

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕРЕДУМОВА ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА

Білозерська Світлана Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0001-9636-1756

Lana_sun@meta.ua

Андрійв Микола Миколайович

магістр психології

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Вступ. Сьогодні здоров'я вважається однією з головних соціальних цінностей. При цьому психологічне здоров'я є найважливішою складовою здоров'я людини і розглядається як умова соціальної стабільності та передбачуваності процесів, що відбуваються в суспільстві.

До останнього часу проблема здоров'я вчителів, як окремої категорії людей, не розглядалася; якість освіти не ставилася в залежність від рівня здоров'я вчителів. Водночас, як показують дослідження, погіршення стану здоров'я вчителів негативно позначається на рівні освіти, оскільки саме вчитель відповідає за організацію комфортного освітнього середовища.

Специфіка педагогічної діяльності полягає в тому, що робочий день вчителя дуже насичений спілкуванням, постійною концентрацією уваги та підвищеною відповідальністю за учнів. Розглядаючи чинники, що впливають на психологічне здоров'я вчителя, більшість дослідників вказують на професійно зумовлену деструкцію особистості, появу негативних рис, формування симптомів емоційного вигорання та низьку стресостійкість.

Вивчення феномена, що розглядається, затребуване практикою, яка констатує, що педагог часто не готовий до великих інтелектуальних і емоційних навантажень, насилу змінює свою поведінку в складних, непередбачуваних ситуаціях. У міру збільшення стажу роботи, посилення стереотипності та шаблонності мислення встановлюються захисні психологічні механізми, що ведуть до посилення авторитаризму, нездатності прийняти іншу точку зору, ригідність поведінки. Все це перешкоджає взаєморозумінню між педагогом та дитиною, впливає на психологічне здоров'я як педагога, так і учня. У зв'язку з цим організація роботи зі збереження психологічного здоров'я педагогів є найактуальнішим завданням сучасної системи освіти.

Виклад основного матеріалу. Психологічне здоров'я як феномен є пріоритетним напрямком досліджень сучасної наукової сфери. У зарубіжній літературі є багато праць, присвячених цьому явищу: S. J. Bartlett пропонує стандарти психологічного здоров'я, R. Cox наголошує на зв'язку між духовністю та психологічним здоров'ям, Y. Negia визначає причини розладів психологічного здоров'я, Y. Zhang характеризує сучасний стан психологічного здоров'я та пропонує контрзаходи для його збереження. Д.-М. Халларсіс розглядав проблему збереження соціально-психологічного здоров'я педагогів та управління стресом під час пандемії.

Українські вчені розглядають «психологічне здоров'я» як стан психічного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує регуляцію поведінки та діяльності, адекватну умовам дійсності. Зміст поняття не обмежується медико-психологічними критеріями, груповими нормами та цінностями, що регулюють духовне життя людини. Останнім часом широке визнання отримало твердження про здоров'я як про системну якість людини.

Як зазначає М. Савчин, психологічне здоров'я є однією із складових загального здоров'я людини. Психологічне здоров'я дозволяє їй повноцінно функціонувати у суспільстві, що визначає нероздільність фізичного, соціального, духовного та психічного в людині[3].

С.І. Білозерська характеризує психологічне здоров'я як систему аксіологічного характеру, що включає потребнісно-мотиваційний компонент. У цій дефініції психологічне здоров'я базується на цінності власного «Я», тобто на прийнятті себе та інших. Крім того, у структуру психологічного здоров'я дослідниця включає інструментальний компонент, який передбачає рефлексію як самопізнання власного існування. У цьому контексті здоров'я розглядається як процес, що сприяє розвитку суб'єктності людини[2].

Висока емоційна насиченість педагогічної роботи зумовлена наявністю великої кількості стресових факторів: висока динамічність, дефіцит часу, перевантаження, складність виникаючих педагогічних ситуацій, соціальна оцінка, потреба в частих й інтенсивних контактах, відповідальність за результат спілкування тощо.

Подібні стресові фактори позначаються на емоційному і фізичному самопочутті вчителя: з'являється нервозність, дратівливість, стомлюваність та інші нездужання. У деяких випадках емоційне напруження досягає критичного моменту, коли вчитель втрачає самоконтроль і проявляє агресивні форми поведінки (злість, дратівливість). Але професійний обов'язок зобов'язує нас приймати зважені рішення і долати спалахи гніву, обурення, невдоволення. Така ситуація потенційно містить у собі підвищення нервово-психічної напруги, що може призвести до виникнення невротичних розладів і психосоматичних захворювань.

Слід зазначити, що ця ознака набуває особливого значення в сучасних умовах розвитку системи освіти, яка характеризується різкими та глибокими інноваційними перетвореннями.

У цьому контексті психологічне здоров'я необхідно розглядати як стан, що відображає рівень розвитку особистості, який характеризується прийняттям інших і самосприйняттям, спонтанністю, автономністю, адекватністю і гнучкістю сприйняття навколишнього світу, духовністю, креативністю, відповідальністю за своє життя, усвідомленням існування та здатність до саморегуляції [2].

До критеріїв (показників) психологічного здоров'я педагога відносяться: розвинена рефлексія, стресостійкість, здатність знаходити власні ресурси у скрутній ситуації, повнота емоційно-поведінкових проявів особистості, опора на власну внутрішню сутність, самооцінку, сприйняття і здатність справлятися зі своїми емоційними труднощами, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина [1; 2; 3].

Таким чином, психологічне здоров'я педагога характеризує особистість загалом, являючи собою сукупність особистісних показників, які є передумовами стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації та професійного успіху.

Висновки. Стан здоров'я педагога визначає ефективність його педагогічної діяльності та є основним фактором збереження психічного здоров'я учнів. Збереження психологічного здоров'я вчителів можливе лише за комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Необхідно організувати роботу, спрямовану на підвищення стресостійкості педагога, підвищення його самооцінки, рівня самоприйняття, зниження тривожності і аутоагресії. Важливим напрямом має стати підвищення грамотності вчителів у питаннях збереження та зміцнення власного здоров'я.

Найважливішою необхідною умовою збереження, підтримки та розвитку психологічного здоров'я педагога, як і кожної особистості будь-якої професійної категорії, на нашу думку, є наявність чіткої та усвідомленої життєвої перспективи (сенсу життя). Саме сенс життя може давати людині потужні стимули для творчості, породжує оптимістичний настрій, формує інтерес до майбутнього як сфери самореалізації. Саме тому знання законів збереження та зміцнення психологічного здоров'я у педагогічній діяльності, уміння керувати

власними емоціями та станами, а також оволодіти прийомами та методами психічної саморегуляції є важливою складовою особистісно-професійного розвитку.

Список літератури:

1. Білозерська С.І. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2017. С.56-59.
2. Білозерська С.І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2018. С.59-63.
3. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ». 2019. 232 с.