

Секція 2. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ЯК УМОВА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Кіріченко Тетяна (Україна)

Науковий керівник – к.пед.н., доц. Пасічніченко А.В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

м. Полтава, Україна

У сучасних умовах питання збереження психічного здоров'я педагога є одним з найбільш актуальних, оскільки його стан безпосередньо впливає на результати всієї освітньої діяльності, на стабільність його професійних досягнень, а також на рівень професіоналізму. Більше того, професійне здоров'я педагога має значний вплив на здоров'я та соціально-психологічний стан вихованців. Питання психічного здоров'я привертає увагу багатьох дослідників (Бохонкова Ю., Василевська О., Васильєв Л., Галецька І., Калініченко С., Кочерга О., Коробка Л., Митник Т., Нічик Н., Рогович Л., Тітаренко С., Чорновол І., Шаронова І. та ін.).

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти звичайним

життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя. Карамушка Л., Дзюба Т. наголошують, що основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку і складає основу інтелектуальної діяльності та комунікативних навичок, навчання, емоційного зростання, стійкості і самоповаги [2, с.26].

Пилипака Ю. та Романюк В. зазначають, що здоров'я на психічному рівні включає в себе наступні компоненти: емоційний здатність адекватно виражати почуття та емоції в різних життєвих ситуаціях, інтелектуальний процес вилучення і засвоєння інформації, вміння опрацьовувати і застосовувати інформацію у відповідності з отримуваними знаннями, особистісний процес усвідомлення себе як особистості («Я» і «не-Я»), якій притаманне самовідчуття, самооцінка, самопізнання, самореалізація.

Одним з критеріїв психічного здоров'я є феномен психічної рівноваги, що включає оптимальну взаємодію різних сфер особистості емоційної, вольової, когнітивної. Основним критерієм психічного здоров'я є здорова особистість, яка характеризується вираженою цілеспрямованістю (усвідомленням сенсу життя), активністю, енергійністю, самоконтролем, волею, адекватною самооцінкою тощо [5, с.177-178].

Професія педагога висуває досить високі вимоги щодо його здоров'я, особливо психологічного. Психологічно здоровий педагог володіє високим рівнем працездатності, отримує задоволення від своєї роботи, активний, творчий, прагне до самовдосконалення. У свою чергу, розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання, відсутність навичок протистояння негативним стресогенним впливам насамперед впливають на його вихованців [4, с.173-174].

Нічик Н. зазначає, що професія педагога належить до професій підвищеного ризику за частотою виникнення невротичних і психосоматичних розладів. У педагогів спостерігається чи не найвищий рівень «накопичення»

важких форм неврозів. Серед педагогів поширені синдром «емоційного вигорання», емоційна нестійкість, дисгармонійність особистості. Дезадаптуючими факторами є соціальна незахищеність, непрестижність педагогічної професії, труднощі професійної міжособистісної взаємодії в конфліктних ситуаціях, інформаційні перевантаження, багатофункціональність соціально відповідальної діяльності [3, с.88-89].

Калініченко С., проаналізувавши наукову психолого-педагогічну літературу, виділяє такі основні напрями збереження психічного здоров'я педагога: 1. Підтримка мотивації на педагогічну діяльність. 2. Усвідомлення істини, що здоровим можна стати лише доклавши зусиль, навчившись цього особисто. 3. Забезпечення соціально-психологічних умов підвищення рівня педагогічної компетентності. 4. Психологічне забезпечення умов розвитку педагогічної гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної). 5. Підвищення професійної самосвідомості педагога. 6. Посилення свого життєвого потенціалу і життєстійкості. 7. Розроблення програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг для педагогів. 8. Використання ефективних форм і методів оздоровчої роботи для проведення навчальних занять та виховних заходів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалібітаційних тренінгів, метою яких є розвиток особистості, покращення стану психічного здоров'я педагога. 9. Посилення уваги до професійного здоров'я педагогів з боку адміністрації закладу освіти [1, с.463].

Тимошко Г. розглядає такі підходи для збереження психічного здоров'я педагога: 1. Безперервна психолого-педагогічна освіта педагога, підвищення його кваліфікації. 2. Організація професійної діяльності педагога таким чином, щоб справа стала більш значущою. Гнучка система мотивації з боку адміністрації закладів освіти. 3. Використання методів психологічного розвантаження, релаксації на робочому місці. 4. Оволодіння педагогом вміннями та навичками саморегуляції (використовувати різні методи: дихальну

гімнастику, концентрацію й візуалізацію, релаксацію, аутогенне тренування тощо) [6, с. 103-106].

Отже, аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що стан психічного здоров'я педагога впливає на результати навчально-виховної роботи, професійні досягнення, а також на благополуччя здобувачів освіти. З метою забезпечення позитивного освітнього середовища та підвищення якості навчальної діяльності, необхідно приділити увагу підтримці психічного здоров'я педагога. Основними напрямками психологічної підтримки, які сприятимуть покращенню якості освіти та створенню безпечного освітнього середовища для всіх учасників, є забезпечення соціально-психологічних умов підвищення рівня педагогічної компетентності, навчання педагогів навичкам саморегуляції а також розроблення та реалізація програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровлювальних послуг для педагогів.

Список джерел:

1. Калініченко С. Психічне здоров'я як умова ефективної професійної діяльності педагога. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м.Полтава, 19-20 травня 2022 р.). Полтава: ПЕП, 2022. С.462-464.
2. Карамушка Л. М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22-33.
3. Нічик Н. О. Психічне здоров'я педагогів у сучасних умовах: від теорії до практики. Роль коледжів та професійних училищ у здобутті вищої освіти: зб. тез доп. VIII наук.-метод. конф. Одеса, 2021. С.87-90.
4. Пасічніченко А. В. Психологічне здоров'я як умова успішної професійної діяльності педагога. Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі: матеріали II наук.-практ. конф. молодих учених (м. Харків, 14-15 травня 2020 р.). Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. С. 172-174.
5. Пилипака Ю. І. Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 177-182.
6. Тимошко Г.М. Управління формуванням професійного здоров'я педагогів. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Київ, 2015. №83. Ч. 2. С. 102-107