

емоціональних показателів, схильність військовослужащих к патологічним стресс-реакціям и невротическим расстройством, типи емоціональних реакцій летчиків на стимули зовнішньої середовища, основні емоції, які виникли у летчиків при стадії переживання острого горя, особливості регуляції и преодолення стресса.

Ключевые слова: острая стадия горя, переживания, типы емоціональних реакцій, захисні механізми, копинг-стратегії, летчики, бойові втрати.

**Summary.** The article is devoted to peculiarities of pilots' experience of grief in the acute stage connected with the crash of IL-76 transport aircraft in the area of the anti-terrorist operation (ATO). The results of examination of military personnel few days after the crash are given. Identified features of somatic, behavioral and emotional indicators, the propensity of soldiers to pathological stress reactions and neurotic disorders, the types of emotional reactions of pilots to the stimuli of the external environment, the main emotions that emerged from the pilots at the stage of experiencing acute grief, especially regulation and stress management have been found out.

Key words: acute phase of grief, experiences, types of emotional reactions, defense mechanisms, coping strategies, pilots, combat losses.

УДК: 159.96:614.253

М.Є. ЖИДКО, О.В. ЖУРАВСКАЯ

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ, ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*У статті проводиться теоретичний аналіз розбіжностей у визначенні термінів професійна дезадаптація, професійна деформація та емоційне вигорання. Розроблено стратегії дезадаптації у двох напрямках: емоційне вигорання та професійна деформація. Визначено три основні підходи до співвідношення даних стратегій: отождоження понять; визначення поняття емоційне вигорання, як приватного випадку професійної деформації, розмежування понять. Визначено напрями формування професійної деформації.*

**Ключові слова:** професійна дезадаптація, професійна деформація, емоційне вигорання, психологічне здоров'я фахівців, професійні якості.

**Постановка проблеми.** Під час розгляду питання збереження фізичного та психологічного здоров'я фахівців, особливого значення набувають диференційовані підходи до психологічних розладів, які негативно впливають на ефективність їх професійної діяльності. Існуючі програми адаптації, супроводу та реабілітації спеціалістів, які працюють у стресогенних умовах, здебільшого, не враховують відмінності у чинниках, аспектах генезу та наслідках тих чи інших особистісних змін під впливом професійної діяльності. Це зумовлює **актуальність дослідження** теоретичних аспектів психологічної диференціації професійної дезадаптації, професійної деформації та емоційного вигорання фахівців.

**Мета статті** – аналіз основних психологічних підходів до визначення відмінностей у трактуванні та структурі понять професійної дезадаптації, професійної деформації та емоційного вигорання.

**Результати теоретичного дослідження.** Під впливом професійної діяльності визначається різноспрямованість змін особистості. Л. М. Митіна розглядає дві моделі: «модель адаптивної поведінки» та «модель професійного розвитку».

У першій моделі у людини домінує пасивна тенденція, що виявляється у пристосуванні і в підпорядкуванні професійної діяльності зовнішнім обставинам. У другій моделі – моделі професійного розвитку домінує активна тенденція, що виявляється в прагненні до професійного самовираження, самореалізації.

На базі даної моделі розроблено стратегії дезадаптації у двох напрямках: при домінуванні пасивної тенденції у дезадаптації формується емоційне вигорання; при домінуванні активної тенденції у дезадаптації формується професійна деформація.

При пасивній поведінці (стратегія емоційного вигорання) у структурі особистості домінує тенденція до підпорядкування професійної самосвідомості особистій у вигляді запропонованих поведінкових моделей та стилів мислення з повсякденного життя. У діяльності фахівець, як правило, керується постулатом економії власних енергетичних витрат (фізичних, емоційних, інтелектуальних та ін.) через емоційне і фізичне виснаження. При цьому він користується, в основному, напрацьованими раніше алгоритмами вирішення професійних завдань які призводять до порушення адаптивних процесів.

При активній поведінці (стратегія професійної деформації) людина характеризується нездатністю вийти за межі безперервного потоку професійної повсякденності. Це активне занурення у працю не дає йому можливість усвідомлювати і оцінювати труднощі й протиріччя різних сторін професійної діяльності, та поступово заміщує у структурі особистості інші паттерни.

Проблеми професійної деформації та емоційного вигорання фахівців, які розглядають як прояви професійної дезадаптації, відносяться до ряду важливих науково-практичних проблем і пов'язані зі устороннім врахуванням психологічних та психофізіологічних особливостей, можливостей людини і умов її професійної діяльності. У свою чергу, підвищення рівня професійного вигорання у представників ризиконебезпечних професій потребує вдосконалення та диференціації системи психологічних понять у межах даної проблематики.

Для визначення поняття професійна дезадаптації у межах психологічної науки необхідно визначити специфіку її складових. До проявів професійної дезадаптації можна віднести професійну деформацію та емоційне вигоряння.

На основі аналізу психологічної літератури визначено три підходи до трактування розбіжностей між термінами професійна деформація та емоційне вигоряння. У межах першого підходу дані терміни повністю співпадають. Починаючи розглядати професійну деформацію спеціаліста, автори, у подальшому, зводять її до емоційного вигоряння, не роблячи розбіжностей між даними термінами.

У МКХ-10 синдром емоційного вигоряння знаходиться під рубрикою Z.73.0 «Стрес, що пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя». Синдром емоційного вигоряння є прихованою проблемою, оскільки, розвивається практично непомітно, може призводити до серйозних соціальних (зниження якості роботи, догляд зі спеціальності, зростання професійних помилок тощо) і медичних наслідків (розвиток депресії, залежностей від психоактивних речовин, суїцидів).

Термін «емоційне вигоряння» вперше був запропонований американським психіатром Н. G. Freudenberger у 1974 році для опису особливого психологічного стану, що виникає у зв'язку з професійною діяльністю людини і проявляється у вигляді емоційного виснаження, втрати мотивації і загальної працездатності.

На цей час існують різні підходи до розуміння сутності феномену «емоційне вигоряння». Так, одне з перших і найбільш відомих визначень синдрому емоційного вигоряння було запропоновано С. Maslach, згідно з яким він являє собою синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистісних досягнень, який може виникати у фахівців, що займаються різними видами так званих «допомагаючих професій».

Під емоційним виснаженням автор розуміє почуття емоційної спустошеності і втоми, зумовленої професійною діяльністю. Деперсоналізація в даному випадку розглядається не в класичному психіатричному розумінні цього терміну, а як дегуманізація ставлення до об'єктів своєї діяльності (пацієнтів, клієнтів), холодність, формалізація контактів, черствість, цинізм. Підкреслюється, що вигоряння – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше «емоційне виснаження, яке виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [8].

А. Ленгле розглядає даний феномен як прояв неекзистенціальної настанови стосовно життя [5]. В. В. Бойко визначає його як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі події. При цьому емоційне вигоряння є динамічним конструктом, який в процесі свого формування послідовно проходить три стадії: «напруги», «резистентції» і «виснаження».

Синдром емоційного вигоряння також розглядається як особливий, специфічний вид професійної деструкції, що негативно впливає на ефективність і якість праці, як деструктивне вирішення професійної кризи. Дж. Грінберг визначає емоційне вигоряння як прогресуючий процес [4].

У найбільш загальному вигляді можна виділити дві основні групи чинників, що сприяють формуванню синдрому емоційного вигоряння: індивідуально-психологічні та організаційні. До найбільш значущих індивідуально-психологічних чинників розвитку синдрому емоційного вигоряння ряд авторів відносять такі особистісні та емоційно-комунікативні особливості, як емоційна нестійкість, сензитивність, тривожність, нейротизм, конформність, сором'язливість, підозрілість у взаєминах з оточуючими, схильність до почуття провини, консерватизм, імпульсивність, інтроверсія, дезадаптивні копінг-стратегії, низький рівень суб'єктивного контролю. Формування цього синдрому також багато в чому пов'язують з дисоціацією між надто високими очікуваннями людей від роботи і дійсністю, з якою їм доводиться стикатися щодня.

Основними організаційно-психологічними чинниками розвитку вигоряння є: значні робочі навантаження, висока відповідальність за прийняті рішення, стресовий характер професійної діяльності, підвищена емоційна насиченість міжособистісних взаємодій, директивний стиль спілкування, суворі ієрархія взаємин між співробітниками, відсутність (втрата) позитивної підтримки з боку колег, почуття несправедливості у працівників (не тільки стосовно себе, але й інших членів колективу), невідповідність між морально-етичними принципами людини і певними вимогами її професійної діяльності, відсутність стимулів для особистісного та професійного зростання, недостатня матеріальна винагорода за роботу, одноманітна та монотонна діяльність [8].

Представники другого підходу зазначають, що емоційне вигоряння є приватним випадком професійної деформації. А. Н. Баженова стверджує, що поняття «професійна деформація» є більш широким, ніж «емоційне згоряння» або «професійне вигоряння» та включає у себе ці проблеми професійного розвитку [1].

Узагальнюючи поняття деформації до визначення його, як процесу і результату зовнішнього впливу на об'єкт, відзначено, що вона проявляється в зміні параметрів даного об'єкту, його характеристик і подальшого функціонування. На особистісному рівні деформація виступає в якості відхилення від певного соціального орієнтира, норми, що в подальшому призводить до змін у поведінці і діяльності та виявляється в різних сферах активності особистості.

Феномен професійної деформації найпотужніше виявляється у професіях «людина – людина». У межах сучасної психологічної думки основною категорією фахівців, які відчувають на собі найбільший негативний вплив професійної деформації виступають представники соціономічних професій, які постійно взаємодіють з людьми. Це зумовлено тим, що спілкування з іншими людьми обов'язково включає і їх вплив на фахівця. Шляхом емпатії та співчуття фахівець як би приймає на себе особливості особистості свого партнера по діловому спілкуванню і його проблеми.

Як стверджує А. К. Маркова, професійна деформація проявляється в негативних змінах у професійній діяльності та в поведінці. Пов'язується дане явище з негативними змінами соціально-психологічної структури особистості. Наприклад, змінюються стереотипи поведінки, професійні звички, стиль спілкування та навички, які ускладнюють успішне здійснення професійної діяльності. Проявами професійної деформації при цьому можуть бути формальне ставлення до виконання функціональних обов'язків, перенесення більшої частки специфічних професійних дій, стереотипів і настанов на поведінку поза роботою та інші. Також професійна деформація викликає небажані перетворення у власні психічні характеристики індивіда. Ці перетворення тягнуть за собою зміни в негативну сторону професійних можливостей особистості та її схильностей [6].

Третій підхід повністю розмежує поняття професійної деформації та професійного вигорання.

Основна відмінність між емоційним вигоранням та професійною деформацією полягає в тому, що деформація стосується перенесення професійних паттернів в особисте життя, в той час, як вигорання більше проявляється в контексті професійної діяльності. Використовуючи формулу «спеціаліст – людина», можна більш наочно уявити відмінності між цими двома феноменами. «Я як спеціаліст» – частина особистості, відповідальна за виконання професійних обов'язків, як носій необхідних для цього знань, етичних установок і принципів і максимально проявляється у професійній діяльності. «Я як людина» – більш центральна частина особистості, включає в себе певні повсякденні уявлення про життя і про себе, життєві настанови і принципи і в основному проявляється в особистому житті. Користуючись цими визначеннями, емоційне вигорання можна представити як втрату контролюючої ролі «Я професійного» і переходу «Я людського» в область професійної компетенції. Професійна деформація, навпаки, представляється розширенням панування «Я професійного» у сферу діяльності «Я людського» [2].

Феномен професійної деформації розглядається, як негативне явище впливу професійної діяльності на особистість працівника та стосується таких властивостей особистості, як пізнавальні процеси, воля, характер і т.п. У цьому сенсі професійна деформація неможлива поза конкретною професійною діяльністю.

Р. М. Грановська стверджує, що професійна діяльність багатогранно впливає на особистість і змінює її. Виконання певної професійної ролі, яка є визначальною для особистості і виконується нею тривалий час, значуще впливає на її ціннісні орієнтації, мотиви, ставлення до інших людей і т.д. [3].

У широкому сенсі, професійна деформація – це слід, який професійна діяльність накладає на людину. У вузькому сенсі, професійна деформація – це прояви в особистості під впливом деяких особливостей професійної діяльності, таких психологічних змін, які починають негативно впливати на здійснення цієї діяльності і на психологічну структуру самої особистості.

Г. Д. Трунов визначає професійну деформацію як проникнення «Я – професійного» в «Я – особисте». Під час професійної деформації вплив професійних меж та настанов не обмежується виключно професійною сферою. Навіть після завершення професійної ситуації відбувається перенесення професійних стилів міркувань та дій у сферу особистого життя, людина продовжує нести на собі «деформуючий відбиток» своєї професії.

За твердженням С. П. Безносова [2] професійна деформація виявляється у неадекватному перенесення суто діяльнісних норм як регуляторів активності професіонала в підпростір «життя його особистості» – сферу особистісного спілкування, поведінки, побуту, ділового спілкування з представниками інших професійних цехів і світоглядів.

У дослідженнях В. С. Медведєв [7] професійна деформація розглядається як неадекватна оцінка працівником своїх професійних дій та порушення нормативних приписів щодо об'єкту діяльності. Автором визначено основні зміни, що відбуваються з особистістю працівника в процесі виникнення і розвитку професійної деформації: гіпертрофія професійно важливих рис, їх подальша трансформація в свою протилежність; актуалізація та розвиток соціально негативних рис і домінуючих психічних станів; пригнічення і подальша атрофія окремих рис, які суб'єктивно починають оцінюватися як другорядні або зайві; неузгоджене, дисгармонійне, а надалі спотворене співвідношення і взаємодія окремих рис та їх груп.

Такі зміни можуть не збігатися у часі виникнення і темпах розвитку, а також характеризуватися індивідуальністю для кожного конкретного працівника.

Під час дослідження представників силових структур відзначено, що професійна деформація так само, як і емоційне вигорання, є процесом динамічним та має свої етапи формування та розвитку, кожен з яких характеризується окремими симптомами.

Р. М. Грановська відзначає, що на відміну від емоційного вигорання професійна деформація характеризується стереотипністю дій, що обмежують мислення, а слідом за ним і діяльність [3].

Професійна деформація характерна для осіб з високим рівнем домагань, пристрасним захопленням діяльністю та ранньою і надмірно вузькою професійною спеціалізацією.

У наведених авторами відмінностях професійної деформації від емоційного вигорання, увага зосереджується на поступовому посиленні професійно важливих якостей, які починають негативно видозмінюватися. При цьому не береться до уваги перенесення особистісних якостей і стилю поведінки контингенту з яким працює фахівець на особистість працівника.

З нашої точки зору професійна деформація відбувається у двох напрямках: посилення та негативна видозміна професійних якостей; перенесення та впровадження якостей об'єкту діяльності на якості особистості працівника.

Деадаптація за даними напрямками можуть відбуватися окремо або паралельно. Професійна деформація за другим напрямком може призводити до співпадіння суб'єкту та об'єкту діяльності (представник

служби правопорядку стає злочинцем, лікар – пацієнтом). Деформація за напрямом перенесення та впровадження якостей об'єкту діяльності на якості суб'єкту діяльності посилюється з зростанням «ненормальності» даного об'єкту діяльності.

С. П. Безносів відзначає, що особливо гостро проблема професійної деформації постає у професіях «людина – ненормальна людина», маючи на увазі під терміном «ненормальна людина», неklasичне розуміння дихотомії норма – патологія, а уявлення про предмет праці який відрізняється від суб'єкту за якимось значущим критерієм (вік, наявність хвороби, схильність до протиправних дій та інше.) [2].

Таким чином складові феномени професійної дезадаптації: емоційне вигорання та професійна деформація особистості є різнопорядковими явищами та не збігаються за змістом і не можуть бути ототожені. З нашої точки зору під час здійснення професійної діяльності у працівників, професійні очікування яких не справдилися, можуть з'являтися прояви професійної дезадаптації шляхом емоційного вигорання, а в інших, професійні очікування яких справдилися або які не мали високих професійних очікувань – професійної деформації, крім того, одна й та ж гіпертрофована риса особистості або психосоматичний розлад може бути наслідком професійної дезадаптації в одному випадку через професійну деформацію працівника, а в іншому через емоційне вигорання. При цьому фахівець може мати одночасно як прояви емоційного вигорання, так і професійної деформації.

За даними досліджень визначено, що емоційне вигорання може проявлятися вже на початкових етапах професійної діяльності, тоді як професійна деформація істотно залежить від терміну роботи і від сили деформуючого впливу. Професійна деформація проявляється на більш пізніх етапах професійної кар'єри.

Залишається відкритим питання, щодо динаміки професійної деформації. В свою чергу за даними авторів емоційне вигорання відбувається під час криз професійного становлення особистості. Під якими розуміють періоди кардинальної перебудови особистості і зміни вектора її професійного розвитку. Самі періоди кризи нетривалі за часом, але при цьому відбувається перебудова професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі та орієнтири, перегляд соціально-професійних позицій.

У представників різних спеціальностей дані кризи пов'язані з неузгодженістю в системі «суб'єкт діяльності – професійне середовище», а також з усвідомленням фахівцем конфлікту між його актуальним станом та уявленням про перспективи професійного розвитку, для досягнення яких на даний момент немає реальної можливості.

З нашої точки зору, на відміну від дискретного типу розвитку емоційного вигорання, професійна деформація не тільки починає проявлятися на більш пізніх етапах професійного становлення, а й формується поступово.

У цілому, говорячи про наслідки впливу професійної діяльності фахівця можна виділити позитивні для особистості наслідки – «особистісне зростання» і негативні – професійну дезадаптацію. Комплекс негативних наслідків взаємовпливу професії та особистість фахівця і визначається як професійна дезадаптація.

Узагальнюючи професійну дезадаптацію можна визначити, як комплексне порушення механізму пристосування у вигляді специфічних, взаємопов'язаних змін у структурі особистості, які виникають у фахівців в наслідок негативного взаємовпливу «Я професійного» та «Я особистого», що проявляється шляхом емоційного вигорання та професійної деформації.

Оскільки емоційне вигорання і професійна деформація чинять негативний вплив на особистість і на професійну діяльність в цілому, актуальним питанням залишається проведення необхідних профілактичних заходів з метою запобігання та подальшого подолання зазначених явищ у працівників. Профілактика повинна базуватися на формуванні професіоналізму особистості працівника, прагненні до творчого вирішення професійних завдань, самореалізації особистості, оволодінні знаннями про сутність і механізми розвитку емоційного вигорання та професійної деформації, а також механізмів свідомого захисту та збереження психічного та соматичного здоров'я.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** 1. Розроблено стратегії дезадаптації у двох напрямках: емоційне вигорання (пасивна тенденція у дезадаптації – підпорядкування професійної самосвідомості особистій) та професійна деформація (активна тенденція у дезадаптації – підпорядкування особистої самосвідомості професійній). Визначено три основні підходи до співвідношення даних стратегій: ототождження понять; визначення поняття емоційне вигорання, як приватного випадку професійної деформації, розмежування понять.

2. На основі аналізу літератури професійну дезадаптацію визначено, як комплексне порушення механізму пристосування у вигляді специфічних, взаємопов'язаних змін у структурі особистості, які виникають у фахівців в наслідок негативного взаємовпливу «Я професійного» та «Я особистого», що проявляється шляхом емоційного вигорання та професійної деформації.

3. Визначено напрями формування професійної деформації: посилення та негативна видозміна професійних якостей; перенесення та впровадження якостей об'єкту діяльності на якості особистості працівника. Професійна деформація за другим напрямом може призводити до співпадіння суб'єкту та об'єкту діяльності та посилюється з зростанням відмінностей суб'єкту та об'єкту діяльності. Встановлено, що на відміну від емоційного вигорання професійна деформація проявляється на пізніших етапах професійного становлення та формується не дискретно, а поступово.

У подальшому необхідно проведення емпіричного дослідження для визначення мішеней профілактичних та реабілітаційних заходів з метою запобігання та подолання емоційного вигорання і професійної деформації у фахівців, які працюють в стресогенних умовах.

#### Список використаних джерел

1. Баженова А.Н. Профессиональная деформация личности психолога / А. Н. Баженова // Интеграция образования. – 2003. – № 2. – С. 145-150.
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.
3. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – Л.: ЛГУ – 1988. – С. 103-290.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг [7-е изд]. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
5. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3-16.
6. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М., 1996. – 295 с.
7. Медведев В. С. Проблемы професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія / В. С. Медведев. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. – 192 с.
8. Maslach C. Job burnout : new directions in research and intervention / C. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – Vol. 12. – 2003. – P. 189-192.

#### References

1. Bazhenova A.N. Professional'naja deformacija lichnosti psihologa / A.N. Bazhenova // Integracija obrazovanija. – 2003. – №2. – 145-150 s.
2. Beznosov S. P. Professional'naja deformacija lichnosti / S. P. Beznosov. – SPb. : Rech', 2004. – 272 s.
3. Granovskaja P. M. Jelementy prakticheskoy psihologii / P. M. Granovskaja. – L.: LGU, –1988. – 103-290 s.
4. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom / Dzh. Grinberg [7-e izd]. – SPb.: Piter, 2002. – 496 s.
5. Ljengle A. Jemocional'noe vygoranie s pozicii jekzistencial'nogo analiza / A. Ljengle // Voprosy psihologii. – 2008. – №2. – 3-16 s.
6. Markova A. K. Psihologija professionalizma / A. K. Markova. – M., 1996. – 295 s.
7. Medvedyev V. S. Problemy` profesijnoyi deformaciyi spivrobotny`kiv organiv vnutrishnix sprav (teorety`chni ta pry`kladni aspekty`): Monografiya / V. S. Medvedyev. – K.: Nacional`na akademiya vnutrishnix sprav Ukrayiny`, 1996. – 192 s.
8. Maslach C. Job burnout : new directions in research and intervention / C. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – Vol. 12. – 2003. – P. 189-192.

**Резюме.** В статье проводится теоретический анализ расхождений в определении понятий профессиональная дезадаптация, профессиональная деформация и эмоциональное выгорание. Разработаны стратегии дезадаптации в двух направлениях: эмоциональное выгорание и профессиональная деформация. Определены три основных подхода к соотношению данных стратегий: отождествление понятий; определение понятия эмоциональное выгорание, как частного случая профессиональной деформации, разграничение понятий. Определены направления формирования профессиональной деформации.

Ключевые слова: профессиональная дезадаптация, профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, психологическое здоровье специалистов, профессиональные качества.

**Summary.** The article gives a theoretical analysis of different concepts of professional disadaptation, professional deformation and emotional burnout. It is dealt with strategies of disadaptation: emotional burnout and professional deformation. It is formulated three main approaches to value these strategies: the identity of concepts; the definition of emotional burnout as private case of professional deformation, the difference between the concepts. It is given the definition of the professional deformation.

Key words: professional disadaptation, professional deformation, emotional burnout, mental health of professionals, professional quality.

УДК 159.922.7 (043.3)

О.Я. ЖИЗНОМІРСЬКА

#### ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

*У статті здійснено теоретичний аналіз питання психологічного та психічного здоров'я учнів молодшого шкільного та підліткового віку. Аргументовано потребу збагачення навчально-методичних програм щодо використання психотехнік класними керівниками, вчителями-предметниками, шкільними психологами, спрямованих на формування здоров'язберезувальних компетентностей підростаючої особистості.*