

*Павлик Н.В.,
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу психології праці
ШООН імені Івана Зязюна НАПН України*

ФАКТОРИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Педагоги Нової Української школи мають гідно відповідати на сучасні виклики: переформатування навчального процесу у зв'язку з коронавірусною пандемією, впровадження у практику нової освітньої парадигми, де вчитель постає не лише як наставник і джерело знань, а як вихователь, фасилітатор, супервайзер, тьютор, коуч, модератор в освітній траєкторії та особистісному розвитку дитини.

Педагогічна професія вимагає від людини великого психічного ресурсу щодо саморегуляції, самовладнання та самовідновлення. З іншого боку, складні умови праці сучасних педагогів Нової української школи (високий рівень завантаженості при недостатньому рівні заробітної платні, дистанційне навчання, невмотивованість учнів, завищені очікування батьків тощо) викликають хронічну втому, що зумовлює порушення психологічного здоров'я вчителів. Проявами дисгармоній психологічного здоров'я є тривожність, депресія, втрата самовладання, відчуття беззмістовності й безперспективності життя, невміння долати власний егоїзм й будувати конструктивні взаємини.

Все це зумовлює **актуальність** вивчення факторів гармонізації психологічного здоров'я сучасного вчителя, яке є основою психологічної готовності до педагогічно-професійної діяльності.

Нами було розроблено комплекс авторських методик: «Психологічне здоров'я» та «Психологічна готовність педагога», які дозволяють вивчати рівень сформованості та особливості зазначених якостей (Павлик 2021; Павлик 2022).

На початку дослідження було висунуто гіпотетичне припущення: *психологічне здоров'я педагога є підґрунтям його психологічної готовності до професійної діяльності*. З метою перевірки гіпотетичного припущення було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь 117 респондентів віком 18-63 роки. 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 та 24 педагоги міст Києва та Кременчука.

Результати. За результатами дослідження виявилось, що високий рівень психологічної готовності до творчої професійної діяльності виявили 43,2 % майбутніх педагогів очної форми, 68 % майбутніх педагогів заочної форми (з педагогічним стажем 1-3 роки). У педагогів з тривалим стажем цей відсоток значно вищий (70 %).

На основі факторного аналізу було визначено фактори гармонізації психологічного здоров'я педагога. Перші три фактори виявились найбільш значущими. Вони мають 35 %, 10,5 % і 5,9 % дисперсії. У інших факторів відсоток дисперсії коливається у межах від 2,4 % до 4,2 %.

Першим найбільш значущим фактором виявився фактор «Духовно-сислової»

саморегуляції», який презентує психологічне здоров'я як основний чинник психологічної готовності педагога до професійно-педагогічної діяльності. До цього фактору увійшли усі компоненти психологічної готовності, а також духовна осмисленість, саморефлексія, творча самореалізованість, соціальна адаптація, доброзичливість, оптимізм, гнучкість мислення, контроль емоцій та поведінки, енергійність, активність, гарний настрій, здорові звички (факторні навантаження знаходяться у діапазоні 0,45-0,87). Це свідчить про те, що духовно-смилова саморегуляція особистості є психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я й розвитку 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 (факторні навантаження за усіма компонентами психологічної готовності знаходяться у діапазоні 0,46-0,66). 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 непослідовність та 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 *«Инфантильна соціальна адаптація»*, як ні парадоксально, притаманний також педагогам більш старшим за віком (0,54), які незважаючи на значний педагогічний стаж (0,59) стали лише доброзичливими (0,29) й соціально-адаптованими (0,24), але не набули духовного досвіду (-0,36), 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 негеоцентричні (-0,54) неусвідомлюють своє життя (-0,35), намагаються у своїх стосунках з учнями демонструвати легкість, жарти, доброзичливість (0,47), неагресивність (-0,41). Але це не допомагає їм бути успішними в педагогічній роботі (немає жодних кореляцій з психологічною готовністю до педагогічної діяльності). Таким особам не вистачає духовного досвіду (-0,40), саморефлексії (-0,56) та педагогічної

вимогливості.

Шостий фактор «*Творча активна стеничність*» притаманний переважно особам чоловічої статі (0,35), які мають розвинуту саморефлексію (0,27) і є досить психологічно зрілими (відповідальні (0,45), креативні (0,36), стресостійки (0,41), доброзичливі (0,30), активні (0,32), енергійні (0,26), мають здорові звички (0,21). Але зв'язок з психологічною готовністю до педагогічної діяльності також відсутній. Здається, такі особи можуть добре себе реалізувати в педагогічній професій 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) та 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 живим 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-смиислової саморегуляції, творчої активної стеничності, здорового способу життя) й ті, які визначають становлення нетворчого, невротичного педагога (фактори експресивної неврівноваженості, духовної зрілості при емоційному вигоранні, інфантильної соціальної адаптації, легковажної товарииськості, 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.

Література:

- Павлик Н. Психологічна готовність особистості сучасного вчителя до творчої професійної діяльності в умовах нової української школи. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 200-227.
- Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21).