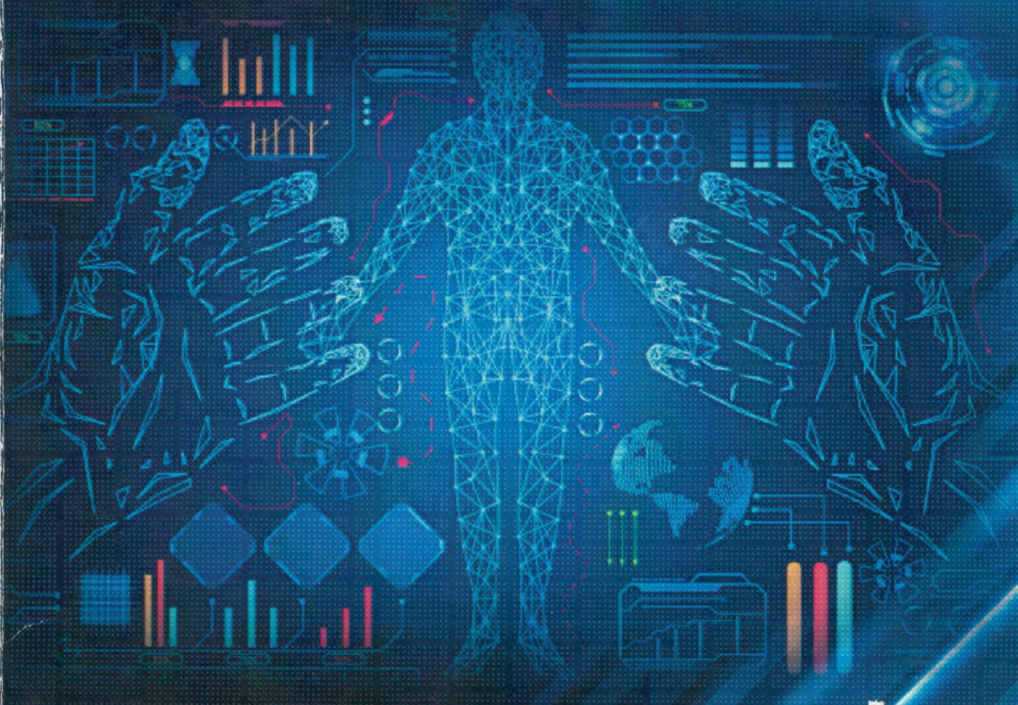


СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Монографія
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука

MODERN HEALTHCARE-SAVING TECHNOLOGIES
monograph edited by prof. Yu. D. Boychuk



УДК 613+37. 011. 33:
613 С 91

Рецензенти:

Бондар В. І. - доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений працівник народної освіти України, професор кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Гольцев А. М. - доктор медичних наук, професор, академік НАН України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, заслужений діяч науки і техніки України, директор інституту проблем кріобіології та кріомедицини НАН України;

Гончаренко М. С. - доктор біологічних наук, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів»

Затверджено до друку Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 5 від 26 червня 2018 р.

The monograph considers modern health-saving technologies used for the restoration, strengthening and health development. The theoretical and practical aspects of health-saving technologies application are highlighted, namely; medical, physical-recreational, pedagogical, correctional-developmental ones.

The monograph is intended for scientists, teachers of higher educational establishments, students, postgraduate students, teachers of schools of different types and a wide range of readers who are interested in modern issues of healthcare.

C91 Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. -Харків: Оригінал, 2018. - 724 с.
ISBN 978-966-649-130-8.

У монографії розглянуто сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються для відновлення, зміцнення та розвитку здоров'я. Висвітлено теоретичні й практичні аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій, а саме: медичних, фізкультурно-рекреаційних, педагогічних, корекційно-розвиткових.

Для викладачів закладів вищої освіти, студентів, аспірантів, учителів шкіл різного типу та широкого кола науковців, які цікавляться сучасними питаннями здоров'язбереження.

УДК 613+37. 011. 33: 613

ISBN 978-966-649-130-8

© ©ХНПУ імені Г. С. Сковороди,

© Автори статей, 2018

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди**

*Присвячується до 80-річчя від дня народження
одного з фундаторів вітчизняної дефектологічної науки
доктора педагогічних наук, професора, дійсного члена НАПН
України, заслуженого працівника народної освіти України
Бондаря Віталія Івановича*

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

**Монографія
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука**

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	13
АКАДЕМІКУ ВІТАЛІЮ ІВАНОВИЧУ БОНДАРЮ - 80 РОКІВ!!!	15
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	
Здоров'я як соціальна цінність (Ісакова О. І.).....	
Здоров'я нації як ключова категорія національної безпеки держави: сучасний стан проблеми (Коцур Н. І., Товкун Л. П.).....	
Здоров'я: норма, відхилення та вади розвитку (Заморський І. Хмара Т. В., Ризничук М. О., Сарафинюк Л. А., Бойчук О. М., Бамбуляк А. В.).....	
Проблема ставлення до здоров'я у психологічній науці: теоретико-методологічний аспект (Бацилева О. В., Пузь І. В., Гресько І. М.).....	
Практика саногенного мислення як технологія збереження професійного здоров'я особистості (Дмитренко І. П., Сергієнко М. Ю., Колокот Н. Г., Нерянов К. Ю.).....	
Теоретичні засади впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі післядипломної педагогічної освіти (Горяна Л. Г.).....	
Самоактуалізація як технологія збереження психічного здоров'я особистості (Михайленко Л. М.).....	
«Професійне вигорання». Технології збереження професійного здоров'я (Косман А. А.)....	
Професійна стійкість як інтегративний компонент саногенного потенціалу особистості (Варіна Г. Б.).....	
Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця (Візір В. А., Макуріна Г. І., Сясюка В. Г., Паценко І. В.).....	
Розробка методичних підходів щодо попередження виникнення синдрому професійного вигорання спеціалістів фармації як наслідку специфіки трудового процесу (Толочко В. М., Зарічкова М. В.).....	
Теоретико-методичні аспекти дослідження лояльності спеціалістів фармації до аптечних закладів України в рамках адаптивного управління персоналом (Толочко В. М., Артюх Т. О.).....	
Психологічні аспекти професійного вигорання серед медичних працівників - погляд на проблему (Андрейчин С. М., Бількевич Н. А., Ганьбергер І. І., Руда М. М., Кавецька Н. А.).....	
Обґрунтування інформаційної системи управління якістю підготовки медичних фахівців на додипломному етапі у розрізі парадигми здоров'язбереження (Сельський П. Р.).....	
Профілактика та преодоління синдрому «професійного вигорання» у лікарів анестезіологів (Мальцева Л. О., Саланжій А. М.).....	
Дослідження психологічних умов актуалізації адаптаційного потенціалу студентів як шляху до створення здоров'язберегаючого освітнього простору (Шевченко С. В.).....	
Професійна підготовка майбутніх фахівців соціальної галузі до профілактики дезадаптації учнів (Костіна В. В.).....	
Сучасні уявлення про порушення стану органів та тканин порожнини рота у дітей і фактори, що їх визначають (Гевкалюк Н. О., Пудяк В. С., Пинда М. Я.).....	
Стан стресочутливих систем та рівень молекулярних ушкоджень у хворих на ожиріння (Фальфушинська Г. І., Горин О. І., Руснак Н. І.).....	

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦЯ

(*Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г., Пащенко І. В.*)

Професійне здоров'я особистості є багатограним феноменом, що виступає важливою умовою професійної компетенції працівника будь-якої професії. Професійне здоров'я відображає у собі численні взаємодії людини з професійним середовищем, та є ядром професійної діяльності. Кожний вид професійної діяльності висуває до людини високі, інколи, навіть, складні вимоги, які виражаються, в першу чергу, в емоційній стійкості та психологічній витривалості. Умови сьогодення декларують розуміння того, що в динамічному й інформаційно-насиченому середовищі, лише здорова людина може успішно вирішувати професійні завдання, а сам феномен професійного здоров'я, розглядається дослідниками як вагомим ресурс повноцінної й професійно-спроможної особистості. Як зазначає Г. Вербіна, ставлення до професійного здоров'я визначається системою індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, зі ставленням до професійної діяльності, які сприяють або, навпаки, загрожують професійному здоров'ю спеціаліста, а також певною оцінкою індивидом свого фізичного й психічного стану [4].

Одним із особистісних факторів, що впливає на професійне здоров'я особистості є розвиток емоційної сфери. Варто відмітити, що розвинена емоційність сприяє більш ефективній орієнтації в світ, та адаптації в соціумі взагалі. Емоційна система розглядається як одна з основних регуляторних систем життєдіяльності. На думку К. Обуховського, поряд із загальною, в світі необхідна також емоційна орієнтація. Вона полягає в здатності безпосередньо розпізнавати емоційні стани інших людей та свої емоційні стосунки з ними Існує чітка залежність функціонування індивіда від точності його орієнтації, в тому числі й емоційної. Що стосується емоційної орієнтації, то останні десятиліття, як вірно зауважує Д. Гоулман, ми спостерігаємо пік емоційної нестриманості, нехтування соціальних і моральних норм у суспільстві, що викликано невмінням розпізнавати та управляти своїми емоціями наслідком цього є посилення конфліктності, яка виступає негативним чинником, що впливає на якість професійного здоров'я. Дослідники відмічають, що не лише розвиток інтелектуальних здібностей може впливати на підтримку як фізичного так і психологічного здоров'я, а й розвиток емоційного інтелекту. Проблема емоційного інтелекту активно досліджується зарубіжними вченими, такими як Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Барон, Дж. Сайаррочі, Д. Слайтер, Р. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг, Дж. Блок, М. Кетс де Вріс. У даний час на пострадянському просторі вивчення емоційного інтелекту займаються І. Андреева, Д. Люсін, Е. Носенко, Н. Коврига, О. Власова, С. Дерев'янка, М. Манойлова, Г. Юсупова, А. Петровська, Т. Березовська, А. Лобанов, Е. Лобанов, К. Санько та інші, зазначимо що вивчення емоційного інтелекту в контексті технологій

збереження професійного здоров'я особистості є досить актуальним питанням у психолого-педагогічній науці.

Емоційний інтелект лежить в основі емоційної саморегуляції, у свою чергу, високий рівень розвитку емоційного інтелекту дає можливість розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати емоційною сферою. Емоційний інтелект допомагає приймати рішення на основі відображення й осмислення емоцій, які мають для особистості певний зміст. Емоційний інтелект складається з вміння свідомо керувати емоціями, розуміти їх, асимілювати емоції в мислення, розрізняти та виражати емоції.

У структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти - внутрішньоособистісний і міжособистісний. Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект містить емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію. Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчутти внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скоригувати стратегію власного життя. Він асоціюється з почуттям загального щастя. Низький емоційний інтелект призводить до нещастя і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією.

І. Андрєєва визначає емоційний інтелект наступним чином: «це система некогнітивних здібностей, які сприяють досягненню успіху в житті; емоційний інтелект діє як синергист загального інтелекту з метою найкращого виконання діяльності; його можна розвивати й вимірювати; емоційний інтелект дозволяє відрізнити талановите виконання діяльності від посереднього» [1]. У свою чергу, М. Манойлова визначає емоційний інтелект як сукупність емоційних, комунікативних, регуляторних особистісних властивостей, що забезпечують усвідомлення, прийняття і регуляцію станів і почуттів інших людей та себе самого, які опосередковують рівень продуктивності, успішність міжособистісних взаємодій та особистісний розвиток людини [8].

Спираючись на вищезазначені визначення емоційного інтелекту особистості, можна зробити теоретичне припущення щодо тісного кореляційного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та якістю професійного здоров'я людини.

У психолого-педагогічній літературі існує певна кількість досліджень, які вказують на роль емоційного інтелекту у профілактиці «професійного вигорання». М. Корман у своїй науковій роботі розглядає наслідки професійного вигорання для організації та роль емоційного інтелекту і емоційної компетентності як емоційної саморегуляції та передумови запобігання вигорання працівника. Автор визначає у власних дослідженнях симптоми вигорання, а саме: емоційна виснаженість, тобто відчуття

спустошеності і втоми, викликане власною роботою; деперсоналізація, що передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів; редукція професійних досягнень - виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Окрім наслідків для особистості, М. Корман виділяє і наслідки емоційного вигорання працівників для організацій: зменшення участі співробітників в роботі; зниження задоволеності працею; збільшення плинності кадрів; погіршення соціально-психологічного клімату в колективі;

збільшення несприятливих фізичних і емоційних симптомів; погіршення якісних і кількісних показників роботи; збільшення компенсацій на забезпечення здоров'я співробітників [6].

Н. Амінова, В. Корзун, Г. Кузьміна, І. Юсупова також наголошують, що до структури професійно-важливих якостей особистості фахівця, крім інших рис належать уміння повно і правильно сприймати людину; уміння розуміти внутрішні стани і особливості людини; здібність до співпереживання; адекватний аналіз власної поведінки; уміння управляти собою і контролювати себе в процесі спілкування тощо, що в сукупності характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування у певних соціокультурних та, зокрема, професійних умовах [3].

Аналіз проблеми теоретичного дослідження потребує виділення шляхів розвитку емоційного інтелекту особистості, що у свою чергу надасть можливість підтримувати професійне здоров'я на необхідному для ефективної трудової діяльності рівні.

Сучасна психологія напрацювала величезну кількість способів та методик, спрямованих на розуміння людиною своїх почуттів, мотивів та реакцій Деніель Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект. Чому він може бути важливіший за IQ» говорить про психотерапію взагалі як про спосіб перенавчання емоційних реакцій. Отже, серед існуючого різноманіття способів, виділено найефективніші практики для розвитку емоційного інтелекту та емпатії.

Практика уважності (Елен Лангер). Уважність, за визначенням професора психології Гарвардського університету - це активний процес відмічання нових речей. У своєму реальному застосуванні практика уважності - це медитація, яка знайомить людину з можливостями її розуму та вчить повертати увагу у теперішній момент. В цьому моменті людина вчиться відслідковувати тілесні реакції, розпізнавати неконтрольовані потоки емоцій та думок, керувати своєю увагою. Умисне направлення уваги на певний момент відбувається без оцінок і осуду. І в цей момент немає правильного чи неправильного способу думати про щось. Складовою частиною емоційного інтелекту є розпізнавання власних емоцій та пов'язаних з ними думок і саме з нею в першу чергу працює практика уважності. Тренуючи свою уважність та фокусуючи увагу на теперішньому моменті тут і тепер, ми стаємо більш емоційно свідомими. Усвідомлення своїх емоційних станів дозволяє розвивати здатність до контролю, керуванню та використанню своїх емоцій

та почуттів. Легше відбувається встановлення та підтримання контакту з співрозмовниками та партнерами. Із стану внутрішнього спокою, який розвивається на основі тривалого застосування технік медитації та практики уважності, людині легше оцінювати події, які нею сприймаються, та об'єктивною реальністю. Це значно підвищує здатність до творчості та критичного мислення. Допомогає визнавати існування різних точок зору на ситуацію. І, зрештою, вирішувати конфлікти [10].

Арт-терапія. При застосування арт-терапевтичних методів людина через власну художню роботу та діалог з арт-терапевтом знайомиться із власним внутрішнім світом, вербалізує пригнічені або витіснені емоції та почуття. Тобто, набуває самоусвідомленості. Вчиться саморегуляції, вираженню емоцій, встановленню контакту з іншими людьми. Розвиває та зміцнює своє творче начало. Розуміючи себе, вчиться досягати стану внутрішнього спокою та встановлювати контакт з іншими.

Казкотерапія. Казкотерапія - це такий напрям практичної психології, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє людям розвивати самосвідомість і розбудовувати особливу взаємодію один з одним для їх подальшого активного життя. На нашу думку, цей метод не самий вдалий для використання у нашій практиці.

Дихальні практики. Дихальні вправи допомагають гармонізувати стосунки між тілом і душею. Всі дихальні практики захищають від стресу і допомагають зупинити шкідливий вплив, якщо він все ж стався. За допомогою дихання напругу можна зняти за кілька хвилин. Регулярні дихальні практики допомагають попередити емоційні вибухи та ввійти в контакт із власними емоційними блоками та зняти їх. Звісно, емоції залишаються, але розвивається здатність їх опанувати та контролювати. Зрештою, регулярне виконання дихальних вправ заспокоює розум, робить людину більш зрівноваженою, оздоровлює легені, налагоджує нервову систему. У якості практик дихання застосовуються наступні: йога, дихальна гімнастика А. Стрельникової, бодіфлекс, система дихання Бутейко, дихальна гімнастика Мюллера, система трифазного дихання Лео Кофлера, ребьофінг, вайвейшн, холотропне дихання, система дихання за Ю. Першиним та ін. [10].

Тренінгова робота. Основні засоби тренінгової роботи пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції - осмислення власних переживань, переживань інших в контексті комунікативної взаємодії. Поряд із тим, тренінг відрізняється від традиційних засобів впливу, спрямованих на оптимізацію внутрішньо групової статусної структури; предмет тренінгового впливу складають не внутрішньо групові взаємини, а переживання особистості [5].

Практика саногенного мислення. Саногенне мислення - це стиль психологічного реагування особистості на дію зовнішніх чинників, що містить в основі механізм саногенної рефлексії. Саме наявність саногенної рефлексії у особистості і визначає характер її мислення — саногенний чи патогенний. Основна роль саногенного мислення - це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення: гармонії рис, злагоди з самим собою і оточенням, усуненні поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль над своїми потребами [12]. Саногенна рефлексія є системо утворюючим компонентом та внутрішнім фактором розвитку емоційної компетентності (Ю. Крайнова) [2] та її

підвищення (Н. Павлюченкова) [11]. Вважається, що саногенна рефлексія виступає базовим інструментом вдосконалення особистості, що дозволяє не тільки усвідомлювати свої реальні досягнення та недоліки, але й сприяє прагненню до самовдосконалення, виробленню адаптивних стратегій поведінки, як наслідок вона стає фактором розвитку суб'єктивності особистості (І. Арцимович).

Більшість дослідників вказує на те, що емоційний інтелект може розвиватися й мимовільно — в родині, через живопис, мистецтво, літературу, самоспостереження і ведення щоденників. Поступово і не очікувано. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту теж стикаються з такими ж проблемами, однак їхня реакція на такі ситуації відрізняється. Вони здатні зупинитися, проаналізувати те, що вони відчують, і зрозуміти, як ці почуття впливають на поведінку і вибір. Вони здатні зрозуміти, як інші люди почуваються і співпереживати з ними. Також вони можуть вибрати поведінку і дії, які допоможуть їм не тільки вийти зі складної ситуації, але й вирішити її - як всередині себе, так і по відношенню до інших. Для таких людей подолання невдач та складностей є досвідом, шансом поліпшити себе та свої стосунки з оточуючими. Перешкоди не зупиняють таких людей, а допомагають розвинути свій потенціал.

Розвиток теорії емоційного інтелекту як психологічного конструкту, дозволив простежити вплив емоцій на успішність професійної діяльності людини, що безпосередньо знаходить відображення на стані професійного здоров'я особистості. До наслідкових результатів впливу емоційного інтелекту на успішність функціонування у професійній сфері належать: задоволеність самореалізацією; ефективне розв'язання конфліктних ситуацій; якість соціальної взаємодії на робочому місці; гармонійні стосунки в колективі; ефективне лідерство; покращення індивідуальної та колективної продуктивності праці.

Крім того, мотиваційна складова емоційного інтелекту сприяє налаштуванню працівника на активну діяльність задля досягнення поставленої мети, що покращує продуктивність праці, а отже, і її наслідкові результати у формі задоволеності самореалізацією, сприяє спрямуванню суб'єктивної активності особистості на самовдосконалення та підтримку професійного здоров'я.

Таким чином, вивчення питання підтримки належного рівня професійного здоров'я вимагає від науковців та дослідників вивчення факторів, що чинять вплив на особистість як фахівця та професіонала. Одним із таких чинників є емоційний інтелект, який визначається як сукупність здібностей, що дають змогу людині усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції оточуючих. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми. Такі люди вміють гармонізувати внутрішній стан, і навіть, стан оточуючого середовища. Аналіз психолого-педагогічної літератури вказує на безперечний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та професійним вигоранням особистості. Саме тому, спеціалісти шукають шляхи та ефективні технології розвитку емоційного інтелекту людини. Емоційний інтелект сприяє пошуку рівноваги між розумом і почуттями особистості, не дозволяє діяти під

впливом емоцій і запобігає маніпулюванню з боку інших осіб. Емоційний інтелект особистості можливо розвивати й нарощувати, він є поглибленням емоційного й пов'язаних з ним форм практичного і творчого інтелекту, управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції. Звідси випливає, що емоційний інтелект - це самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління взаєминами між двома і більше опонентами, що позитивно впливає на розвиток не просто особистості, а професіонала і фахівця у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. - 2006. - № 3. - С. 78-85.
2. Арцимович И В. Саногенная рефлексия как фактор развития субъектности подростков, склонных к девиантному поведению // Культурная жизнь Юга России. - 2009. - № 1. - С. 30-34.
3. Емоційне вигорання. - Упоряд.: В. Дудяк - К.: Главник, 2007. - С. 128.
4. Вербина Г.Г. Качество жизни и профессиональное здоровье специалиста // Альманах современной науки и образования. - Тамбов: Грамота, 2011. - № 4 (47). - С. 118-120.
5. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. - Минск, 2000.-432 с.
6. Корман М.М. Розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності як передумова запобігання професійного вигорання // Вісник Національного університету оборони України. — 2012. — № 4. — С. 175-178.
7. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Ин-т психологии РАН, 2004. - С. 129-140.
8. Манойлова М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. - Псков: ПГПИ, 2004. - 140 с.
9. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції монографія. - К.: Вища школа, 2003. - 126 с.
10. Методики розвитку емоційного інтелекту та емпатії [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: <http://www.empatia.pro/metody-rozvytku-ei-ta-empatiji/>.
11. Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. - Москва, 2008. - 170 с.
12. ЯрошН.С. «Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості» // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія - 2017 - № 62.-С. 35-38.