

УДК 378.17:371.132:331.47

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi46.114>

Мешко Г. М.;

orcid.org/0000-0002-3168-3954

Мешко О. І.;

orcid.org/0000-0003-4463-7073

ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Статтю присвячено дослідженню ролі саногенного мислення у збереженні і зміцненні професійного здоров'я майбутніх учителів. На основі вивчення й аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано сутність саногенного мислення, саногенного потенціалу і саногенного виховання особистості, структуру і функції саногенного мислення у здоров'ятворчій діяльності педагога. Виявлено можливості та описано досвід формування саногенного мислення майбутніх учителів на етапі підготовки у закладі вищої освіти. Схарактеризовано діяльність, спрямовану на формування саногенного мислення майбутніх учителів, що проводиться на заняттях з курсів «Вступ до педагогічної професії», «Педагогіка», «Професійне здоров'я педагога», також під час психолого-педагогічного тренінгу. Представлено комплекс методів роботи, що спрямовується на розвиток внутрішніх психічних сил майбутніх учителів, гармонізацію самооцінки і Я-концепції студентів, активізацію механізмів особистісної саморегуляції, ресурсів стресостійкості, формування продуктивних копінг-стратегій, самоефективності їх особистості. Це, зокрема, психомалюнки, групова дискусія, розігрування рольових ситуацій, психологічні ігри і вправи, методи невербальної взаємодії, використання притч, що використовуються в діяльності груп активного соціально-психологічного навчання. Запропонований підхід сприяє попередженню соціально і професійно небажаних рис і якостей, виробленню конструктивних способів подолання професійних труднощів для профілактики професійної дезадаптації, професійних деформацій, емоційного вигорання, розвитку саногенного потенціалу. Визначено перспективи подальших наукових розвідок, що передбачають дослідження проблеми підвищення рівня професійної стресостійкості та формування резильєнтності вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти.

Ключові слова: професійне здоров'я, майбутні вчителі, професійна стресостійкість, саногенне мислення, саногенний потенціал.

Постановка проблеми. Професійне здоров'я вчителя є важливим чинником його професійної придатності, ефективності педагогічної діяльності та якості життя. Стан професійного здоров'я сучасних педагогів викликає занепокоєння. Емоційне вигорання, професійні деформації та деструкції, особистісні дисгармонії – результат негативного впливу професії на здоров'я вчителя. Проблема ускладнилася в умовах карантину, спричиненого пандемією коронавірусної інфекції. Це засвідчили і результати проведеного нами моніторингу загального стану професійного здоров'я вчителів. Високий рівень захворюваності серед педагогів, підвищення рівня тривожності в умовах пандемії, труднощі в опануванні цифрових інструментів для дистанційного та змішаного навчання учнів, недостатній рівень їх цифрової компетентності – це не зовсім повний перелік чинників, які негативно відображаються на психологічному самопочутті і здоров'ї вчителя.

Тому важливим питанням теорії і практики є пошук ресурсів, які допомагали б учителю підтримувати власне професійне здоров'я на належному рівні, досягати професійного довголіття. Одним із таких шляхів є розвиток саногенного потенціалу

*© Мешко Г. М.

*© Мешко О. І.

особистості, формування саногенного мислення студентів на етапі професійної підготовки у закладі вищої освіти.

Саногенне мислення є особистісним ресурсом, що сприяє підвищенню стресостійкості особистості, покращенню ступеня ефективності та адаптивності копінг-стратегій [13]. Саногенне мислення впливає на вибір особистістю конструктивних стратегій подолання стресу, які спрямовані на успішне вирішення проблеми, її позитивну переоцінку. Саногенне мислення здатне покращити такі показники професійного здоров'я, як емоційна гнучкість та адекватність емоційних реакцій [5, с. 50].

Аналіз досліджень. Найбільш систематизовано і глибоко проблема саногенного мислення розроблена Ю. Орловим, який визначає саногенне мислення як філософію буденного життя, що сприяє фізичному і психологічному здоров'ю. Головна роль такого типу мислення – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення, гармонії рис, згоди із самим собою й оточенням, позбавлення поганих звичок, керування своїми емоціями, контролю своїх потреб [8]. Це мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я. На відміну від патогенного, саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, усуває труднощі у спілкуванні, дарує успіх у професійній діяльності і житті [8]. Саногенне мислення сприяє вирішенню внутрішніх проблем, пов'язаних із болем від провини, заздрощів чи переживання невдачі тощо [9]. Саногенна рефлексія є головним інструментом управління емоціями.

У сучасній психологічній науці є низка досліджень [4; 11; 13; 14 та ін.], які експериментально довели вплив саногенного мислення на зниження рівня тривожності особистості, покращення соціально-психологічної адаптації особистості та результативності діяльності. Н. Ярош [13] доводить, що розвиток навичок саногенного мислення, активне застосування рефлексивних здібностей дає змогу особистості досягти психологічного благополуччя та підтримувати його. Саногенне мислення, вважає науковець, виступає психологічним процесом когнітивно-емотивної переробки внутрішньої сфери особистості (думки, емоції) у позитивний полюс, а отже приводить до психологічного благополуччя особистості [13].

У саногенному мисленні виокремлюють два професійно-значущі складники: психогігієнічний складник (психогігієнічне мислення) та суто психологічний складник (позитивне мислення, що тісно пов'язане з прийняттям себе та інших, позитивністю Я-концепції [12, с. 296].

Саногенне мислення утворює саногенний потенціал особистості, безпосередньо пов'язаний із особистісною гармонією, під яким розуміють психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямопропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засоби, які дають змогу його підтримувати [1, с. 867].

Саногенний потенціал особистості має багато складових. Він впливає на гармонійність особистості. Гармонія – не просто узгодженість окремих ліній розвитку і буття особистості. Це співзвуччя накопиченого досвіду, досягнень і мрій. Що багатше наповнення внутрішнього світу, що ширший соціальний і духовний простір, освоєний особистістю, то здоровіша людина. Таких накопичень не буває занадто багато. Вони не можуть бути відчужені від особистості [11]. Тому саногенний потенціал буде збитковим без психологічної стійкості особистості, без ресурсів стійкості, урівноваженості, опірності. Серед значущих для зміцнення психологічної стійкості особистості чинників визначено: ставлення особистості (зокрема й до себе), характеристики свідомості особистості, емоцій і почуттів, особливості пізнання і досвіду, поведінки і діяльності [10].

У науковій літературі використовується термін «саногенне виховання», який потрактовано як цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини для

формування мислення, орієнтованого на вирішення внутрішніх проблем (конфлікт, комплекс, напруження, негативні емоційні стани) й оздоровлення психіки [3, с. 94].

Мета статті полягає у виявленні можливостей та описі досвіду формування саногенного мислення майбутніх учителів на етапі підготовки у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Сприятливими умови для корекції характеру мислення майбутніх учителів є саме на етапі підготовки у закладі вищої освіти. Адже навчання в педагогічному університеті співпадає з періодом завершення процесу становлення особистості фахівця. Введення студента у педагогічну професію, ознайомлення з основами професійної діяльності, його перші кроки в ній вносять корективи у світобачення майбутнього фахівця, його педагогічне кредо і професійне мислення [7].

Робота, спрямована на формування саногенного мислення майбутніх учителів, здійснюється на заняттях з курсів «Вступ до педагогічної професії», «Педагогіка», розробленого нами курсу «Професійне здоров'я педагога», семінару-тренінгу «Конструктивне подолання професійних труднощів», а також у процесі психолого-педагогічного тренінгу [7]. Реалізація саногенних психотехнологій передбачає сприяння у розкритті всіх граней індивідуальності студента, формування активної позиції і світоглядно-оздоровчої лінії поведінки на основі принципів «пізнай себе, створи себе, оздоров себе сам» та «здоров'я – через розумний спосіб життя». Це потребує: створення саногенних установок; формування ціннісно-емоційного і відповідального ставлення до професійного здоров'я; формування когнітивної компетентності у сфері збереження здоров'я; залучення студентів у активний цілеспрямований пошук способів збереження і зміцнення професійного здоров'я, власних систем оздоровлення; спрямованості на саморозвиток.

У процесі вивчення педагогічних дисциплін та проведення психолого-педагогічного тренінгу методика навчання саногенному мисленню ми використовували в двох аспектах: 1) для виявлення пріоритетного звичного стереотипного патогенного мислення, яке спричиняє відхилення в поведінці, погіршення самопочуття, стану здоров'я; 2) для навчання саногенному мисленню для «оздоровлення» організму, формування установки на самотворення, саморозвиток із пріоритетом здоров'язбережувальної стратегії життєдіяльності [6].

Майбутні учителі вчать свідомо регулювати своє мислення, управляти ним, тобто робити складні, проблемні, конфліктні ситуації керованими і витратити зусилля саме на їх розв'язання, вибирати продуктивну стратегію подолання професійних труднощів. А це, у свою чергу, сприяє виробленню гармонійної поведінки, уміння управляти собою, особливо в складних та емоційно насичених ситуаціях професійної взаємодії, усвідомленню власних емоційних бар'єрів, які заважають особистісно-професійному становленню.

Різноманітні методи роботи спрямовується на розвиток внутрішніх психічних сил майбутніх учителів, послаблення психічного напруження, гармонізацію їх внутрішнього світу, сприяє зміні тих рис характеру і способів поведінки, що провокують виникнення і підтримку емоційного напруження (дратівливість, заздрисність, сором'язливість, пихатість, хворобливе самолюбство, неадекватна самооцінка, мстивість). Це і виконання психомалюнків («Що даю іншим людям і чого від них чекаю», «Я в стресовій ситуації»), розв'язування педагогічних задач з елементами драматизації, складання «Пам'яток» для майбутнього вчителя («Що робити педагогу, коли образа перехоплює подих», «Як позбутися мислення «червоного олівця»), групові дискусії, рольові ігри, психологічні ігри, використання притч та ін.

Для формування саногенного мислення важливими є психологічні ігри «Символ здоров'я», «Розчинення образу», вправи «Написати своєму кривднику невідправленого листа», «Намалювати карикатуру на свого кривдника», «Змивання», «Прощення», «Чарівна паличка» та ін.

Для прикладу наводимо вправу «Змивання» (за І. Матюгіним) [2], яку виконують члени групи психолого-педагогічного тренінгу. Мета виконання вправи: позбавитись негативних думок і образ, вміння відмежуватися від непотрібного, формування саногенного мислення. Вправу учасники групи психолого-педагогічного тренінгу виконують із використанням звукового супроводу.

Інструкція до вправи: «Уявіть собі неприємну ситуацію, яка вас хвилює, і яку ви хочете забути. Намалюйте її уявно на чистому аркуші паперу (якщо є бажання можна картину намалювати фарбами чи олівцем). Після цього – сідайте зручніше. Заплющте очі. Розслабтеся та уявіть себе на лісовій галявині. Ви вдихаєте лісові пахощі та аромати. Бачите мурашку, що повзе по стеблині, чуєте спів пташок, шелест листя дерев. Ніщо не турбує вас у цей момент. Віє легенький вітерець у ваше обличчя, лагідно скуповджує волосся, здуває і забирає із собою відчуття важкості. Ніби пух з кульбабки, розлітаються думки, турботи і проблеми. Ви відчуваєте таку легкість, що трава випростовується під вами, а ви піднімаєтеся над галявиною, над лісом все вище і вище... долітаєте до хмаринок і зручно влаштовуєтеся на одній з них. Перед вами картина, яку ви намалювали раніше. Над малюнком з'являється дощова хмара, і перші краплі потрапляють на зображення. Вода розмиває фарби. Фарби змішуються і стікають з картини барвистим струмком. Дощ стає сильнішим, і його струмені остаточно змивають зображення. Перед вами лише білий мокрий аркуш паперу. Зображення зникло, воно зникло з вашої активної пам'яті».

Можна використовувати і морські хвилі, які лагідно набігають на піщаний пляж. З піску члени групи «вибудовують» або пальцем малюють проблему, і вода відносить непотріб у небуття. Можна і спалювати уявне паперове зображення проблеми. Після виконання вправи відбувається рефлексія й обмін враженнями членів групи психолого-педагогічного тренінгу.

На формування саногенного мислення спрямована вправа «Розчинення образи» (за Л. Хей [цит. за 2]).

Інструкція до вправи: «Сядьте десь у тихому місці, розслабтесь і уявіть, що ви в затемненому театрі і перед вами невелика сцена. Уявіть на сцені людину, яка вас образила (людину, яку ви найбільше в світі не можете терпіти, ненавидите). Коли ви чітко побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось добре, те, що для цієї людини має велике значення. Уявіть, що вона усміхається і щаслива. Затримайте цей образ у вашій уяві на декілька хвилин, а потім нехай він зникне. Коли людина, яку ви хотіли би побачити, залишить сцену, поставте туди себе. Уявіть, що з вами відбувається щось хороше. Уявіть себе щасливим й усміхненим. Знайте, що у світі вистачає добра для всіх».

Кожне заняття групи тренінгу розпочиналося із притчі, обговорення якої ставало основою групової дискусії. На одному із занять пропонувалася така притча: «У короля в якомусь королівстві працював надзвичайно талановитий художник. Але король чомусь його дуже не любив і вирішив його позбутися. Просто так стратити художника король не хотів (це б викликало велике невдоволення людей) – і він вирішив знищити його підступно, хитро. Король покликав до себе художника і сказав: «Намалюй мене таким, яким я є. Перевірю твій талант». Але справа в тому, що король був кривим на одну ногу і сліпим на одне око. Намалювати художнику короля таким, яким він є насправді, означало б смерть. Але художник був надзвичайно творчим, винахідливим, мудрим. Він намалював короля на полюванні, коли той, присівши на хвору ногу, цілиться хворим оком із рушниці в кабана, який пробігає десь недалеко в лісі».

Після цього розгортається дискусія на тему: «Конструктивне подолання труднощів у педагогічній діяльності». Майбутні вчителі озвучують свої варіанти відповіді на питання «Що означає гідно вийти із ситуації?».

Цікавими в досліджуваному аспекті є дискусії на теми: «Наше життя є таким, яким ми його сприймаємо. Зміни себе – і світ довкола стане кращим», «Всі зовнішні зміни в людині починаються зі зміни думок» та ін.

Формуванню саногенного потенціалу особистості, гармонізації особистості сприяє обговорення наступної притчі: «Для того, щоб бути в гармонії з собою та світом, потрібно володіти п'ятьма властивостями, які має олівець. По-перше, ти можеш бути генієм, але ніколи не повинен забувати про існування Спрямовуючої Руки, тобто Бога, і цілком довіряти себе його волі. По-друге, олівець час від час доводиться заточувати. Ця операція трохи болюча для нього, але після цього олівець пише тонше. Отже, треба вміти терпіти біль, випробування, знаючи, що вони облагороджують тебе. По-третє, якщо користуєшся олівцем, то завжди гумкою можна стерти те, що вважаєш помилкою. Виправляти себе – не завжди погано, а часто це єдиний спосіб дотримуватися вірного шляху. По-четверте, в олівці має значення не те дерево, з якого зроблений, і не його форма, а графіт всередині. Тому завжди думай про те, що відбувається всередині тебе. По-п'яте, олівець завжди залишаєш слід. Так само і ти залишаєш після себе сліди своїми вчинками, тому обдумуй кожен свій крок».

Групову дискусію на тему «Як педагогові досягти гармонії душі або Як жити у злагоді з собою та іншими» вдало доповнює вправа «Як я розумію гармонію». Членам групи необхідно написати на окремих аркушах перелік тих якостей людини, які вони вважають важливими для гармонійної взаємодії з іншими. У графі «Самооцінка» навпроти кожної якості пропонується поставити бали за 10-бальною шкалою, оцінивши те, як розвинута вона у кожного з них. Завершує цей блок заняття обговорення питання: «Які сходинки до гармонії душі?».

На формування навичок позитивного мислення орієнтована вправа «Зміни мислення». Кожному члену групи запропоновано пригадати й описати 1-2 негативні життєві ситуації, що спричинили у них стрес. Як перетворити потенційно негативну ситуацію (досвід) у позитивну? – «Якщо доля підсунула вам лимон – зробіть з нього лимонад». Студенти обговорюють шляхи вирішення проблеми та обмінюються враженнями від почутого і побаченого.

Майбутні вчителі вчать адекватно оцінювати себе, пізнають особливості власної комунікативної поведінки, стають більш незалежними від зовнішніх проявів ситуації. Вони здатні до рефлексії, прагнуть усвідомити ситуацію, що є «тут і тепер», зрозуміти процес виникнення тих чи інших емоцій та причину саме такої їх реакції на певні чинники та умови. Вони здатні впоратися з розчаруванням в ситуації неуспіху, очікуванням неприємних ситуацій у майбутньому. Вони демонструють високий рівень стресостійкості (77,1 % з числа обстежених). Більшість із них проявляє конструктивні копінг-стратегії. Саногенне мислення допомагає їм робити складні, конфліктні ситуації керованими і витратити зусилля саме на їх розв'язання. Майбутні вчителі усвідомлюють, що змінивши мислення, можна набути душевної рівноваги, стати стійкішим до стресу.

Висновки. Формування саногенного мислення майбутніх учителів сприяє активізації механізмів особистісної саморегуляції, ресурсів стресостійкості, формуванню продуктивних копінг-стратегій, гармонізації самооцінки і Я-концепції студентів, їх самоефективності. Запропонований підхід сприяє виробленню конструктивних способів подолання професійних труднощів для профілактики професійної дезадаптації, професійних деформацій, емоційного вигорання, забезпеченню професійного здоров'я. Антистресові саногенні психотехнології доцільно впроваджувати у практику підготовки майбутніх учителів як у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін, так і в діяльність груп активного соціально-психологічного навчання.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у дослідженні проблеми підвищення рівня професійної стресостійкості та формування резильентності вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти.

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і пед. спец. 2-е вид., випр. І доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
3. Васильева Т. Н. Саногенное мышление учащегося, учителя. Калининград : ГИПП «Янтар. сказ», 2000. 152 с.
4. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Національний університет «Острозька академія». Острог, 2017. 400 с. URL : https://theses.oa.edu.ua/DATA/93/GILMAN_D.pdf
5. Дмитренко І. П., Сергієнко М. Ю., Колокот Н. Г., Нерянов К. Ю. Практика саногенного мислення як технологія збереження професійного здоров'я особистості. *Сучасні здоров'язберезувальні технології*: колективна монографія. Харків : Оригінал, 2018. С. 45–51.
6. Мешко Г. М., Мешко О. І. Антистресові саногенні технології підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Педагогічний альманах* : збірник наукових праць / редкол. В.В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 41. С. 112–119.
7. Мешко Г.М. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їхнього професійного здоров'я. *Вісник Львівського університету*. Серія педагогічна. Вип. 25. Ч. 4. 2009. С. 258–264. URL : <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/pedagogics/article/view/5477>
8. Орлов Ю. М. Мышление, дарящее здоровье и успех. *Воспитание школьников*. 1993. № 5-6. С. 3–6.
9. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Москва : Слайдинг, 2006. 96 с.
10. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психосоціального здоров'я людини. *Особистість у сучасному світі*: матеріали третього Всеукраїнського наукового конгресу з міжнародною участю. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. С. 64–68.
11. Осадько О. Ю. Саногенный потенциал личности как объект системно-психологического исследования. *GESJ: Education Sciences and Psychology*. 2016. №. 3 (40). P. 20–26. URL : <http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2760.pdf>
12. Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 376 с.
13. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія», 2016. № 61. С. 39–44.
14. Ярош Н. С. Саногенне мислення як основа психологічного благополуччя особистості. *Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Хансена в Україні у 1921-1922 роках* (Харків, 10-11 жовт. 2019 р.) / Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна; Посольство Норвегії в Україні. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. URL : <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15026>

References:

1. Varii, M. Y. (2007). *Zahalna psykhohohiia* [General psychology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
2. Variy, M. Y. (2008). *Psykhohohiia osobystosti* [Psychology of personality]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
3. Vasileva, T. N. (2000). Sanogennoe myshlenie uchashchegosia, uchitelia [Sanogenic thinking of the student, the teacher]. Kaliningrad: GIPP "Yantar. skaz" [in Russian].
4. Hilman, A. Yu. (2017). *Psykhohohichni umovy formuvannia sanohennoho myslennia studentskoi molodi* [Psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of student youth]. (Candidate's thesis). National University of Ostroh Academy. Ostroh. Retrieved from https://theses.oa.edu.ua/DATA/93/GILMAN_D.pdf [in Ukrainian].
5. Dmytrenko, I. P., Serhiienko, M. Yu., Kolokot, N. H., & Nerianov, K. Yu. (2018). Praktyka sanohennoho myslennia yak tekhnohiia zberezhennia profesiinoho zdorovia osobystosti [The practice of sanogenic thinking as a technology for maintaining the professional health of the individual]. In *Suchasni zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii* [Modern health technologies] (pp. 45-51). Kharkiv: Oryhinal [in Ukrainian].

6. Meshko, H. M., & Meshko, O. I. (2019). Antystresovi sanohenni tekhnolohii pidhotovky maibutnikh uchyteliv do zdoroviatvorchoi diialnosti [Anti-stress sanogenic technologies of preparation of future teachers for health activity]. *Pedahohichnyi almanakh: zbirnyk naukovykh prats*, 41, 112-119 [in Ukrainian].
7. Meshko, H. M. (2009). Formuvannia sanohennoho myslennia maibutnikh pedahohiv yak umova zberezhenntia i zmitsnennia yikhnoho profesiinoho zdorovia [Formation of future teachers' sanogenic thinking as a condition for preserving and strengthening their occupational health]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia pedahohichna*, 25 (4), 258-264. Retrieved from <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/pedagogics/article/view/5477> [in Ukrainian].
8. Orlov, Yu. M. (1993). Myishlenie, daryashee zdorove i uspeh [Thinking that gives health and success]. *Vospitanie shkolnikov*, 5-6, 3-6 [in Russian].
9. Orlov, Yu. M. (2006). *Ozdoravlivayushee (sanogennoe) myishlenie* [Healing (sanogenic) thinking]. Moscow: Slayding [in Russian].
10. Osadko, O. Yu. (2014). Sanohennyi potentsial osobystosti yak psykholohichna osnova bio-psykhosotsialnoho zdorovia liudyny [Individual's sanogenic potential as a psychological basis of bio-psycho-social health of bio-psycho-social health], *Osobystist u suchasnomu sviti*, materialy tretoho Vseukrainskoho naukovooho konhresu z mizhnarodnoiu uchastiu [Personality in the Modern World, Proceedings of the 3-rd All-Ukrainian Scientific Congress with International Participation]. Kyiv [in Ukrainian].
11. Osadko, O. Yu. (2016). Canogennyi potencial lichnosti kak obekt sistemno-psikhologicheskogo issledovaniia [Person's sanogenic potential as an object of system-psychological research]. *GESJ: Education Sciences and Psychology*, 3 (40), 20-26. Retrieved from <http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2760.pdf> [in Ukrainian].
12. Poviakel, N. I. (Ed.) (2009). *Praktychna psykholohiia v systemi vyshchoi osvity: teoriia, rezultaty doslidzhen, tekhnolohii* [Practical psychology in the system of higher education: theory, research results and technologies]. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
13. Yarosh, N. S. (2016). Praktyka sanohennoi refleksii yak umova stres-dolaiuchoi povedinky osobystosti [The practice of sanogenic reflection as a condition of stress-overcoming behaviour of the individual]. *Visnyk Kharkivskoho universytetu imeni V. N. Karazina, Seriiia "Psykholohiia"*, 61, 39-61 [in Ukrainian].
14. Yarosh, N. S. (2019). Sanohenne myslennia yak osnova psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Sanogenic thinking as the basis of the psychological well-being of the individual], *Diialnist F. Nansena v Ukraini u 1921-1922 rokakh*, materialy Norvezko-Ukrainskoi konferentsii [Activities of F. Nansen in Ukraine in 1921-1922, Proceedings of the Norwegian-Ukrainian Conference]. Kharkiv. Retrieved from <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15026> [in Ukrainian].

Meshko H. M.,
 orcid.org/0000-0002-3168-3954,
Meshko O. I.,
 orcid.org/0000-0003-4463-7073

FORMATION OF SANOGENIC THINKING AS A TECHNIQUE FOR FUTURE TEACHERS' PROFESSIONAL HEALTH SUPPORT

The article deals with the study of the role of sanogenic thinking in maintaining and strengthening the professional health of future teachers. Based on the study and analysis of psychological and pedagogical literature, the essence of sanogenic thinking, sanogenic potential and sanogenic education of the individual, the structure and function of sanogenic thinking in the health activities of the teacher are defined. Possibilities and experience of formation of future teachers' sanogenic thinking while training in a higher education institution are revealed. The activity aimed at the formation of sanogenic thinking of future teachers during classes of the "Introduction to the pedagogical profession", "Pedagogy", "Professional health of a teacher" courses, as well as during psychological and pedagogical training. A set of methods of work aimed at the development of internal mental strength of future teachers, harmonization of self-esteem and self-concept of students, activation of mechanisms of personal self-regulation, stress resources, formation of productive coping strategies, self-efficacy of their personality is presented. These are, in particular, psycho-drawings, group

discussion, role-playing, psychological games and exercises, methods of nonverbal interaction, the use of parables used in the activities of groups of active socio-psychological learning. The proposed approach helps to prevent socially and professionally undesirable traits and qualities, to develop constructive ways to overcome professional difficulties for the prevention of professional maladaptation, professional deformities, emotional burnout, promotes the development of sanogenic potential. Prospects for further scientific research include research into the problem of increasing the level of professional stress resistance and the formation of teachers' resilience in the system of postgraduate pedagogical education.

Key words: occupational health, future teachers, occupational stress resistance, sanogenic thinking, sanogenic potential.

Дата надходження статті: 20.10.2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, доцент Примакова В. В.

UDC 378(477):004.773.7

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi46.116>

Mykytenko N. O.*,

orcid.org/0000-0003-4975-4404

Isayeva H. T.*,

orcid.org/0000-0002-2011-6655

ONLINE LEARNING CHALLENGES: STUDENTS' VISION

The article analyzes circumstances under which most educational institutions in Ukraine have found themselves with the spread of Covid-19 where teachers and students had to quickly adjust to not quite conventional, sometimes stressful learning environment. The results of the analysis of the survey conducted among 150 1st and 2nd year students majoring in sciences at Ivan Franko National University of Lviv have been presented. Having considered the findings of the survey, the advantages and disadvantages of online learning, as well as recommendations both for the teachers and students with the view to make it more effective have been elucidated. There have been outlined the following advantages of online learning: it is less time consuming; it allows flexible time and place management; it improves students' technical skills; it makes students more self-disciplined; it is less pricy than traditional education; it is more friendly for the students' health. Although it has been proven that online learning has its disadvantages, among which: lack of vital social contacts and face-to-face communication with peers; preventing students from academic dishonesty; concentrating attention on the subject of studying and ignoring distractions; procrastination; teachers being sometimes unfamiliar with advanced internet technologies; lack of motivating methods and activities. In this respect authentic activities targeted at immersion occurred to demonstrate many benefits within online learning environment as they motivate students through real life situations and solving problems. On the basis of literature review of recent research, key characteristics of authentic activities have been defined. The recommendations for both the students as active participants of the learning process and the teachers as organizers and moderators of this process have been outlined. The conclusion was made that teachers in the first place have a chance to change the priorities and make the studying process more exciting, motivating and productive.

Key words: online learning, learning environment, advantages, disadvantages, immersion, authentic tasks, time management.

The statement of the issue. In today's world of advanced technologies humanity has faced a problem that science is not ready yet to overcome – an invisible and very dangerous COVID-19. Psychologists sometimes say that there are situations when all of your

*© Mykytenko N. O.

*© Isayeva H. T.