

4. Мазайкіна І. О. Формування готовності майбутніх учителів до застосування особистісно орієнтованих педагогічних технологій навчання іноземних мов у професійній діяльності : автореф. дис . ... канд . пед . наук : 13.00.04 / Ірина Олегівна Мазайкіна; Вінницький держ . пед . ун – т імені М. Коцюбинського. – Вінниця, 2018. – 23 с.
5. Полат Е. С. Педагогические технологии дистанционного обучения / Е.С. Полат. – Москва : Академия, 2006. – 241 с.
6. Прадівляний М. Г. Компетентнісний підхід при фахово спрямованому викладанні іноземних мов / М. Г. Прадівляний // Наукові записки Тернопільського держ. пед. ун-ту ім. В.Гнатюка. Серія: Педагогіка. – Тернопіль, 2006. – № 1. – С.107-110.
7. Bachman L. Fundamental Considerations in Language Testing /L.Bachman.– Oxford: Oxford University Press, 1990.– 408 p.
8. Hymes D. On communicative competence // Sociolinguistics / edited by J. B. Pride, J. Holmes. Harmondsworth: Penguin, 1972. P. 269-293
9. Keen K. Competence: What is it and how can it be developed? / In J. Lowyck, P. de Potter, & J. Elen (Eds.). – Brussels: IBM Education Center, 1992. – P. 111–122.; Savignon, S. J. Communicative Competence: Theory and Classroom Practice / Sandra J. Savignon. – 2nd ed. – New York: McGraw-Hill, 1997. – 272 p.
10. Modern languages: learning, teaching, assessment: a common European framework of reference. [Електронний ресурс] Strasburg, 1996. 260 p. – Режим доступу: <https://rm.coe.int/16802fc1bf>

### References

1. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy / Uklad. i holov. red. V.T. Busel. – К., Ірпін : Perun, 2005. – 1728 s.
2. Vyatyutnev M.N. Kommunikativnaya napravlenost' obucheniya russkomu yazyku v zarubezhnyh shkolah / M.N. Vyatyutnev // Russkij yazyk za rubezhom. – 1977. – № 6. – С. 38–45;
3. Grom E.N. Soderzhanie i formy kontrolya urovnya sformirovannosti i inoyazychnoj kommunikativnoj kompetencii uchashchihhsya 10–11 klassov shkol s uglublennym izucheniem inostrannogo yazyka: dis... kand. ped. nauk: 13.00.02 / Grom Ekaterina Nikolaevna. – Moskva, 1999. – 315 s.
4. Mazaikina I. O. Formuvannya hotovnosti maibutnikh uchyteliv do zastosuvannya osobystisno oriientovanykh pedahohichnykh tekhnolohii navchannia inozemnykh mov u profesiinii diialnosti : avtoref. dys . ... kand . ped . nauk : 13.00.04 / Iryna Olehivna Mazaikina; Vinnytskyi derzh . ped . un – t imeni M. Kotsiubynskoho. – Vinnytsia, 2018. – 23 s.
5. Polat E. S. Pedagogicheskie tekhnologii distancionnogo obucheniya / E.S. Polat. – Moskva : Akademiya, 2006. – 241 s.
6. Pradivliannyi M. H. Kompetentnisnyi pidkhid pry fakhovo spriamovanomu vykladanni inozemnykh mov / M. H. Pradivliannyi // Naukovizapysky Ternopilskohoderzh. ped. un-tuim. V.Hnatiuka. Serii: Pedahohika. – Ternopil, 2006. – № 1. – С.107-110.
7. Bachman L. Fundamental Considerations in Language Testing /L.Bachman.– Oxford: Oxford University Press, 1990.– 408 p.
8. Hymes D. On communicative competence // Sociolinguistics / edited by J. B. Pride, J. Holmes. Harmondsworth: Penguin, 1972. P. 269-293
9. Keen K. Competence: What is it and how can it be developed? / In J. Lowyck, P. de Potter, & J. Elen (Eds.). – Brussels: IBM Education Center, 1992. – R. 111–122.; Savignon, S. J. Communicative Competence: Theory and Classroom Practice / Sandra J. Savignon. – 2nd ed. – New York: McGraw-Hill, 1997. – 272 r.
10. Modern languages: learning, teaching, assessment: a common European framework of reference. [Elektronnyi resurs] Strasburg, 1996. 260 p. – Rezhym dostupu: <https://rm.coe.int/16802fc1bf>

УДК 37.013

DOI 10.31652/2415-7872-2020-64-121-126

## МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

І. Л. Холковська, [orcid.org/0000-0002-2498-1902](https://orcid.org/0000-0002-2498-1902)

М. В. Вацьо

*У статті проаналізовано літературні джерела з проблеми профілактики професійної деформації особистості педагога. Визначено завдання профілактики професійних деформацій особистості педагога. Розкрито сутність видів профілактики професійної деформації: первинної, вторинної, третинної. Зазначено, що профілактика професійної деформації особистості має комплексний характер і реалізується за двома основними напрямками: неспеціалізована психолого-педагогічна допомога, спеціалізована психологічна допомога. Проаналізовано ефективність методів, що складають програму соціально-масової первинної психолого-педагогічної профілактики професійної деформації; програму передкризової психопрофілактики; програму швидкої профілактики; програму індивідуальної профілактики.*

*Представлено модель профілактики професійної деформації особистості педагога, що передбачає комплексний вплив на макрорівні (робота з об'єктивними чинниками професійної деформації), мезорівні (робота з об'єктивно-суб'єктивними чинниками професійної деформації), мікрорівні (робота з суб'єктивними чинниками професійної деформації).*

**Ключові слова:** професійна деформація, педагог, емоційне вигорання, профілактика професійної деформації, методи профілактики професійної деформації.

## METHODS OF PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMITY OF THE TEACHER'S PERSONALITY

I. L. Kholkovska, M. V. Vatso

*The article analyzes literature sources on the problem of prevention of professional deformity of the teacher's personality. The tasks of preventing professional deformities of the teacher's personality are defined. The essence of types of prevention of occupational deformity is revealed: primary, secondary, tertiary. It is noted that the prevention of professional deformity of the individual has a complex character and is implemented in two main areas: non-specialized psychological and pedagogical assistance, which consists in psychological and pedagogical support, the organization of optimal conditions that ensure the comfortable functioning of specialists, their development and prevention of the influence of undesirable factors of the professional environment; specialized psychological assistance, which consists in psychological counseling, psychological correction, psychological rehabilitation.*

*The effectiveness of the methods that make up the program of socio-mass primary psychological and pedagogical prevention of professional deformity; the program of pre-crisis psychological prevention; the program of rapid prevention; the program of individual prevention is analyzed.*

*The presented model of prevention of professional deformity of the teacher's personality, which provides for a complex impact on the macro-level (work with objective factors of professional deformation), meso-level (work with objective-subjective factors of professional deformation), micro-level (work with subjective factors of professional deformation) in order to restore and improve the psychophysiological health of teachers, harmonization of their relations with students and colleagues, prevention of professional destruction, development of the desire for self-actualization, mastering the methods of mental self-regulation, formation of the ability to self-development and development of stress-resistant behavior skills.*

**Keywords:** professional deformity, teacher, emotional burnout, prevention of professional deformity, methods of prevention of professional deformity.

У процесі професійної діяльності педагог не тільки вдосконалює знання, вміння, навички, що дозволяють успішно виконувати професійні обов'язки, але й стає вразливим до впливу негативних факторів, що призводять до деструктивних змін його особистості. Дослідження свідчать, що через 10-15 років педагогічної діяльності в структурі особистості викладача виникають зміни, які отримали назву професійних деформацій. Це зміни у структурі особистості (ціннісних орієнтаціях, характері, способах спілкування і поведінки), які виникають під впливом тривалого виконання професійної діяльності і негативно позначаються на її ефективності. Під впливом особливих умов праці у викладачів формуються певні поведінкові реакції, які закріплюються і перетворюються на стереотипи. Це призводить до акцентування окремих особистісних рис, що впливають на подальшу поведінку особистості, яка прагне формувати професійне середовище так, щоб існувала можливість для їх прояву. До основних психологічних детермінант професійних деформацій належать психофізіологічні зміни, стереотипи професійної діяльності, стагнація професійного розвитку, акцентуації характеру і психологічні захисти [5, с. 198-199].

Оскільки наслідком професійної деформації є зниження ефективності трудової діяльності та якості життя суб'єктів праці, дослідження, спрямовані на вивчення її причин, розробку методів і програм профілактики і корекції, є актуальними і необхідними як з економічного, так і з психологічного погляду.

Профілактика професійної деформації – сукупність організаційних психолого-педагогічних інструментів, що орієнтовані на підтримку психофізіологічного здоров'я людей, допомогу у реалізації творчої свідомості, вирішенні особистісних проблем, сприяння ефективності трудової діяльності.

Питаннями профілактики і подолання професійної деформації займалися багато дослідників: О. Агаркова, В. Борщенко, М. Бутиріна, М. Гагарін, Н. Калька, Т. Майтак, Г. Мешко, А. Новолаєв, В. Подвойський, О. Полякова, Н. Прокопцева, О. Старченкова, І. Степаненко, В. Чернишова та ін.

Водночас аналіз літературних джерел з проблеми формування стресостійкості та профілактики психотравмуючих обставин (В. Абабков, М. Перре, Н. Самоукіна та ін.) свідчить, що в більшості з них можна знайти тільки орієнтири щодо вирішення складних ситуацій, а рекомендовані методи (підвищення рівня сформованості комунікативних і управлінських умінь, корекція самооцінки, арт-терапевтичні техніки, музикотерапія; хоротерапія; вокалотерапія, психодрама (соціодрама), аутогенне тренування, тілесно-орієнтована терапія та ін.) дозволяють здійснювати роботу в більшості випадків на рівні первинної симптоматики, що не гарантує стійкого профілактичного ефекту.

Варто зазначити, що у спеціальній літературі представлені нечисленні праці, в яких проаналізовано результати психолого-орієнтованої профілактичної роботи з педагогами. Зазвичай зміст такої роботи зводиться до з'ясування головних причин вибору професії і особистісної значущості цього виду діяльності; до прояснення і опрацювання особистістю первинних труднощів, від вирішення яких залежить відновлення якості життя і професійної діяльності [2; 4; 6; 7; 8]. Важливо відмітити, що у більшості проаналізованих нами публікацій запропоновані теоретичні підходи до профілактики професійної деформації особистості, і тільки в окремих дослідженнях наводяться дані щодо ефективності їх практичного застосування. Крім того, розглянуті підходи і методи орієнтовані на всіх фахівців незалежно від віку і стажу (В. Чернишова, Т. Майтак

та ін.), що на практиці призводить до некомпетентного застосування профілактичних і корекційних заходів. Практично відсутні порівняльні дані щодо впровадження профілактичних заходів на різних етапах професіоналізації фахівців, адже важливо підібрати такий інструментарій, що буде ефективним для адаптації особистості, для молодих фахівців і педагогів з досвідом роботи [1; 6; 9].

Таким чином, не зважаючи на досить велику кількість робіт з досліджуваної проблеми, вона залишається актуальною і потребує пошуку нових підходів до профілактики професійної деформації особистості педагога.

**Мета статті** – проаналізувати сучасні підходи до профілактики професійної деформації особистості педагога, запропонувати ефективні методи запобігання емоційному вигоранню.

Профілактика професійної деформації особистості педагога, згідно з дослідженнями фахівців (В. Борщенко, М. Бутиріна, М. Гагарін, Н. Калька, Г. Мешко), є сукупністю технологій, орієнтованих на відновлення і збереження психічного, фізичного і духовного стану здоров'я педагога, його професійних і особистісних взаємовідносин з тими, хто навчається, колегами; активізацію рівня інтелектуальних, комунікативних здібностей; допомогу в особистісному і професійному становленні, активізації здатності до саморозвитку, самооцінки, самоактуалізації та самовдосконалення; формування стресостійкості; набуття навичок саморегуляції та адекватного сприйняття навколишньої дійсності для досягнення педагогічних цілей: навчання, виховання, розвитку [1; 3; 9].

М. Бутиріна і А. Новолаєв, які розуміють під профілактикою «впорядковану цілісну сукупність компонентів, взаємодія яких спрямована на виявлення і ліквідацію причин і умов, що сприяють формуванню професійних деформацій у педагогічних працівників», пропонують працювати у напрямі формування психолого-педагогічних компетенцій у сфері організації системи профілактики виникнення професійної деформації в діяльності педагога [2, с. 267]. Виходячи з уявлень про позитивний вплив соціально-культурної діяльності на емоційну сферу особистості, автори рекомендують використання у профілактичній роботі арт-терапевтичних методів і прийомів, зокрема, музикотерапії.

Психолого-педагогічна профілактика передбачає [1; 2; 3; 8]:

- своєчасне виявлення у фахівців тих особливостей, через які згодом можливі організаційні зміни особистості і її поглядів на навколишню дійсність;
- попередження формування нових небажаних якостей особистості у зв'язку з нормативними і ненормативними кризами;
- своєчасний підхід до оцінки й аналізу умов життя і професійної діяльності фахівця;
- планування дій із запобігання складних ситуацій та їх вирішення.

У програмі Н. Кальки, розробленій на основі акмеологічного підходу, визначені такі цілі профілактики і корекції професійних деформацій [6, с. 290]: формування уявлень про психогігієну професійних деформацій особистості як частину загальної гігієни, що містить заходи зі збереження і зміцнення нервово-психічного здоров'я людини, її акмеологічного потенціалу в процесі професійної діяльності; формування уявлень про психопрофілактику професійних деформацій особистості, головні цілі якої – усунення зовнішніх і внутрішніх чинників, що шкідливо відображаються на психіці людини, її акмеологічному потенціалі і результатах професійної діяльності; використання зовнішніх і внутрішніх чинників, що позитивно впливають на суб'єкта професійної діяльності і його працездатність.

Можна стверджувати, що в сучасній психолого-педагогічній практиці існують такі види профілактики професійної деформації:

- первинна (заходи, що мають характер попередження виникнення і розвитку особистісних, психічних розладів, дозволяють забезпечити оптимізацію і стресостійкість особистості за умов впливу різноспрямованих чинників довкілля);
- вторинна (заходи, що перешкоджають активізації запуску присутніх психофізіологічних захворювань);
- третинна (забезпечує корекцію поведінки особистості після психотравмуючих дій, оптимізуючи резервні функції організму) [9].

На думку М. Бутиріної та А. Новолаєва, здійснення діяльності з профілактики професійної деформації особистості має комплексний характер і реалізується за двома основними напрямками:

- Неспеціалізована психолого-педагогічна допомога, що полягає у психолого-педагогічному супроводі, організації оптимальних умов, які забезпечують комфортне функціонування фахівців, їх розвиток і запобігання впливу небажаних чинників професійного середовища.
- Спеціалізована психологічна допомога – надання психологічної допомоги: психологічного консультування, психокорекції, психореабілітації. Заходи зі спеціалізованого навчання і просвіти здійснюються спеціально підготовленими людьми, що використовують сукупність професійних методів, технік і підходів для надання необхідної допомоги конкретним фахівцям (колективам) [2].

М. Гагарін виокремлює три напрями профілактичної роботи: 1) оптимізація рівня комунікативних і управлінських навичок за допомогою активних методів навчання: соціально-психологічні тренінги, ділові ігри, що проводяться відповідно до певних правил і порядку дій. Вони моделюють професійну або іншу діяльність за допомогою методів імітації важкої ситуації; 2) тренінгові заходи, що стимулюють мотивацію досягнення успіху, прагнення до самоактуалізації, самореалізації; 3) антистресові програми, призначені для виявлення особистісної самооцінки і її корекції, формування впевненості в собі і гармонійного ставлення до себе та оточення, підвищення емоційної стресостійкості, навчання саморегуляції і рефлексії, забезпечення особистісного тону [3].

Програми, орієнтовані на профілактику емоційного вигорання, управління стресами і формування толерантної поведінки (О. Семенова, В. Чернявська та ін.), не обмежуються пропозиціями щодо ефективних засобів саморегуляції, а передбачають розвиток рефлексії педагогів, гнучкості мислення, емпатії тощо.

Т. Майтак визначає у превентивній роботі щодо забезпечення психологічного здоров'я педагогів такі елементи [7]:

- програма соціально-масової первинної психолого-педагогічної профілактики, що має характер попередження виникнення і розвитку особистісних, психічних розладів, що дозволяє забезпечити оптимізацію і стресостійкість особистості за умов впливу різноспрямованих чинників довкілля;
- програма передкризової психопрофілактики, що має на меті попередження виникнення криз психічного розвитку; криз професійного становлення (вікові кризи, соціальні); криз нереалізованості; криз безперспективності; криз спустошеності в осіб, що здійснюють свою діяльність у сфері освіти;
- програма швидкої профілактики, що полягає в підборі інструментів для повноцінного аналітичного підходу педагогів до ситуацій, що змінюються; для розвитку здатності прийняття конструктивних рішень у кризових і психотравмуючих обставинах, що характерні для всіх етапів проходження професіоналізації; для освоєння інноваційних способів взаємодії;
- програма індивідуальної профілактики, що передбачає індивідуальний підхід до кожної особистості відповідно до займаної посади, її самооцінки з метою гармонізації й активізації особистісного потенціалу.

Прибічники концепції професійного стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, Ю. Щербатих, В. Абабкова, Д. Еверлі, Ф. Розенфельд, С. Субботін) основний акцент роблять на профілактиці професійних деформацій і провідними методами вважають забезпечення організаційних заходів щодо поліпшення якості умов праці, психолого-педагогічну допомогу і підтримку співробітників, об'єднання колективу, професіоналізацію фахівців.

Профілактичні програми психолого-педагогічної допомоги окремим працівникам полягають в: обговоренні питань, пов'язаних з виникненням, формуванням і наслідками впливу професійної деформації; навчанні і освоєнні навичок і способів саморегуляції і стресостійкості; набутті вмінь правильної комунікації; допомозі у набутті вмінь формулювання конструктивних рішень у кризових і психотравмуючих обставинах; оволодінні інноваційними способами взаємодії [2; 3; 8; 9].

Н. Калька пропонує підвищити ефективність профілактичної роботи за рахунок психологічної допомоги (розвиток стресостійкості); самопомоги (самостійне використання методів вирішення складних ситуацій, до яких належать: набуття навички рефлексії, використання щоденникових записів, автобіографічного списку, прояснення сновидінь, методи заспокоєння) [6].

Таким чином, автори проаналізованих нами підходів пропонують проводити профілактику професійних деформацій за такими напрямками:

- Оптимізація рівня комунікативних і управлінських навичок за допомогою активних методів навчання: соціально-психологічні тренінги, ділові і рольові ігри.
- Тренінгові заходи, що впливають на мотивацію досягнення успіху і самоактуалізацію особистості, заходи з підвищення особистісного і професійного росту.
- Антистресові програми, спрямовані на виявлення особистісної самооцінки та її корекцію, формування впевненості в собі, підвищення емоційної стресостійкості, гармонійне ставлення до себе і оточення, навчання саморегуляції і рефлексії, підвищення особистісного тону.
- Інформування про методи і способи психопрофілактики і самопомоги.
- Проведення заходів з попередження виникнення криз психічного розвитку; криз професійного становлення (вікові кризи, соціальні); криз нереалізованості; криз безперспективності; криз спустошеності в осіб, що здійснюють свою діяльність у сфері освіти.
- Знайомство педагогів з інструментами для аналітичного підходу до ситуацій, що змінюються, формування їх здатності приймати конструктивні рішення в кризових і психотравмуючих обставинах, якими характеризуються різні етапи проходження професіоналізації, освоєння інноваційних способів взаємодії.
- Навчання методів і підходів «індивідуальної профілактики».

Узагальнення результатів досліджень дає підстави визначити принципи, на яких має базуватися профілактика професійної деформації особистості педагога:

- системності психолого-педагогічного впливу: профілактична робота повинна містити заходи, що реалізуються на всіх організаційних рівнях: макрорівні (організація, заклад у цілому), мезорівні (кафедра, деканат, лабораторія, відділ, методоб'єднання), мікрорівні (особистість педагога); профілактична програма повинна завершуватися діагностикою на «виході», визначенням найбільш ефективних форм роботи і їх закріпленням в організаційній поведінці (організаційні зміни);

- адресності впливу, що передбачає різне наповнення програми профілактичних заходів залежно від стажу професійної діяльності (етапи кар'єри), результатів діагностичного обстеження (рівень і специфіка прояву професійної деформації). Вибір конкретних методів і техніки профілактичної роботи визначається специфікою деформуючого чинника і рівнем його впливу;

- зворотного зв'язку, що передбачає постійну корекцію програми на основі моніторингу результатів її реалізації.

Модель профілактики професійної деформації педагогів передбачає комплексний вплив на макрорівні (робота з об'єктивними чинниками професійної деформації), мезорівні (робота з об'єктивно-суб'єктивними чинниками професійної деформації), мікрорівні (робота з суб'єктивними чинниками професійної деформації) з метою відновлення і поліпшення психофізіологічного здоров'я педагогів, їх гармонійних взаємовідносин з тими, хто навчається, колегами, запобігання професійним деструкціям, розвитку прагнення до самоактуалізації, освоєння способів психічної саморегуляції, формування здатності до саморозвитку і навичок стресостійкої поведінки.

Таблиця 1

*Методи і прийоми психолого-педагогічного впливу на особистість педагога*

Компоненти особистості	Деформації	Методи психологічного впливу
Мотиваційний	Втрата сенсу професійної діяльності, сумніви в необхідності і корисності своєї професії, негативна настанова щодо ставлення до виконання професійних обов'язків, зниження цілеспрямованості, професійний цинізм, зниження мотивації професійної діяльності.	Групова дискусія, арт-терапія.
Когнітивний	Зниження професійної самооцінки; інформаційна, інтелектуальна пасивність, рольовий експансіонізм, раціоналізація, стереотипізація, зменшення чутливості до живого досвіду, гіперрефлексія.	Тренінг асертивності, рольові ігри, самоспостереження, тренінг сензитивності, групова дискусія, мозковий штурм.
Динамічний	Загальна астенизація (синдром хронічної втоми, нервового виснаження, порушення режиму сну і снування), ригідність, психосоматичні симптоми.	Дихальна гімнастика, самоспостереження, тілесно-орієнтована терапія, кінезіологія.
Емоційний	Педагогічна індиферентність, понижений фон настрою з тривожністю, що легко виникає, негативні емоційні реакції по відношенню до учнів (роздратування, злість, гнів). відсутні раніше негативні почуття.	Дихальна гімнастика, самоспостереження, тілесно-орієнтована терапія, кінезіологія, арт-терапія.
Регулятивний	Проблеми саморегуляції (в тому числі неоптимальних емоційних станів) у професійній діяльності і особистому житті, гіперконтроль, демонстративність.	Аутогенне тренування, тілесно-орієнтована терапія, кінезіологія.
Продуктивний	Зниження загальної продуктивності діяльності, догматизм, формалізм, монологізм, дидактичність.	Ділова і рольова гра, «мозковий штурм».

**Висновок.** Всі компоненти запропонованої нами моделі взаємопов'язані, що дозволяє оцінювати суб'єктивний і об'єктивний аспекти деформації особистості педагога з метою її профілактики. Застосування на різних етапах професіоналізації підходів, методів, техніки і прийомів, представлених у запропонованій моделі, забезпечує відновлення і поліпшення психофізіологічного здоров'я педагогів, розвиток прагнення до самоактуалізації, освоєння способів психічної саморегуляції, активізацію здатності до саморозвитку і формування навичок стресостійкої поведінки.

На підставі розробленої моделі і з урахуванням розроблених у різних підходах методів і напрямів профілактики ми пропонуємо розглядати профілактику професійної деформації особистості педагога як

комплексний вплив на всіх організаційних рівнях (макро-, мезо-, мікро- рівнях: система об'єктивних, об'єктивно-суб'єктивних і суб'єктивних чинників деформації) з метою відновлення і поліпшення психофізіологічного здоров'я педагогів, гармонізації їх взаємовідносин з учнями та колегами, розвитку прагнення до самоактуалізації, освоєння способів психічної саморегуляції, формування здатності до саморозвитку і вироблення навичок стресостійкої поведінки.

### Література

1. Борщенко В.В. Підготовка майбутніх учителів до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання» / В.В. Борщенко // Молодий вчений. – 2016. – №11. – С.5-9.
2. Бутиріна М. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів / М. Бутиріна, А. Новолаєв // Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич: Посвіт, 2016. – С. 265-271.
3. Гагарін М. Профілактика та подолання синдрому професійного згорання вчителя національної школи / М. Гагарін // Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – Умань: ПП Жовтий, 2010. – Вип. 2. – С. 93-99.
4. Галузяк В. М. Показники рефлексивності як критерію особистісної зрілості вчителя / В. М. Галузяк // Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі : зб. наук. ст. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. – Х.: ХНПУ; ХОГОКЗ, 2012. – С. 25-29.
5. Галузяк В. М. Психологія вищої школи: навчальний посібник / В. М. Галузяк. – Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. – 204 с.
6. Калька Н.М. Психологічні особливості впливу чинників професійного середовища на здоров'я педагога / Н.М. Калька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2013. – №1. – С. 285-294.
7. Майтак Т.М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя / Т.М. Майтак // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: Збірник наукових праць. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2012. – С.177-181.
8. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії: навчальний посібник / Г.М.Мешко.– К.: «Альма-матер», 2010. – 200 с.
9. 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 імені В. Гнатюка, 2012. – 468 с.
10. Холковська І.Л. Педагогічні умови формування у майбутніх педагогів ціннісних установок на творчу самореалізацію в професійній діяльності / І.Л. Холковська // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія». Випуск 54. – Вінниця, 2018. – С. 150-154.
11. Холковська І. Л. Причини виникнення професійних деформацій у педагогічній діяльності / І.Л. Холковська, М.В. Вацьо // Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Вінниця, 26-27 листопада 2020 р.). – Вінниця: «Твори», 2020. – С. 212-220.

### References

1. Borshchenko V.V. Pidhotovka maibutnix uchyteliv do profilaktyky vynyknennia syndromu «profesiinoho vyhorannia» / V.V. Borshchenko // Molodyi vchenyi. – 2016. – #11. – S.5-9.
2. Butyrina M. Shliakhy poperedzhennia «profesiinoho vyhorannia» pedahohiv / M. Butyrina, A. Novolaiev // Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobyskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. – Drohobych: Posvit, 2016. – S. 265-271.
3. Haharin M. Profilaktyka ta podolannia syndromu profesiinoho zghorannia vchytelia natsionalnoi shkoly / M. Haharin // Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia: zb. nauk. prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny. – Uman: PP Zhovtyi, 2010. – Vyp. 2. – S. 93-99.
4. Haluziak V. M. Pokaznyky refleksyvnosti yak kryteriiu osobystisnoi zrilosti vchytelia / V. M. Haluziak // Psykholoho-pedahohichni problemy v osvitnomu protsesi : zb. nauk. st. / Khark. nats. ped. un-t im. H. Skovorody. – Kh.: KhNPU; KhOHOKZ, 2012. – S. 25-29.
5. Haluziak V. M. Psykholohiia vyshchoi shkoly: navchalnyi posibnyk / V. M. Haluziak. – Vinnytsia: TOV «Nilan LTD», 2017. – 204 s.
6. Kalka N.M. Psykholohichni osoblyvosti vplyvu chynnykiv profesiinoho seredovyshcha na zdorovia pedahoha / N.M. Kalka // Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. – 2013. – #1. – S. 285-294.
7. Maitak T.M. Pedahohichna diialnist yak faktor formuvannia profesiinoini deformatsii osobystosti vchytelia / T.M. Maitak // Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity: Zbirnyk naukovykh prats. – Kryvyi Rih: Vydavnychiy dim, 2012. – S.177-181.
8. Meshko H.M. Vstup do pedahohichnoi profesii: navchalnyi posibnyk / H.M.Meshko.– K.: «Alma-mater», 2010. – 200 s.
9. Meshko H.M. Pidhotovka maibutnix uchyteliv do zberezhennia i zmitsnennia profesiinoho zdorovia: monohrafiia / H.M. Meshko; za zah. red. V.V. Kravtsia. – Ternopil: TNPU imeni V. Hnatiuka, 2012. – 468 s.
10. Kholkovska I.L. Pedahohichni umovy formuvannia u maibutnix pedahohiv tsinnisnykh ustanovok na tvorchu samorealizatsiiu v profesiinii diialnosti / I.L. Kholkovska // Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.Kotsiubynskoho. Serii: «Pedahohika i psykholohiia». Vypusk 54. – Vinnytsia, 2018. – S. 150-154.
11. Kholkovska I. L. Prychyny vynyknennia profesiinykh deformatsii u pedahohichnii diialnosti / I.L. Kholkovska, M.V. Vatso // Osobystisno-profesiinyi rozvytok maibutnoho vchytelia: Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Vinnytsia, 26-27 lystopada 2020 r.). – Vinnytsia: «Tvory», 2020. – S. 212-220.