

Павлик Наталія Василівна,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу психології праці

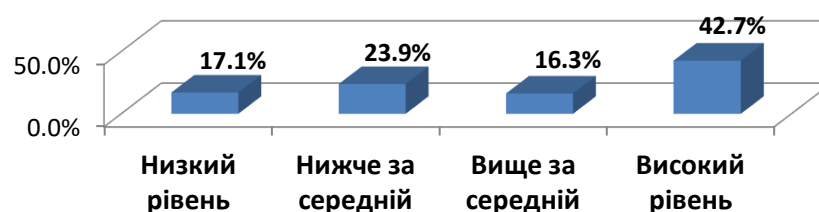
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога

НУШ на його психологічну готовність до професійно-педагогічної діяльності

З метою експериментального доведення гіпотези, про те, що психологічне здоров'я педагога є підґрунтям розвитку його психологічної готовності до професійної діяльності було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні брали участь 117 респондентів. Серед них: 68 студентів 4 курсу Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка за спеціальністю «Початкова освіта» денної форми навчання, 25 студентів заочної форми навчання Брянського педагогічного університету імені І. Г. Петровського та 24 педагоги міст Києва та Кременчука. У дослідженні використовувалися авторські методики «Психологічна готовність педагога» та «Психологічне здоров'я особистості», в основу яких покладено моделі психологічного здоров'я (яку складають психосоматичний, індивідуально-психологічний, соціально-особистісний та духовно-смісловий компоненти) та психологічної готовності педагога (яка має ціннісно-мотиваційний, морально комунікативний, креативно-когнітивний та емоційно-вольовий компоненти).

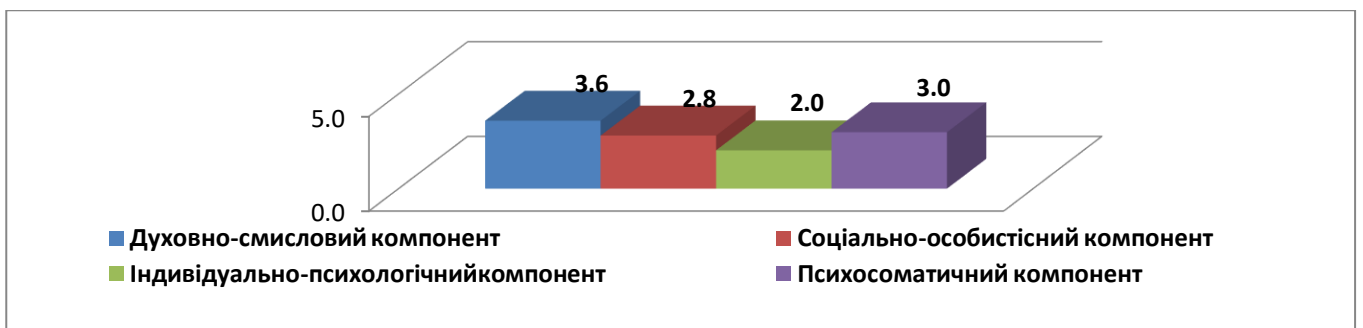
За результатами дослідження виявилось, що високий рівень психологічного здоров'я виявили 42,7 % від усіх досліджуваних; 16,3 % мають рівень психологічного здоров'я вище за середній; 23,9 % опитаних продемонстрували рівень психологічного здоров'я нижче за середній. А у 17,1 % (це дуже високий відсоток!) респондентів виявився низький рівень психологічного здоров'я (Мал. 1-2).



Мал. 1. Відсотковий розподіл осіб з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я.

Як бачимо з діаграми, переважна більшість інтелектуально спрямованих осіб (студентів та педагогів) мають високий (42,7%) та вище за середній (16,3 %) рівень психологічного здоров'я. Майже чверть опитаних (23,9 %) знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою. Й особливо звертаємо увагу на досить високий відсоток (17,1 %) осіб, які мають низький рівень психологічного здоров'я, тобто гостро відчують проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією, спілкуванням тощо. Відсоток осіб з низьким рівнем психологічного здоров'я знижується від студентів до досвідчених вчителів. Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічного здоров'я або прикладають зусиль й адаптуються до професійної діяльності, або взагалі не затримуються у педагогічній професії.

Далі було підраховано середньостатистичні показники по кожному з компонентів психологічного здоров'я (Мал. 2). Найбільш розвиненим у студентів і педагогів є духовно-смысловий компонент. І це не дивно, адже ця категорія досліджуваних приділяє значну частину свого життя навчанню, духовному пошуку, саморозвитку. Психосоматичний і соціально-особистісний компоненти займають другу сходинку у рейтингу компонентів психологічного здоров'я. Найменш розвиненим виявляється індивідуально-психологічний компонент, який відповідає саме за емоційно-вольову саморегуляцію поведінки. Тож в організації навчально-виховного процесу у педагогічних закладах слід приділяти особливу увагу розвитку емоційно-вольової сфери майбутніх вчителів, навчаючи їх методам психологічного самоврядування й саморегуляції.



Мал. 2. Середньостатистичні показники по компонентах психологічного здоров'я.

Найбільш високі показники за духовно-смысловим і соціально-особистісним компонентами демонструють студенти заочної форми навчання, яким доводиться

найбільш активізувати свій особистісний ресурс, проходячи одночасно курс навчання й працюючи в школі. У педагогів зі стажем порівняно зі студентами індивідуально-психологічний компонент є найменш розвиненим, проте як компенсація виявляється найбільш розвинений психосоматичний компонент. Вчителі мають нижчий рівень творчої самореалізації порівняно зі студентами. А у студентів очної форми спостерігається нижчий рівень духовної осмисленості життя порівняно з педагогами і студентами-заочниками.

Відтак, проведене дослідження показало, що, незважаючи на переважну більшість осіб з високим рівнем психологічного здоров'я, існує великий відсоток людей (17,1%), які мають значний дефіцит психологічного здоров'я, що є передумовою виникнення життєвих проблем, пов'язаних з поганим самопочуттям, емоційним дискомфортом, соціальною дезадаптацією, слабовіллям, невротичним розвитком тощо. Таким чином, ми отримали цікаві результати, які дозволяють визначати як ресурсні, так і найбільш проблемні сторони особистісного розвитку.

Для встановлення достовірності показників і закономірностей впливу чинників психологічного здоров'я особистості на розвиток психологічної готовності до творчої педагогічної діяльності було проведено кореляційний аналіз. Виявлялися кореляційні зв'язки між показниками психологічної готовності та психологічних станів особистості, що дозволило встановити психологічні особливості детермінації впливу психологічного здоров'я вчителя на його психологічну готовність до педагогічної творчості.

Найбільш виражені позитивні кореляції показника *психологічної готовності* педагога спостерігаються з показником психологічного здоров'я ($r=0,48$) й усіма його конструктивними критеріями: гнучкістю мислення ($r=0,54$), активністю ($r=0,53$), енергійністю ($r=0,48$), стресостійкістю ($r=0,43$), оптимізмом ($r=0,43$), творчою реалізованістю ($r=0,42$), гарним настроєм ($r=0,41$), самоконтролем ($r=0,41$), стресостійкістю ($r=0,40$). Помірні позитивні кореляції психологічної готовності існують з соціальною адаптованістю педагога ($r=0,35$), духовною осмисленістю життя ($r=0,34$), емоційним контролем ($r=0,35$), саморефлексією ($r=0,30$), доброзичливістю ($r=0,29$), децентрацією (подоланням егоїзму) ($r=0,28$), наявністю здорових звичок (здорового

способу життя, помірності у задоволенні фізичних потреб) ($r=0,30$). Негативні кореляції психологічної готовності педагога спостерігаються з пасивністю ($r=-0,45$), творчою нереалізованістю ($r=-0,43$), соціальною дезадаптованістю ($r=-0,39$), млявістю ($r=-0,36$), слабовіллям ($r=-0,36$), шкідливими звичками ($r=-0,36$), песимізмом ($r=-0,33$), невротичністю ($r=-0,28$).

Сам показник психологічного здоров'я позитивно корелює з усіма компонентами психологічної готовності: емоційно-вольовим ($r=0,48$), ціннісно-мотиваційним ($r=0,40$), морально-комунікативним ($r=0,37$), креативно-когнітивним ($r=0,34$), та педагогічними функціями педагога Нової української школи: модератор ($r=0,44$), тьютор ($r=0,41$), коуч ($r=0,38$), вихователь ($r=0,33$). Тож психологічне здоров'я педагога є підґрунтям його психологічної готовності до професійної діяльності.

Кореляції між показниками критеріїв психологічного здоров'я мають цікаві закономірності. Так, духовна осмисленість життя тісно пов'язана з саморефлексією ($r=0,52$), здоровими звичками ($r=0,47$), гнучкістю мислення ($r=0,38$), самоконтролем ($r=0,38$), гарним настроєм ($r=0,32$). Неусвідомленість життя має виражені кореляції з емоційною лабільністю ($r=0,50$), песимізмом ($r=0,49$), творчою нереалізованістю ($r=0,49$), агресивністю ($r=0,46$), екстернальністю ($r=0,45$), пасивністю ($r=0,47$), слабовіллям ($r=0,46$), шкідливими звичками ($r=0,39$), що свідчить про провідну функцію духовно-смыслового компоненту в процесі гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Особливу роль в структурі психологічного здоров'я відіграє гнучкість мислення педагога, яка позитивно корелює з енергійністю ($r=0,55$), активністю ($r=0,54$), соціальною адаптацією ($r=0,45$), гарним настроєм ($r=0,52$), оптимізмом ($r=0,52$), стресостійкістю ($r=0,47$), емоційним контролем ($r=0,44$) й усіма компонентами психологічної готовності (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,43-0,54). Аналогічна тенденція простежується у показників творчої самореалізації, соціально-психологічної адаптації, а також емоційно-вольових якостей педагога (самоконтроля емоцій, поведінки, стресостійкості). Важливу роль у психологічній готовності педагога має його емоційний стан: гарний настрій ($r=0,41$), оптимізм ($r=0,43$), які позитивно корелюють з енергійністю ($r=0,54$), активністю ($r=0,52$), гнучкістю мислення ($r=0,52$),

контролем емоцій ($r=0,48$), доброзичливістю ($r=0,40$). Тож саме на формування зазначених якостей слід спрямовувати психологічний вплив при гармонізації психологічного здоров'я педагога.

Особливу увагу слід звернути на патогенні симптомокомплекси, на які вказують значущі кореляції між показниками агресивності з егоцентризмом ($r=0,60$), емоційною лабільністю ($r=0,53$), шкідливими звичками ($r=0,45$), слабовіллям ($r=0,42$), песимізмом ($r=0,37$) й ригідністю ($r=0,35$) при відсутності кореляцій з психологічною готовністю до педагогічної діяльності. Негативні кореляції з усіма компонентами психологічної готовності педагога має показник «Шкідливі звички» (коефіцієнти кореляції приблизно дорівнюють $-0,35$). Емоційна лабільність має значущі позитивні кореляції з депресивністю ($r=0,73$), невротичністю ($r=0,68$), песимізмом ($r=0,65$), млявістю ($r=0,61$), пасивністю ($r=0,50$), неусвідомленістю життя ($r=0,50$), ригідністю ($r=0,55$), агресивністю ($r=0,53$), соціально-психологічною дезадаптацією ($r=0,46$), слабовіллям ($r=0,44$), що також негативно позначається на психологічній готовності до педагогічної праці ($r=-0,25$).

Отже, на психологічну готовність педагога до творчої професійної діяльності значно впливає стан його психологічного здоров'я (здоровий спосіб життя, позитивні психосоматичні та емоційні стани, розвиток волі, гнучкість мислення, творча самоактуалізація, духовна осмисленість життя, соціальна адаптація).

На основі даних кореляційного аналізу було сформульовано психологічну закономірність: чим вище рівень гармонійності психологічного здоров'я педагога, тим більш вираженою в нього є психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя людини, тим вона менш здатна до професійно-педагогічної діяльності. Тож гармонізація психологічного здоров'я педагога є підґрунтям розвитку його психологічної готовності до професійної діяльності.

Далі на основі факторного аналізу було визначено фактори гармонізації психологічного здоров'я педагога. Перші три фактори виявились найбільш значущими.

Першим найбільш значущим фактором виявився фактор «Духовно-смиислової саморегуляції», який презентує психологічне здоров'я педагога як основний чинник його психологічної готовності до професійно-педагогічної діяльності. До цього фактору

увійшли майже усі критерії гармонійності психологічного здоров'я (зокрема, духовна осмисленість, саморефлексія, творча само реалізованість, соціальна адаптація, доброзичливість, оптимізм, гнучкість мислення, контроль емоцій та поведінки, енергійність, активність, гарний настрій, здорові звички) і усі компоненти психологічної готовності (факторні навантаження знаходяться у діапазоні 0,45-0,87). Це свідчить про те, що визначені нами критерії психологічного здоров'я цілковито відповідають сутності духовно-сислової психологічної саморегуляції особистості, яка є психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я й оптимізації здатності до педагогічної творчості.

Другий фактор інтерпретований нами як *«Експресивна неврівноваженість»* педагога, який незважаючи на ознаки психологічного нездоров'я (-0,26) та психологічної незрілості (екстернальність (0,32), неусвідомленість себе (0,27), невротичність (0,33), песимізм(0,31)), все ж біль-менш вдало здійснює педагогічну діяльність. Можемо припустити, що компенсаторним механізмом тут виступає спрямованість до людей (децентрація (0,37) та стенична емоційна експресивність особистості (емоційна лабільність (0,52), агресивність (0,35), ригідність (0,40)), що допомагає у педагогічній діяльності (0,66). Проте, за нашим переконанням, такий тип педагога, хоча й може бути цікавим оповідачем, але не здатний здійснювати цілісний гармонійний вплив на психологічний розвиток учня, оскільки демонструє у своїй поведінці психологічну незрілість.

Наступний фактор *«Духовна зрілість при емоційному вигоранні»* є ніби протилежним попередньому. Він притаманний педагогам більш старшим за віком (0,66), які мають значний педагогічний стаж (0,63), набули духовного досвіду (духовної осмисленості життя (0,43), саморефлексії (0,32)), подолали власний егоїзм (-0,31) (децентрація (0,43)), доброзичливі (0,28), неагресивні (-0,33), мають здорові звички (0,27), але при цьому мляві (0,34), невротичні (0,23), нездатні до стресостійкості (-0,39) та емоційного самоконтролю (0,23). Це свідчить про наявність психологічного вигорання й негативно відбивається на педагогічній роботі (вони не здатні керувати дитячим колективом (-0,32)).

Інші фактори жодним чином не пов'язані з психологічною готовністю педагога,

а описують певні особливості (або типи) прояву психологічного здоров'я.

Четвертий фактор *«Інфантильна соціальна адапція»* як ні парадоксально, притаманний також педагогам більш старшим за віком (0,54), які, незважаючи на значний педагогічний стаж (0,59), стали лише соціально-адаптованими (0,24) й доброзичливими (0,29), але не набули духовного досвіду (-0,36) й психологічної зрілості, про що свідчать відсутність саморефлексії (-0,56), відповідальності (-0,24), беззмістовності життя (0,35), неусвідомленість своїх дій (0,34), екстернальність (0,28). Це типаж добрих бабусь, які лише можуть смачно нагодувати своїх онуків, але у складній життєвій ситуації вони не здатні надавати молоді психологічну підтримку та мудрі поради.

П'ятий фактор *«Легковажна товариськість»* притаманний педагогам молодшим за віком (-0,29), які неегоцентричні (-0,54) й намагаються у своїх стосунках з учнями демонструвати жарти, доброзичливість (0,47), неагресивність (-0,41), легкість (беззмістовність життя (0,35)). Але це не допомагає їм бути успішними в педагогічній роботі (жодних кореляцій з психологічною готовністю до педагогічної діяльності немає). Таким особам не вистачає духовного досвіду (-0,40), саморефлексії (-0,56) та педагогічної вимогливості.

Шостий фактор *«Творча стенічна активність»* притаманний переважно особам чоловічої статі (0,35), які є досить психологічно зрілими (саморефлексивні (0,27), відповідальні (0,45), креативні (0,36), стресостійки (0,41), доброзичливі (0,30), активні (0,32), енергійні (0,26), мають здорові звички (0,21). Здається, такі особи можуть добре себе реалізувати в педагогічній професії не в якості педагога, а як спортивний тренер, неформальний лідер або директор школи.

Сьомий фактор *«Здоровий спосіб життя»* дуже схожий на попередній за виключенням того, що основний акцент тут ставиться саме на здорових звичках (0,40) при низькому рівні самоусвідомлення (-0,25) та саморефлексії (-0,24). Це типаж фізрука.

Восьмий фактор інтерпретовано нами як *«Ригідний самоконтроль»*, який поєднує гармонійні й дисгармонійні якості: самоконтроль поведінки (0,53), емоцій (0,24), здорові звички (0,36), стресостійкість (0,22) з екстернальністю (0,39), ригідністю (0,25). Попри прагнення таких осіб до духовної осмисленості життя (0,27)

та подолання егоїзму (-0,32), їх педагогічна діяльність зводиться до менторства та моралізаторства, оскільки не підкріплюється прикладом живої творчості у власному житті (творча нереалізованість (0,41)) й не надихає дітей до саморозвитку.

Дев'ятий фактор «Жорстка відповідальність» описує феномен вираженої відповідальності (0,47), волі (0,27), ригідності (0,23), соціальної адаптованості (0,30), при відсутності осмисленості життя (-0,33). Такі педагоги не мають авторитету в учнів, тому їх педагогічна діяльність також не сприяє психологічному розвитку учнів.

Отже, визначені фактори ми можемо поділити на ті, що сприяють педагогічній творчості й гармонізації психологічного здоров'я (фактори духовно-сміслової саморегуляції, творчої стічної активності, здорового способу життя) й ті, які визначають становлення нетворчого, невротичного педагога (фактори експресивної невірноваженості, духовної зрілості при емоційному вигоранні, інфантильної соціальної адаптації, легковажної товариськості, ригідного самоконтролю та жорсткої відповідальності). Як бачимо, факторів дисгармонізації психологічного здоров'я більше ніж факторів його гармонізації. Тому подальше дослідження полягає у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я особистості педагога.