

*Павлик Н. В.,
д.психол.н., с.н.с., с.н.с. відділу психології праці
ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА НУШ

Проблема збереження психологічного здоров'я сучасного вчителя виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою, оскільки саме гармонійний психологічний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів, що значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

Професія педагога є емоційно стресогенною у наслідок великої кількості об'єктів, що мають бути у постійному фокусі уваги вчителя та наявності несподіваних ситуацій, які потребують негайного розв'язання. Педагогічна професія вимагає значного психічного ресурсу щодо самовладання, саморегуляції та самовідновлення особистості. За даними Г. А. Виноградової, 97% вчителів незалежно від віку страждають різноманітними психосоматичними захворюваннями: гіпертонією, неврозами, остеохондрозом, виразкою шлунка тощо [2]. Виникнення цих захворювань призводить до змін у психіці й поведінці. Тому втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності, яка має високий рівень потенційної стресогенності, адже педагог постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати й зобов'язаний нести відповідальність за дітей думати [1, с. 35.]. У відповідь на професійний стрес у вчителя виникає синдром емоційного вигорання, що супроводжується втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії особистості й виявляється в симптомах емоційного, розумового, фізичного виснаження людини.

Проблема психічного, психологічного, духовного, морального здоров'я особистості не є новою для науки. Вона є предметом вивчення філософії, психології, психопатології, психіатрії. Критерії норми психологічного здоров'я в зазначених областях знань відрізняються, оскільки кожна з них розглядає людину з певного ракурсу. Тому сьогодні поняття «психологічне здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. Крім того, усередині загальних галузей науки існують десятки підходів до вивчення етіології психічних й

психосоматичних хвороб особистості та критеріїв її нормального розвитку.

Феномен психічного здоров'я розглядали Д. О. Авдєєв, В. О. Ананьєв, П. Б. Ганнушкін, В. М. Бехтерєв, Б. С. Братусь, В. П. Войтенко, І. М. Гурвич, М. Д. Гурь'єв, Б. Д. Карвасарський, Г. В. Ложкін, В. М. М'ясищєв, О. В. Шувалов та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів А. Адлера, А. Асаджіолі, А. Елліса, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Г. Юнга та ін. Дослідження феномена психологічного здоров'я (його сутності, видів, рівнів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для зміцнення психологічного здоров'я.

У психологію поняття «*психологічне здоров'я*» вперше було введено І. В. Дубровіною і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного* здоров'я як його частина. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я, адже існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний. І на кожному з цих рівнів здоров'я має специфічні особливості свого прояву.

На *біологічному* рівні здоров'я припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища.

На *психічному* рівні здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що забезпечує регуляцію поведінки за рахунок розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних), які дозволяють адекватно розуміти світ, взаємодіяти з людьми, культурою, природою, пізнавати, відчувати.

Здоров'я на *психологічному* рівні пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Психологічне здоров'я має відношення до особистості в цілому й тісно пов'язане з вищими проявами людського духу.

На основі теоретичного дослідження зроблено такі **висновки**:

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між духовними, соціальними, інтелектуальними, емоційними, вольовими і

соматичними процесами. Основні функції психологічного здоров'я – це конструктивний розвиток особистості, підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем.

2. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку.

Основними проявами психологічного здоров'я особистості виступають:

- Духовно-моральна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості);
- Розвинена самосвідомість особистості (адекватна самооцінка, готовність до самовизначення, сформованість моральних ставлень та когнітивних здібностей);
- Повноцінна саморегуляція, стресостійкість самоконтроль емоційна стабільність фрустраційна толерантність, відчуття особистісного благополуччя;
- Соціальна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з проблемами).

3. Структура психологічного здоров'я має компоненти: духовно-смісловий, соціально-особистісний, індивідуально-психологічний та психосоматичний. Духовно-смісловий компонент визначається духовним потенціалом, системою моральних ставлень людини; соціально-особистісний та індивідуально-психологічний компоненти зумовлюють здатність людини до соціально-психологічної адаптації, використовуючи вищі психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); психосоматичний компонент визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Гармонізація психологічного здоров'я вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів діагностики і гармонізації психологічного здоров'я сучасних педагогів.

Література:

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / С. Білозерська / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. // упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 33-39.
2. Виноградова Г. А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога / Г. А. Виноградова. – Тольятти: ТГУ, 2010. – 99 с.

3. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
4. Ложкин Г.В., Носкова О.В., Толкунова И.В. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. проф. В.И. Носкова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
5. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко / Психолог. – січень 1 (1) 2002. – С. 4.
6. Психологическое здоровье / психологос [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Дата звернення: 18.05.2020).
7. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>(Дата звернення: 18.05.2020).
8. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.