

Г.М. Тимошко, д.пед.наук, професор кафедри управління навчальними закладами та педагогіки вищої школи ДВНЗ "Університет менеджменту освіти" НАПН України

УПРАВЛІННЯ ФОРМУВАННЯМ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ

***Анотація.** У статті розкрито систему управлінських превентивних заходів щодо формування професійного здоров'я педагогічних працівників, відображено результати досліджень сучасних авторів щодо стану професійного здоров'я вчителів, а також розглянуто деякі аспекти підвищення стресостійкості фахівців.*

***Ключові слова:** здоров'я, професійне здоров'я педагога, синдром емоційного згорання, психокорекційна робота.*

***Аннотация.** В статье раскрыта система управленческих превентивных мер по формированию профессионального здоровья педагогов, отражены результаты исследований современных исследователей о состоянии профессионального здоровья учителей, а также рассмотрены некоторые аспекты повышения стрессоустойчивости специалистов.*

***Ключевые слова:** здоровье, профессиональное здоровье педагога, синдром эмоционального сгорания, психокоррекционная работа.*

***Abstract.** In the article the author revealed the features of management system of preventive measures to create a health professional teaching staff, reflects the results of studies on the state of contemporary authors occupational health teachers, and discussed some aspects of increasing stress experts.*

***Keywords:** health, teacher's professional health, a syndrome of emotional combustion, psychocorrectional work.*

Постановка проблеми і її значення. У сучасних умовах розвитку й модернізації суспільства особлива увага приділяється розгляду такого феномена, як здоров'я.

Поняття «здоров'я» цікавить вчених з давніх часів. Тривалий час воно визначалося як проблема індивідуально-особистісного буття, що мала значення, головним чином, для виживання й розвитку окремого індивіда. На сьогодні

здоров'я людини набуває значення складного, глобального соціокультурного явища та є одним з пріоритетних напрямків розвитку нашої держави.

Як складний феномен, здоров'я знаходиться в дослідницькому полі з давніх часів (Платон, Гіппократ, Авіценна та ін.). У той же час питання стосовно його визначення, видів, детермінантів, особливо в контексті професійного здоров'я, й досі залишається відкритим. Фактор здоров'я все частіше опиняється серед пріоритетних цінностей представників різних професій, у тому числі педагогічної, а його цінність усвідомлюють педагоги не тільки середнього та старшого віку, але й молоді.

Мета статті – проаналізувати особливості управління формуванням професійного здоров'я педагогів

Виклад основного матеріалу. Сучасні вимоги до педагога на межі тисячоліть висвітлені в Законі України «Про загальну середню освіту»: «Педагогічним працівником повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки в навчальних закладах системи загальної середньої освіти» [3].

У даний час проблема професійного здоров'я привертає до себе все більшу увагу фахівців. Але, незважаючи на це, поки ще не склалася загальна думка про те, який зміст слід вкладати в дане поняття. Професійна діяльність може впливати на людину як позитивно, так і негативно. Негативний вплив може бути викликаний сукупністю несприятливих умов праці (перенапруження, перевантаження, психотравмуючі чинники тощо), здатних спричинити не тільки професійну деформацію особистості, але й, в окремих випадках, призвести до професійних захворювань, які змушують людину або змінити рід занять, або й зовсім припинити професійну діяльність.

Саме через це у свідомості людей активно формується якісно нове ставлення до поняття «професійне здоров'я». Через пізнання основ професійного здоров'я та

шляхів його поліпшення людина має шанс не тільки попередити виникнення професійних хвороб, але й удосконалитися в цілому. Збереження професійного здоров'я виступає як запорука формування й розвитку здоров'я та професійної компетентності фахівця. Здоров'я педагога – делікатна й багатоаспектна проблема. По ступеню значимості її варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, тому що від вчителя у значній мірі залежить здоров'я підростаючого покоління, а саме професійне здоров'я вчителя має виступати показником ефективної роботи сучасної школи та її стратегічною метою.

По визначенню ВООЗ здоров'я людини – це стан фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб і фізичних недоліків.

Індивідуальне здоров'я вчителя, як і будь-якої людини, складається з фізичного, психічного, соціального і морального здоров'я.

Надзвичайно важливу роль у професійній діяльності педагога відіграє фізичне здоров'я. Тільки фізично здоровий вчитель може дієво спрямувати учнів на фізичне виховання й самовиховання, дотримання ними здорового способу життя.

Не менш важливим є стан психічного здоров'я. Адже психічне здоров'я – це стан душевного добробуту, який характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну умовам довкілля регуляцію поведінки й діяльності. Важко переоцінити значення психічного здоров'я для вчителя, адже його професія належить до категорії соціономічних і вимагає постійного самовдосконалення, самореалізації в педагогічній діяльності, спілкування з великою кількістю людей: учнями, батьками, колегами тощо. Як відомо, неналежний рівень психічного здоров'я виявляється в астенічному й невротичному станах, депресії, вегето-судинних дистоніях тощо. Саме такі патологічні стани характерні для професії вчителя. Вони й призводять до зниження рівня працездатності вчителя, погіршення стосунків із адміністрацією, колегами, учнями та їхніми батьками, спричиняють конфлікти в сім'ї.

Визначальними ознаками морального здоров'я вчителя є свідоме й відповідальне ставлення до педагогічної праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття звичок, що суперечать здоровому, асоціальному способу життя. Моральне здоров'я можна вважати вищою мірою людського здоров'я. Воно максимально відображає рівень самореалізації особистості та характеризується такими якісними ознаками як альтруїзм, емпатія, відповідальність за долю інших людей.

Соціальне здоров'я відображається через такі характеристики, як зацікавленість оточуючим середовищем, адекватне сприйняття соціальної реальності, адаптація до фізичної та суспільної сфер, дотримання соціальних і моральних норм, наявність соціальних знань, умінь та навичок, демократизм у поведінці. Для вчителя важливо бути адаптованим до соціальних умов і спроможним задовольняти свої інтереси й потреби.

У науковому світі тема професійного здоров'я представників різних професій була представлена в працях В. Бехтерева, Ю. Варданяна, Е. Зеєра, Е. Іванова, В. Карвасарського, А. Маклакова, В. Мясіщева, В. Пономаренка, Є. Цикалюка та ін.. Так, В. Бехтерев розробляв заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я й розвитку особистості, гармонізації та оздоровлення трудового процесу, гігієни праці та охорони здоров'я робітників. В. Пономаренко розглядає професійне здоров'я як властивість організму зберігати необхідні компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність, працездатність і довголіття у всіх умовах професійної діяльності [7]. А. Маклаков під професійним здоров'ям розуміє відповідний рівень характеристик здоров'я фахівця, який відповідає вимогам професійної діяльності й забезпечує її високу ефективність [5]. Є. Цикалюк зазначає, що під професійним здоров'ям прийнято розуміти інтегральну характеристику функціонального стану організму людини по фізичних і психічних показниках з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданими ефективністю й тривалістю, а також стійкість до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність [10].

Професійне здоров'я педагога – це психологічна компетентність, що включає в себе інтелектуальну, емоційну та поведінкову гнучкість, комунікативність, врівноваженість стійкість до стресів. У вчителя має бути розвинена психологічна готовність до адекватного емоційного реагування в нестандартній ситуації, адже відомо, що використані ним зразки взаємодії, стосунків, переживань стосовно інших людей засвоюються й проявляються в поведінці учнів. Здоровий учитель стає для своїх вихованців ще й взірцем здорового способу життя, своїм прикладом переконує їх у тому, що саме здоров'я людини є запорукою не тільки особистісного благополуччя, а родини, колективу та суспільства. Стан здоров'я педагога багато в чому визначає ефективність його роботи. Якщо педагог нездоровий, то він не може у повній мірі реалізувати свій потенціал. У той же час негативний вплив на професійне здоров'я педагога запрограмований самим способом його життя. Це відсутність правильного режиму дня, недостатність фізичної активності (крім учителів фізичної культури), психоемоційні перевантаження, перевантаження мовного апарату, навантаження на одні й ті ж центри кори головного мозку, що призводить до нерівномірності його кровопостачання, навантаження на опорно-рухову систему.

Педагогічна діяльність передбачає постійну взаємодію з людьми, що вимагає від педагога мобілізації всіх ресурсів (фізичних, психологічних тощо). До того ж сучасна соціальна ситуація характеризується високим темпом життя, всезростаючою інформативністю в умовах модернізації школи, що веде до додаткового нервово-психічного напруження. Постійне напруження знижує працездатність, підвищує стомлюваність, призводить до емоційного виснаження, до зниження показників психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення), що безпосередньо відображається на результатах діяльності. При цьому здоров'ю педагога не приділяється увага не тільки на рівні державних, суспільних та громадських структур, але й у самій системі освіти.

Здоров'я педагога - делікатна та багатоаспектна проблема. Відзначаючи її значимість, Л. Мітіна [6] вказує на те, що професійне здоров'я вчителя - основа

ефективної роботи сучасної школи, її стратегічна проблема і визначає його як здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості вчителя в умовах протікання професійної діяльності. Значимість і своєчасність проблеми збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога, роль смисложиттєвих орієнтації у його професійній діяльності відзначається у роботах В. Е. Чудновського [9].

Педагогічна діяльність повинна здійснюватися людиною, що володіє професійним здоров'ям. Адже тільки професійно здоровий педагог може створити умови для формування здорового покоління. Виходячи з цього, особливого значення набуває дослідження механізмів формування професійного здоров'я педагогів, а також розробка й апробація психотехнології його збереження і, особливо - самозбереження.

Протягом останніх трьох десятиліть проблема збереження професійного здоров'я педагога в освітньому закладі стала особливо гострою. Підвищуються вимоги з боку суспільства до особистості педагога, його ролі в освітньому процесі. Така ситуація потенційно містить у собі збільшення нервово-психічної напруги людини, що призводить до виникнення невротичних розладів, психосоматичних захворювань. Професійну працю вчителя відрізняє висока емоційна навантаженість, і, як наслідок цього, зі збільшенням стажу педагога відчувають «педагогічний кризу», «виснаження», «вигорання».

Професійний обов'язок зобов'язує педагога в будь-яких ситуаціях приймати зважене рішення, долати спалахи гніву, обурення, невдоволення, відчаю. Часом деструктивні емоції придушуються в наказовому порядку, але ефект від цього досягається протилежний - емоційне напруження посилюється. Не справляючись з внутрішніми переживаннями, педагог намагається придушити хоча б зовнішні прояви емоцій. Однак зовнішнє благополуччя при внутрішньому розладі обходиться дуже дорого: бурхливі емоції, що опанували організмом, завдають ударів, від яких людина довго не може оговтатися.

Постійне стримування проявів гніву (в міміці, жестах, словах) може сприяти розвитку таких захворювань, як гіпертонія, виразка шлунка, мігрень тощо.

Психологічне самопочуття вчителя безпосередньо впливає на всю атмосферу навчального закладу. Багато досліджень доводять, що для значного числа педагогів характерні емоційна нестійкість, високий рівень тривожності, напруженість. На думку Є. Асмаковець [1], негативно забарвлені психологічні стани педагога знижують ефективність виховання і навчання дітей, підвищують конфліктність у взаєминах з вихованцями, батьками, колегами, сприяють погіршенню характеру, руйнують психічне здоров'я, зумовлюють високу напруженість, агресивний самозахист, пригнічують творчу активність.

Одним з показників професійної дезадаптації, деформації педагога є так званий «синдром емоційного згорання».

Професійне вигорання – негативне явище, яке найчастіше підстерігає фахівців сфери «людина – людина» і послаблює їх професійну діяльність. Термін «burnout» у перекладі «емоційне згорання» або «професійне вигорання» був запропонований американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 р. Це особливий психічний стан здорових людей, які при наданні професійної допомоги знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері. Синдром професійного вигорання виявляється у почутті байдужості, емоційного виснаження; дегуманізації, деперсоналізації (щодо клієнтів, учнів); негативному самосприйнятті у професійному плані. Особливо небезпечним є синдром професійного вигорання, виснаження емоційних ресурсів для педагогів, оскільки їх робота, за образною оцінкою В. О. Сухомлинського, – «це робота серця й нервів, це буквально щоденна й щогодинна витрата величезних душевних сил» [8, с. 426]. За оцінкою російського вченого В. Беспалька, перевантаження навчальних планів предметами, а предметів – навчальною інформацією, яка, до того ж, прискорено зростає, призводить до нездоланної жодними заходами низької успішності учнів і перетворення освіти (як для учнів, так і для вчителів), на противагу

очікуванням Я. А. Коменського, з радісної та успішної діяльності, що несе суцільне задоволення, у суцільний стрес і жах [4, с. 12].

Явище професійного вигорання стало предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних учених у галузі педагогіки і психології (Г. Балл, В. Беспалько, В. Бойко, О. Бондарчук, Н. Булатович, Г. Васянович, Г. Видай, Й. Вільш, М. Гриньова, П. Єщенко, М. Зайчикова, Л. Карамушка, В. Ковальчук, Н. Левицька, Г. Ложкіна, К. Маслач, В. Орел, Є. Сарапулова, І. Фрейденберг, Ф. Шльосек, В. Ягупова, М. Якубовські та ін.).

Синдром емоційного вигорання - це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресів. На Європейській конференції ВООЗ (2005 г.) було відзначено, що подібні стани, пов'язані з роботою, є важливою проблемою приблизно для однієї третини трудящих країн Європейського союзу. За статистикою, «синдром вигорання» хоча б раз у житті буває у 25% людей.

Розвиток професійного вигорання пов'язаний із напруженою психоемоційною діяльністю: інтенсивне спілкування із залученням емоцій, таке ж інтенсивне сприйняття, переробка й інтерпретація отриманої інформації, прийняття рішень. У цьому випадку дестабілізуюча організація діяльності та несприятлива психологічна атмосфера, нечітка організація та планування праці, недостатність необхідних засобів, наявність бюрократичних методів, багатогодинна робота, зміст і безпосередні результати якої складно виміряти; наявність конфліктів у системі «керівник – підлеглий» та між колегами, авторитарний стиль керівництва та недостатнє стимулювання праці, тобто винагорода працівників за їхню працю (матеріальна та моральна) у вигляді схвалення з боку адміністрації та спілкування і складають організаційний фактор професійного вигорання (В. Бойко) [2].

До емоційного вигорання в освіті схильні люди старше 35-40 років. У них знижується ентузіазм, пропадає в очах блиск, наростають негативізм і втома.

В умовах навчального закладу емоційне вигорання найчастіше проявляється у неблагополучній психологічній атмосфері педагогічного

колективу. Одностатевий склад колективу, наявність конфліктів по вертикалі і горизонталі, знервована обстановка спонукають одних розтрачувати емоції, а інших шукати способи економії своїх психічних ресурсів. Стресогенним є й відсутність згуртованого соціального оточення, яке могло б надати підтримку.

Наслідком емоційного вигорання можуть стати проблеми в сім'ї, порушення стосунків з близькими людьми і, в першу чергу, з дітьми. Під впливом емоційного вигорання посилюються тривожність, дратівливість, з'являється агресивність, змінюється стиль спілкування педагога з учнями. Найчастіше стиль спілкування стає авторитарним або ліберально-потуральним, а це призводить до порушення сприятливої психологічної обстановки в дитячому колективі.

Проблема професійного емоційного вигорання педагога ще більше загострюється у зв'язку з тим, що вона має соціальні наслідки, які полягають в тому, що в навчально-виховному процесі негативний емоційний стан педагога передається вихованцям. Це, у свою чергу, призводить до підвищення ступеня невротизації дітей, до формування у них різних форм емоційного перенапруження, і, відповідно, до блокування розумової діяльності й ослаблення вольового потенціалу.

Треба відзначити, що емоційне вигорання - процес досить підступний, оскільки людина, схильна до цього синдрому, часто майже не усвідомлює його симптоми. Вона не може побачити себе з боку, зрозуміти, що відбувається. Тому потребує підтримки та уваги, а не конфронтації та звинувачень.

Однак «згорання» не є неминучим. Своєчасно вжиті профілактичні кроки можуть запобігти, послабити або виключити його виникнення.

На сьогоднішній день використовуються різноманітні підходи в вирішенні зазначених вище труднощів. Розглянемо деякі з них.

Найбільш поширеним засобом є безперервна психолого-педагогічна освіта педагога, підвищення його кваліфікації. Це пов'язано із тим, що знання, отримані в період навчання у вищому навчальному закладі швидко застарівають. У зарубіжній літературі фігурує навіть одиниця виміру старіння знань фахівця, так

званий «період напіврозпаду компетентності», запозичений із ядерної фізики У даному випадку він означає тривалість часу після закінчення вищого навчального закладу, коли в результаті давності отриманих знань та враховуючи появу нової інформації компетентність фахівця знижується на 50%.

З боку адміністрації школи потрібна гнучка система заохочень, використання методів психологічного розвантаження, релаксації на робочому місці. Керівники повинні структурувати роботу й організувати професійну діяльність підлеглих таким чином, щоб справа стала більш значущою для виконавців. Щоб не було занадто великої завантаженості роботою, можна порекомендувати ставити короткострокові та довгострокові цілі. Досягнення короткострокових цілей не тільки забезпечує зворотний зв'язок, а ще й свідчить про те, що людина знаходиться на правильному шляху та підвищує довгострокову мотивацію.

Важливим аспектом у професійній діяльності педагога є оволодіння вміннями та навичками саморегуляції. Необхідність саморегуляції виникає тоді, коли педагог опиняється перед необхідністю розв'язання незвичної, важкої для нього проблеми, яка не має однозначного вирішення або передбачає кілька альтернативних варіантів ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеного емоційного та фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій. Володіння вміннями та навичками саморегуляції необхідні й у випадку, якщо вчитель знаходиться в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей. За таких умов підвищене емоційне і фізичне напруження спонукає педагога діяти імпульсивно. У даний час для саморегуляції психічного стану використовують різні методи: дихальну гімнастику, концентрацію й візуалізацію, релаксацію, аутогенне тренування тощо. Опанувавши ними, можна більш ефективно, раціонально розподіляти свої сили протягом кожного дня, адекватно керувати собою у відповідності зі ситуацією, що склалася.

Важлива роль відводиться і процесу самопізнання, оскільки, знаючи себе, свої потреби та способи їх задоволення, людина може більш ефективно й

раціонально розподіляти свої сили протягом кожного дня, цілого навчального року.

У зв'язку з тим, що педагогічна робота пов'язана з інтенсивним спілкуванням із учнями та їх батьками, для збереження професійного здоров'я вчитель повинен володіти навичками емоційно-вольової регуляції. Тому важливим з боку адміністрації навчального закладу є організація навчання членів колективу прийомом аутогенного тренування. Сам аутотренінг являє собою систему вправ для саморегуляції психічних і фізичних станів. Він заснований на свідомому застосуванні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою їх релаксації й активізації. Використання прийомів аутотренінгу дозволяє людині цілеспрямовано змінити настрій, самопочуття, що позитивно відображається на її працездатності та здоров'ї.

Для профілактики та подолання симптомів «емоційного вигорання» широко використовується психокорекція як сукупність психологічних прийомів застосовуваних психологом для надання психологічного впливу на поведінку здорової людини. Психокорекційна робота проводиться з метою поліпшення адаптації людини до життєвих ситуацій; для зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень; для попередження та вирішення конфліктів, з якими стикається людина.

Для зміцнення впевненості в собі і життєрадісного світосприйняття як найважливішого ресурсу анти стресу, корисно оволодіти технікою позитивного мислення. Думки, переконання, внутрішній діалог надають позитивного впливу на сценарій життя людини. Корисний самоаналіз внутрішнього діалогу та усунення із його змісту всіх деструктивних мовних зворотів, звернених до себе, в яких вчуваються приреченість, самозвинувачення, відсутність віри та надії на успіх («Я нічого не можу змінити в моєму житті», «Мене ніхто не розуміє», «Я нещасливий і завжди буду таким»). Їх необхідно замінити на конструктивні чи позитивні звороти, на ті, що сприятимуть мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів і зміцнюватимуть впевненість у власних силах.

Допоможуть у цьому наступні рекомендації:

- помічайте свої досягнення, успіхи і хваліть себе за них, радійте досягнутим цілям;
- не «переживайте» подумки конфлікти, що трапилися та допущені помилки. Усвідомте їх причину, зробіть висновок і знайдіть вихід;
- якщо виникла проблема, конфлікт, вирішуйте їх своєчасно й обдуманно;
- раціонально розпоряджайтеся своїм часом. Навчіться ділити великі справи на кілька частин, включати у свій графік приємні справи. Візьміть за правило не залишати справи незавершеними;
- визначте межу своїх можливостей. З повагою ставтеся до свого організму, не перевтомлюйтеся, намагайтеся бути завжди в гарній фізичній формі;
- візьміть за правило довше і частіше спілкуватися з приємними вам людьми. М'яко і непомітно обмежуйте спілкування з тими, хто вам неприємний;
- використовуйте "тайм-аути". Для забезпечення психічного і фізичного благополуччя дуже важливий відпочинок від роботи й інших навантажень.

Висновки. Педагогічна діяльність працівників сфери освіти повинна здійснюватися людьми, які усвідомлюють, що професійне здоров'я є найвищою цінністю не тільки в особистісному, а й професійному значенні. Зниження показників психічної адаптації сприяє розвитку синдрому емоційного вигорання і завдання керівників навчальних закладів формувати професійне здоров'я педагогів. У кожного педагога повинна бути стійка мотивація на збереження здоров'я, потреба в його збереженні. Тільки спільні зусилля педагогів, цілеспрямована робота всього педагогічного колективу, увага до професійного здоров'я вчителів з боку адміністрації навчального закладу сприятимуть їх професійному довголіттю, творчому кар'єрному росту, професійному саморозвитку.

Використані джерела:

1. Асмаковец Е.С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга / Е.С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – №1. – С. 11 – 14.
2. Бойко В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и других / В. Бойко. – М., 1996. – 471 с.
3. Закон України "Про загальну середню освіту", № 651-ХІV, із змінами від 4 червня 2008 р., стаття 24 [Електронне видання]. – Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
4. Калошин В. Ф. Освітні парадокси традиційної системи навчання: Віртуальне інтерв'ю з автором книги «Образование и обучение с участием компьютеров (Педагогика третьего тысячелетия)» В. П. Беспалько, доктором педагогічних наук, академіком РА / В.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 3. – С. 11-15.
5. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих : Автореф. дисс. ... докт. психол. наук / А. Г. Маклаков. – СПб., 1996. – 42 с.
6. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. заведений / Л. М. Митина. - М. : Издательский центр « Академия», 2004. – 320 с.
7. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика / В. А. Пономаренко. – М. : Воениздат, 1992. – 224 с.
8. Сухомлинський В. О. Сто порад учителяві / В.О. Сухомлинський / Вибрані твори : В 5 т. – Т. 3. – К. : Радянська школа, 1976. – С. 419-654.
9. Чудновский В. Э. Личностная модель труда учителя [Текст] / В. Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 107–110.
10. Цикалюк Е. В. Профессиональное здоровье преподавателя как одно из условий качественной подготовки специалистов в ВУЗе / Е. В. Цикалюк. – М. : Академия, 2011. – 193 с.