учнями, колегами по роботі, уміє жити у згоді з іншими і самим собою.

Саногенномислячому вчителеві притаманні такі риси: достатньо високий рівень загального кругозору і внутрішньої культури; здатність до рефлексії на тлі глибокого внутрішнього спокою; високий рівень зосередженості й концентрації уваги на об’єктах роздумів; знання природи конкретних психічних станів, що дає змогу йому не ображатись на дитину, справитися з розчаруванням у ситуації неуспіху, правильно зрозуміти емоційну реакцію учня (вину, сором, заздрість) і допомогти йому позбутися, звільнитися від таких станів; уміння вчасно виконувати акт зупинки мислення, переводити розум на позитивно забарвлені образи; відсутність звички очікувати неприємні ситуації, невдачі у майбутньому [2, с. 94–95].

Характер мислення досвідченого вчителя достатньо стійкий, тому його корекція утруднена. Вона буде ефективною на початку педагогічної кар’єри. Сприятливими умови для корекції характеру мислення є саме на етапі підготовки у вищому навчальному закладі. Адже навчання у педагогічному університеті збігається з періодом завершення процесу становлення особистості фахівця. Введення студента у педагогічну професію, ознайомлення з основами професійної діяльності, його перші кроки в ній вносять поправки у світобачення майбутнього фахівця, у його місію, педагогічне кредо, у його мислення.

Роботу, спрямовану на формування саногенного мислення майбутніх учителів, проводили на заняттях з курсів педагогіки, вступу до педагогічної професії, а також на заняттях студентської проблемної групи. Зазначимо, що важливе значення має і наявність рис саногенного мислення у викладача, який працює зі студентами.

До програми курсу “Вступ до педагогічної професії” ми вводимо розгляд питань, що стосуються шляхів збереження і зміцнення професійного здоров’я педагога, гармонізації його особистості, формування професійної стресостійкості, особистісного і професійного зростання. На практичних заняттях під час вивчення цього курсу ми виявляємо у студентів рівень сформованості педагогічних здібностей, рівень стресостійкості, схильність до емоційного згорання, здатність до саморозвитку, особливості мислення тощо. На основі самоспостереження, самоаналізу і результатів роботи з психодіагностичними методиками та тестами студенти визначають, на якому рівні перебувають професійно значимі риси і властивості їхньої особистості, накреслюють шляхи і способи їх удосконалення, створюють “професійний рельєф своєї особистості”. Така робота сприяє самопізнанню майбутніми вчителями своїх сильних і слабких сторін, розширенню їхньої професійної самосвідомості, формуванню професійної “Я-концепції”.

Під час розв’язування педагогічних задач, програвання педагогічних ситуацій, мікрореконструкції на заняттях з педагогіки діяльність спрямовували на формування педагогічних поглядів і соціально цінних установок особистості, на формування позитивного ставлення до діяльності, вихованців, самого себе, на допомогу у пізнанні студентами властивостей власної індивідуальності, на формування ціннісного ставлення до свого здоров’я, здоров’я учнів, на створення у студентів мотивів професійного й особистісного розвитку.

Наше завдання полягає не в тому, щоб навчити студентів конкретних дій у тих чи інших педагогічних ситуаціях, а в створенні внутрішньої орієнтації на пошук педагогічно грамотних і психологічно виправданих індивідуальних прийомів педагогічної взаємодії, які б допомагали учителеві створювати атмосферу психологічної безпеки для учнів і психологічної захищеності для себе. Такий педагог повинен бути конгруентним (тобто таким, яким він є насправді, щирим, відвертим у своїх стосунках з учнями), безумовно, позитивно ставитись до учня (відчувати теплі почуття до учня, приймати дитину такою, якою вона є), емпатійним.

Формуванню саногенного мислення студентів сприяє розроблений нами курс “Професійне здоров’я педагога”. Курс розрахований на 36 годин, має два змістові модулі: “Професійне здоров’я як умова ефективності педагогічного процесу” та “Шляхи та засоби збереження і зміцнення професійного здоров’я. Основи професійної самореабілітації”.

Зміст курсу ґрунтується на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, соціологічних, духовних концепціях з проблем збереження і зміцнення здоров’я людини, а також даних наукових досліджень у галузі психоенергетики, психонейроімунології, психології праці, ортобіотики.

Програмою курсу передбачено розгляд таких тем і питань:

1. Професійне здоров'я педагога як стратегічна проблема сучасної школи.
2. Чинники професійного здоров'я-нездоров'я педагога.
3. Вплив професії на здоров'я педагога. Кризи особистісного і професійного розвитку та професійне здоров'я педагога.
4. Професійні деструкції, шляхи їх попередження і усунення.
5. Професійний стрес. Синдром емоційного згорання. Методи формування професійної стресостійкості.
6. Профілактика і сповільнення процесу професійного старіння. Професійне довголіття.
7. Ортобіотика у педагогічній діяльності. Саногенний потенціал особистості. Активізація саногенного потенціалу в складних життєвих умовах і професійній діяльності. Благополуччя педагога як позитивний саногенний потенціал його особистості. Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я.
8. Технології збереження професійного здоров'я. Психологічні методи відновлення і збереження професійного здоров'я.
9. Професійна самореабілітація. Психотехнології самооздоровлення.

Комплекс різноманітних методів і засобів роботи спрямовували на розвиток внутрішніх психічних сил майбутнього вчителя, розширення його професійної самосвідомості, послаблення психічного напруження, формування саногенного мислення, гармонізацію його внутрішнього світу. Це і застосування психодіагностичних методик для визначення потенційних можливостей свого організму; рольові ігри, розв'язування педагогічних задач з елементами драматизації; психомалюнки ("Я-реальний педагог – Я-ідеальний педагог", "Що даю іншим людям і чого від них чекаю", "Я в стресовій ситуації"); психологічні ігри ("Асоціації", "Думки про характер", "Внутрішній промінь", "Життєва мозаїка", "Прокурор і адвокат"); вправи ("Написати своєму кривднику невідправленого листа", "Намалювати карикатуру на свого кривдника", "Змивання", "Чарівна паличка"); методики ("Координати життя", "Дорікати-хвалити", "Подорож у дитинство", "Прощення"); складання "Пам'яток" для майбутнього педагога ("Ліки від професійного стресу", "Як не згоріти у полум'ї професії", "Як лікувати ерозію душі", "Що робити педагогові, коли образа перехоплює подих", "Як педагогові досягти гармонії душі"), складання "Кодексу професійного здоров'я" тощо.

Важливе значення у процесі опанування курсу має ознайомлення майбутніх учителів із психологічними методами збереження і відновлення професійного здоров'я, психотехнологіями самооздоровлення (системи оздоровлення М. Норбекова, В. Синельникова, метод "зцілюючих налаштувань" Г. Ситіна, метод самонавіювання за Е. Кує, система оздоровлення та зцілення з допомогою рейки, антистрестехнології тощо). В

основі багатьох з цих систем лежить ідея про те, що з допомогою сили розуму можна вилікувати багато хвороб, використовуючи техніки “творчої візуалізації”, а також афімації, прощення усіх і себе [3; 7]. Змінивши мислення, можна змінити своє життя, набути душевної рівноваги, що веде до оздоровлення тіла й омолодження всього організму.

Майбутні педагоги, які брали участь у роботі проблемної групи, відчували зміни у своєму внутрішньому світі. Ці зміни характеризуються, передусім, такими моментами: впевненість у можливості змінити свою поведінку, прийняття партнера у спілкуванні, готовність довіряти, експериментувати нові форми комунікативної поведінки. Студенти стали адекватно оцінювати свій “образ Я”, пізнали особливості своєї комунікативної поведінки і навчилися управляти нею залежно від конкретної ситуації. Майбутні педагоги стали більш незалежними від зовнішніх проявів ситуації, стали більш здатними до самовдосконалення і саморозвитку. Вони продемонстрували високий рівень стресостійкості (77,1% обстежених). Більшості (87,5%) не загрожує нервовий зрив. У конфліктних ситуаціях у них виявлені такі домінуючі тенденції до прояву форм поведінки: співпраця (27,1%), компроміс (39,6%), уникнення (16,7%). Усі вони виявляють конструктивні копінг-стратегії.

Проведена робота сприяла зміні тих рис характеру і способів поведінки майбутнього педагога, що зумовлюють виникнення і підтримання емоційного напруження (дратівливість, заздрісність, сором’язливість, пихатість, хворобливе самолюбство, невміння знаходити порозуміння з учнями, їхніми батьками і колегами по роботі, неадекватна самооцінка і мстивість), тобто тих тенденцій у діяльності, які є ознаками патогенного мислення і заважають жити у злагоді з іншими людьми і у згоді із самим собою.

Запропонований нами підхід до теоретичної і практичної підготовки студентів сприяє формуванню саногенного потенціалу особистості майбутнього вчителя, активізації механізмів особистісної саморегуляції, ресурсів стресостійкості майбутнього фахівця, гармонізації його особистості. Такий педагог здатен побудувати і реалізувати ефективну стратегію збереження свого професійного здоров’я. Він піклуватиметься не лише про своє здоров’я, але й про збереження і зміцнення здоров’я учнів, умітиме створити навколо себе ауру добра і доброзичливості.

1. *Варій М. Й.* Загальна психологія: Підручник. 2-ге вид., випр. і доп. К., 2007.
2. *Васильєва Т. Н.* Саногенное мышление учащегося, учителя. Калининград, 2000.
3. *Джесон А.* Десять секретов здоровья / Пер. с англ. М., 2007.

4. Коррекционно-обучающие программы повышения уровня профессионального развития учителя: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Л. М. Митиной. Москва; Воронеж, 2001.
5. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология // Народное образование. 1998. № 9–10. С. 166–170.
6. Орлов Ю. М. Мышление, дарящее здоровье и успех // Воспитание школьников. 1993. № 5–6. С. 3–6.
7. Трейси Б. Измени мышление – и ты изменишь свою жизнь / Б. Трейси; пер. с англ. 2-е изд. Мн., 2006.

**DEVELOPMENT OF PROSPECTIVE TEACHER SANOHENIC
THINKING AS A CONDITION OF THEIR PROFESSIONAL HEALTH
STRENGTHENING AND MAINTAINING**

Halyna Meshko

*Volodymyr Hnatyuk National Pedagogic University of Ternopil'
Kryvonos Str., 2, UA-46000 Ternopil', Ukraine*

The author of the article analyses the essence and peculiar features of the teacher's sanohenic thinking, presents the possibilities and experience of its development in the process of teaching pedagogic courses to prospective teachers.

Key words: teacher professional health strengthening and maintaining, harmonization of teacher's personality, sanohenic potential of personality, sanohenic thinking of a prospective teacher.

**ФОРМИРОВАНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ БУДУЩИХ
ПЕДАГОГОВ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Галина Мешко

*Тернопольский национальный педагогический университет
имени Владимира Гнатюка
ул. М. Кривоноса, 2, 46000 Тернополь, Украина*

Проанализирована сущность, особенности саногенного мышления педагога, возможности и опыт его формирования у будущих педагогов в процессе изучения педагогических дисциплин.

Ключевые слова: сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога, гармонизация личности педагога, саногенный потенциал личности, саногенное мышление будущего педагога.

Стаття надійшла до редколегії 11.06.2008

Прийнята до друку 09.10.2008