

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДНИКА ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Чиженок Т. М.

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6687-2643
chijiktoma@gmail.com*

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

Суркова О. Б.

*викладач-методист вищої категорії
Дніпровська академія безперервної освіти Дніпропетровської обласної ради
вул. Володимира Антоновича, 70, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9263-1162
olgas4@ukr.net*

Кацаєва К.

*магістр спеціальності «Спорт»
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0007-1892-9706
tinakatsaeva@gmail.com*

Кобезська Д.

*учитель фізкультури
Приватна школа «Престиж»
Еддфілд-авеню, 21, Торонто, Онтаріо, Канада
orcid.org/0009-0004-4376-1018
d.kobezskaya@gmail.com*

Ключові слова: *учителі
фізичної культури,
професійна майстерність,
показники здоров'я,
функціональні показники,
психофізіологічні показники,
професійне вигорання.*

Досліджено одну з компетентностей учителів фізичної культури, показники їхнього фізичного здоров'я. У ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що коли говорять про здоров'я, мають на увазі не тільки фізичний, а й психологічний стан людей, від якого також багато в чому залежить їхня працездатність. Педагоги не виняток, саме в цій професії необхідно уважно стежити за своїм здоров'ям, особливо психологічним і фізичним. Але, на жаль, у представників цієї професійної

групи часом не вистачає на це часу, вони відкладають свої особисті справи на потім, навантажують себе роботою, потім втомлюються і в результаті переважно у них виникають хвороби, які з'являються через постійний стрес, нестачу вільного часу, який можна витратити на себе, своє духовне і фізичне відновлення. Мати хороший стан здоров'я вчителям фізичної культури вкрай важливо. У науковій літературі відсутній комплексний аналіз детермінант професійного здоров'я педагога. Їх розрізненому дослідженню присвячено роботи валеологів, фізіологів, психологів, педагогів. Окремо вивчаються фактори працездатності фахівців; детермінанти психічної, емоційної стійкості; чинники стресостійкості, психологічного благополуччя вчителів тощо.

Отримані результати говорять про істотні проблеми соматичного здоров'я та функціонального стану обстежуваних учителів фізичної культури. Стан здоров'я вчителів фізичної культури перебуває на низькому рівні, що відповідає загальній картині стану здоров'я учительства як професійного класу загалом по країні. Високі показники психічного вигорання зафіксовано у 23,79% учителів. У більшості вчителів діагностовано середні показники психічного вигорання за всіма параметрами (40%). Функціональні показники серцево-судинної (ортостатична проба, адаптаційний потенціал, індекс Гарвардського степ-тесту) та дихальної системи (проби Штанге-Генчі) перебували у чоловіків у межах вікових норм. У жінок – нижче норми. Слід відзначити задовільний низький рівень адаптаційних можливостей учителів як чоловічої, так і жіночої статі.

ANALYSIS OF HEALTH INDICATORS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AS A COMPONENT OF THEIR PROFESSIONAL SKILL

Chizhenok T. M.

PhD in Biological Sciences,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6687-2643

chijiktoma@gmail.com

Kovalenko Yu. O.

PhD (Pedagogy),

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0827-9371

visnik_znu@ukr.net

Surkova O. B.

Lecturer-Methodologist of the Highest Category

Dnipro Academy of Continuing Education of Dnipropetrovsk Regional Council

Volodymyr Antonovich str., 70, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-9263-1162

olgas4@ukr.net

Katsaeva K.

Master of Specialty "Sport"
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0007-1892-9706
tinakatsaeva@gmail.com

Kobezska D.

Physical Education Teacher
The Prestige Private School
Eddfield ave., 21, Toronto, Ontario, Canada
orcid.org/0009-0004-4376-1018
d.kobezskaya@gmail.com

Key words: *physical education teachers, professional skills, health indicators, functional indicators, psychophysiological indicators, professional burnout.*

One of the competencies of physical culture teachers, indicators of their physical health was studied. During the theoretical analysis of the problem, it was established that when people talk about health, they mean not only the physical, but also the psychological state of people, which also largely depends on their ability to work. Teachers are no exception, it is in this profession that you need to carefully monitor your health, especially psychological and physical. But, unfortunately, representatives of this professional group sometimes do not have enough time for this, they put off their personal affairs for later, burden themselves with work, then get tired and as a result of overtiredness they develop diseases that appear due to constant stress, lack of free time that can be spent on yourself, your spiritual and physical recovery. It is extremely important for physical education teachers to be in good health. There is no comprehensive analysis of the determinants of a teacher's professional health in the scientific literature. The works of valeologists, physiologists, psychologists, and teachers are devoted to their separate research. Factors of specialists' work capacity are studied separately; determinants of mental and emotional stability; factors of stress resistance, psychological well-being of teachers, etc.

The obtained results indicate significant problems of somatic health and functional state of the examined physical education teachers. The state of health of physical education teachers is at a low level, which corresponds to the general picture of the state of health of teachers as a professional class in the country as a whole. High rates of mental burnout were recorded in 23.79% of teachers. The vast majority of teachers were diagnosed with average indicators of mental burnout in all parameters (40%). Functional indicators of the cardiovascular (orthostatic test, adaptation potential, index of the Harvard step test) and respiratory system (Stange-Henchy tests) were within the age norms in men. In women, it is below the norm. It should be noted the satisfactory low level of adaptation capabilities of both male and female teachers.

Постановка проблеми. Питання про здоров'я людини було актуальним завжди, ще з давніх часів люди розуміли, що тільки здоровий і розсудливий індивід може виконувати свою роботу якісно і відповідати за плоди своєї діяльності.

Проведено багато психологічних, медичних та соціологічних досліджень (Л.І. Вассерман 1997, Ю.А. Юдчїц 2000, Л.П. Вашлаєва 2001, Т.В. Сущенко 2002, М.Г. Березїна 2006, Г.С. Абра-

мова і О.В. Броздовська 2017), результати яких підкреслюють, що професія педагога відрізняється вкрай низькими показниками фізичного і психічного здоров'я [1–3].

І в це нескладно повірити, адже на стан здоров'я вчителя впливають соціально-економічні, виробничі та екологічні чинники, специфічні умови роботи, такі як високе нервово-психічне напруження, підвищене навантаження на слуховий,

зоровий і голосовий апарати, особливості психологічного клімату в колективі і багато іншого.

Діяльність учителя фізичної культури являє собою інтегральний трудовий процес, що включає різноманітні види операцій [4; 5].

Робота вчителя фізкультури зводиться до наявності психічної напруги, що є похідним від умов, у яких проходять уроки: шум від галасу тих, хто займається, необхідність перемикавання уваги з однієї вікової групи на іншу, навантаження на мовленнєвий апарат і голосові зв'язки, відповідальність за життя й здоров'я учнів, тому що є високий ступінь ризику й одержання травм [6; 7].

Крім того, у діяльності вчителя фізкультури присутні і фізичне навантаження на нього самого, тому що він повинен здійснювати фізичні дії разом з учнями (особливо в походах), показувати фізичні вправи, страхувати учнів, що виконують вправи.

Актуальність дослідження підтверджується Концепцією Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» Кабінету Міністрів України, основною метою якої є збереження та зміцнення здоров'я населення, продовження періоду активного довголіття й тривалості життя людей [1].

Отже, професійне здоров'я вчителів – делікатна і багатоаспектна проблема, вона є основою ефективної роботи сучасної школи.

У зв'язку з вищевикладеним мета дослідження – дослідити показники фізичного і психічного здоров'я вчителів фізичної культури м. Запоріжжя.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; опитування вчителів фізичної культури різних районів м. Запоріжжя з питань щодо способу їхнього життя, провідних причин порушення здоров'я; педагогічні спостереження за умовами роботи вчителів фізичної культури. Оцінку шкільними психологами особистісних якостей учителів здійснювали за такими методиками – рівень емоційного вигорання педагогів оцінювався за методикою В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання» та А.А. Рукавишнікова, для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності використано тест «Ситуації фрустрації у спілкуванні педагогів» В.М. Чернобровкіна, В.А. Чернобровкіної, у балах; суб'єктивна оцінка функціонального стану організму оцінювалася за допомогою психологічного тесту САН; оцінку рівня фізичного здоров'я вчителів проведено за методикою Л.Г. Апанасенко; провели оцінку функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем; стандартні методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в довоєнний час.

Виклад основного матеріалу. У ході теоретичного аналізу проблеми було встановлено, що для реалізації сучасної концепції фізичної культури особистості школяра необхідні кваліфіковані педагогічні кадри, компетентні у сфері здоров'я, здатні і готові працювати в умовах Нової української школи (НУШ).

У нових умовах учитель фізичної культури стає ключовою фігурою шкільної фізкультурно-оздоровчої освіти. Від його професіоналізму і еталонного вигляду багато в чому залежать здоров'я, імунітет до вживання психоактивних речовин, безпека і працездатність нації.

Специфіка уроків фізичної культури в закладах середньої освіти характеризується проявленням високого емоційного напруження учнями та відповідальністю вчителя за їхнє здоров'я та життя. Особливо ці процеси загострилися під час «ковідних обмежень» та військових дій. Тому вчителю фізичної культури необхідні як нові професійно важливі якості педагога, так і ті, що збережуть їхнє професійне життя тривалий час. До них можна віднести такі якості, як обізнаність з цифровою компетентністю, цілеспрямованість, правдивість, самостійність, рішучість, ініціативність, креативність, вміння працювати у команді тощо. Крім цього, він повинен бути здібним до саморегуляції емоцій, гнучкості в поведінці, дисциплінованим, витриманим, готовим швидко змінювати засоби впливу на учнів, адже «нове покоління дітей» вимагає від нього саме таких здібностей у спілкуванні.

Отже, у діяльності вчителя фізичної культури можна виділити такі компоненти, як:

- перцептивний – пов'язаний із відчуттями та сприйманнями (наприклад, спостереження за учнями);
- мнемічний – пов'язаний із запам'ятовуванням та відтворенням інформації;
- розумовий – пов'язаний із вирішенням завдань, які виникають під час діяльності, із придумуванням нових вправ;
- руховий – займає в діяльності вчителя фізичної культури особливе місце.

У ході аналізу наукової літератури виявлено, що на рівень здоров'я вчителів фізичної культури впливають умови їхньої професійної діяльності.

Можна виділити три групи цих умов:

- психічна напруга (наявність шуму на уроці, особливо в молодших класах, від крику дітей під час естафет, рухливих та спортивних ігор, який значно перевищує допустимі 50–60 децибел, викликає психічну втому; проведення в день по 5–8 уроків із різними віковими групами тощо);
- фізичні навантаження (показ фізичних вправ та страхування учнів під час виконання ними вправ, а також переміщення разом з ними під час

уроків, інших форм фізичного виховання; забезпечення високої моторної щільності уроку тощо);

– зовнішні середовищні чинники, які пов'язані з проведенням занять на повітрі (вітер, сонце, мороз, вода тощо); заняття на лижах проводяться за температури до мінус 16 градусів і у разі вітру швидкістю до 10 м/с).

Таким чином, підсумовуючи все вищезазначене, можна стверджувати, що мати хороший стан здоров'я вчителям фізичної культури вкрай важливо.

У ході опитування вчителів фізичної культури було встановлено, що спосіб їхнього життя мало чим відрізняється від способу життя інших вчителів-предметників. Число вчителів, що регулярно займаються у спортивних секціях або самостійно, становить лише $27,81 \pm 5,2\%$. З них $58,3 \pm 9,7\%$ контролюють оптимальність рухових навантажень за частотою серцевих скорочень, дихання, величиною артеріального тиску, а $41,7\%$ вчителів не використовують навички самоконтролю за станом здоров'я. Застосовують різні види загартовування $43,1 \pm 4,2\%$ вчителів фізичної культури. Найбільш часто використовують обтирання, відвідують басейн, сауни, лазні. Близько однієї третини вчителів фізичної культури не дотримуються режиму харчування. Приймають вітамінні препарати $29,1 \pm 1,4\%$ педагогів, для лікування хронічних захворювань застосовують правильне харчування $18,1 \pm 4,5\%$ педагогів, розвантажувальні дні – $55,6\%$.

У групі вчителів фізичної культури відзначений низький рівень педагогів, що палять, порівняно з учителями інших дисциплін.

Цікавим є факт, що середні значення рухової активності вчителів фізичної культури за добу становить від 8 до 11 км. А в деякі дні вона може доходити до 15 км. У педагогів спостерігається звичка перебувати в напів-здоровому стані і продовжувати при цьому свою професійну діяльність, вони рідко звертаються за професійною медичною допомогою.

Серед провідних причин порушення здоров'я вчителі назвали: високе психоемоційне напруження; перемикання уваги на найрізноманітніші види діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; підвищене навантаження на мовленнєвий апарат; навчальне перевантаження; ортостатичне навантаження; незадоволеність своєю працею; тривале перебування в залі; низький рівень психологічної культури дітей; недостатній розвиток комунікативних здібностей та навичок самоорганізації.

Один із важливих факторів професійного здоров'я учителів фізичної культури, їхньої успішної професійної адаптації є розвинуті адаптаційні здібності.

Серед провідних причин порушення здоров'я вчителі назвали: високе психоемоційне напруження; перемикання уваги на найрізноманітніші види

діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; підвищене навантаження на мовленнєвий апарат; навчальне перевантаження; ортостатичне навантаження; незадоволеність своєю працею; тривале перебування в залі; низький рівень психологічної культури дітей; недостатній розвиток комунікативних здібностей та навичок самоорганізації.

Прогностичним критерієм оцінки професійного здоров'я вчителя є розвиток професійного вигорання (ПВ) як одного з провідних показників їхнього психічного здоров'я. Установлено, що стадія сформованості виявлена у $15,43 \pm 1,8\%$ вчителів. Водночас найбільшу питому вагу має група вчителів із відсутністю ПВ, тобто з несформованою стадією. Її ми виявили у $75,6\%$. Частка вчителів з ПВ на стадії формування становила $35,6 \pm 2,6\%$.

Аналіз результатів дослідження стосовно внеску у формування ПВ учителів фактора професійного стажу дав змогу встановити перевагу в 1,4 раза показника високого рівня у вчителів зі стажем до 10 років. Розподіл рівнів професійного вигорання серед вікових груп педагогів дав змогу встановити вірогідну перевагу високого рівня в найбільш молодій віковій групі ($75 \pm 7,9\%$) та меншу ($41,7 \pm 9\%$) – у старшій віковій групі.

Також нами було визначено особливості параметрів психічного вигорання у вчителів за методикою А.А. Рукавишнікова. Високі показники психічного вигорання зафіксовано у $23,79\%$ (6 осіб) осіб від загальної кількості респондентів. У більшості респондентів діагностовано середні показники психічного вигорання за всіма параметрами (40% респондентів – 10 осіб).

Високі та надвисокі показники за шкалою «Професійна мотивація» зафіксовано у 20% респондентів. У них рівень робочої мотивації та ентузіазму є надвисоким. Вони прагнуть досягати найвищих результатів у роботі, хворобливо ставляться до невдач, повсякчас піддають ревізії власну професійну компетентність.

Показник самопочуття у вчителів жінок відповідав $4,4 \pm 0,74$ бала, що вказувало на знижений його рівень, у чоловіків рівень самопочуття відповідав $4,9 \pm 0,48$ бала, що майже є сприятливим (вище 5,0 бала).

Показник активності у вчителів жінок також виявився гіршим і відповідав $4,4 \pm 0,75$ бала, у чоловіків він відповідав сприятливому рівню $5,1 \pm 0,47$ бала.

Показник настрою у вчителів жінок виявився кращим за самопочуття і активність ($4,9 \pm 0,65$ бала), проте він також був дещо нижчим, ніж у вчителів чоловічої статі ($5,4 \pm 0,73$ бала). Причинами таких розбіжностей за показниками є фізіологічні особливості організму жінок та чоловіків.

Аналіз фрустраційних реакцій педагогів дав змогу визначити перевагу екстрапунітивного

напряму ($8,7 \pm 0,3$ бала) над інтропунітивним ($5,9 \pm 0,2$ бала) та імпунітивним ($4,7 \pm 0,2$ бала).

Визначено, що серед типів фрустраційних реакцій самозахисний ($9,6 \pm 0,4$ бала) переважає над перешкоджально-домінантним ($3,5 \pm 0,4$ бала). Вони схильні емоційно переживати те, що відбувається, перебільшувати труднощі; можуть «застрягти» на з'ясуванні причин, не переходячи до активних дій. Це виражається у відсутності продуктивної стратегії діяльності, бо складні ситуації лише переживаються, але не вирішуються та над типом із фіксацією на задоволенні потреб ($6,5 \pm 0,5$ бала).

Проведена нами дослідницька робота дозволила оцінити рівень фізичного здоров'я вчителів фізичної культури м. Запоріжжя за методикою Г.Л. Апанасенко. Серед учителів 8% (2 особи) мали високий показник індексу маси тіла, 12% – показник «вище за середній», 12% – середній показник, низький – 48%. Життєвий індекс учителів відповідав рівню «нижче за середній» ($45,1 \pm 1,9$ мл/кг). При цьому серед учителів 40% мали низький показник життєвого індексу, 24% – рівень «нижче за середній», 16% – середній рівень, 8% – рівень «вище за середній» і 12% високий рівень.

Такі результати були зумовлені зайвою масою тіла і низькими показниками життєвої ємності легень.

Показник силового індексу вчителів відповідав рівню «нижче за середній» ($47,9 \pm 1,65\%$). Низький рівень силового індексу було визначено у 28% вчителів, у 36% педагогів такий показник відповідав рівню «нижче за середній», у 20% – середнього рівня, а у 12% – високого рівня.

У показнику індексу Робінсона вчителі мали результат, що відповідав середньому рівню ($85,3 \pm 2,30$ ум.од). Низький рівень індексу Робінсона був визначений у 4% вчителів, у 36% педагогів такий показник відповідав рівню «нижче середнього», 28% вчителів мали значення індексу в межах середнього рівня, 8% мали рівень «вище за середній» і 4% мали високий рівень.

У показнику індексу функціональної проби з дозованим навантаженням більшість учителів мали результат, що відповідає рівню «нижче за середній» (48%). Рівень «низький» за цим показником був визначений у 24% вчителів, «середній

рівень» – у 20% педагогів, рівень «вище за середній» та «високий» – у 4% учасників досліджень.

Отже, рівень здоров'я вчителів фізичної культури межує з небезпечним рівнем (3 бали і нижче) і відповідає 4 балам (низький рівень).

Загалом у досліджуваній групі вчителів їх найбільша кількість, 48% мали низький рівень здоров'я. «Високий» та «вище за середній рівень» мали лише 4% вчителів. «Нижчий за середній» рівень мали 32% та «середній» – 12%.

Отримані результати говорять про істотні проблеми соматичного здоров'я та функціонального стану обстежуваних учителів фізичної культури.

Таким чином, стан здоров'я вчителів фізичної культури перебуває на низькому рівні, що відповідає загальній картині стану здоров'я учительства як професійного класу загалом по країні.

Функціональні показники серцево-судинної (ортостатична проба, адаптаційний потенціал, індекс Гарвардського степ-тесту) та дихальної системи (проби Штанге-Генчі) перебували в чоловіків у межах вікових норм. Проте слід відзначити задовільний стан значення ортостатичної проби і низький рівень адаптаційних можливостей учителів.

У вчителів жінок також відзначається низький рівень функціональних систем. Так, рівень роботоздатності за індексом степ-тесту (ІГСТ) можна охарактеризувати як задовільний в учителів чоловіків ($66,2 \pm 3,2$ ум.од – середній рівень) і як незадовільний у жінок $64,4 \pm 3,0$ ум.од. – нижчий за середній.

Висновки. У роботі вчителя фізичної культури виділяються такі види діяльності, об'єктом якої є учні: виховання інтересу до фізичної культури і спорту, орієнтація їх на спортивні секції і ДЮСШ, діагностика навчання, профпридатності, вихованості й фізичного розвитку; здійснення професійно-освітнього процесу.

Учитель фізичної культури повинен володіти повним спектром особливих здібностей та вмій. Йому необхідні дидактичні здібності, академічні, перцептивні, мовленнєві, організаторські, авторитарні, комунікативні, аттенційні. Аналіз результатів дослідження дозволяє говорити про проблеми зі здоров'ям у сучасного вчителя: низькі показники фізичного та психічного здоров'я, значний ступінь професійного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» : Розпорядження від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р. Кабінет Міністрів України. Київ. URL: http://academy.gov.ua/NMKD/library_nadu/Monogr/457d99ff-a477-4205-baaf-cee246fe3da.pdf
2. Ефимова Н. С. Психология безопасной профессиональной деятельности педагога (учителя). *Молодой ученый*. 2011. № 2. Т. 2. С. 52–56.
3. Алфімов В. Підтримка професійного довголіття вчителів. *Післядипломна освіта в Україні*. 2010. № 1. С. 21–23.
4. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки. *Рідна школа*. 2010. № 4/5. С. 15–17.

5. Майборода Г. Я. Шляхи подолання професійної деформації у соціальних педагогів. *Вісник Черкаського університету* : збірник наукових статей. Серія «Педагогічні науки». М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького / голов. ред. А. І. Кузьмінський ; редкол. сер.: Н. А. Тарасенкова (відп. ред.), О. А. Біда, В. М. Король та ін. Черкаси, 2009. Вип. 144. С. 97–102.
6. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4. С. 75–87.
7. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

REFERENCES

1. Kabinet Ministriv Ukrayiny. Rozporyadzhennya vid 31 zhovtnya 2011 r. № 1164-r Kyiv. Pro skhvalennya Kontsepsiyi Zahal'nodержavnoyi prohramy «Zdorov'ya 2020: ukrayins'kyu vymir» [Cabinet of Ministers of Ukraine. Order of October 31, 2011 No. 1164-r Kyiv. On approval of the Concept of the Nationwide program “Health 2020: Ukrainian Dimension”]. Retrieved from: http://academy.gov.ua/NMKD/library_nadu/Monogr/457d99ff-a477-4205-baaf-cee246fe3da.pdf
2. Efymova, N. S. (2011). Psykholohyya bezopasnoy professional'noy deyatel'nosti pedahoha (uchytelya) [Psychology of safe professional activity of a teacher (teacher)]. *Molodoy uchenyy*. № 2. Т. 2. С. 52–56.
3. Alfimov, V. (2010). Pidtrymka profesynoho dovholittya vchyteliv [Support of teachers' professional longevity]. *Pislyadyplomna osvita v Ukrayini*. № 1. С. 21–23.
4. Alfimov, V. (2010). Profesiynе dovholittya pedahohiv: problema pidtrymky [Professional longevity of teachers: the problem of support]. *Ridna shkola*. № 4/5. С. 15–17.
5. Mayboroda, H. Ya. (2009). Shlyakhy podolannya profesiynoyi deformatsiyi u sotsial'nykh pedahohiv [Ways of overcoming professional deformation in social pedagogues]. *Visnyk Cherkas'koho universytetu: zb. nauk. st. Seriya Pedahohichni nauky*. М-во osvity i nauky Ukrayiny, Cherkas'kyu nats. un-t im. B. Khmel'nyts'koho; holov. red. А. І. Kuz'mins'kyu; redkol. ser.: N. А. Tarasenkova (vidp. red.), О. А. Bida, V. М. Korol' ta in. Cherkasy. Vyp. 144. S. 97–102.
6. Pokhodenko, S.V. (2009). Syndrom profesiynoho vyhorannya u pedahohichnykh pratsivnykiv [Professional burnout syndrome in pedagogical workers]. *Pedahohika i psykholohiya*. № 4. С. 75–87.
7. Syndrom «profesiynoho vyhorannya» ta profesiyna kar'yera pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsiy: henderni aspekty (2009) / Maksymenko S. D., Karamushka L. M., Zaychikova T. V. ta in. [“Professional burnout” syndrome and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. Kyiv : Milenium, 264 s.