

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА НУШ

Павлик Наталія Василівна, (м. Київ, Україна)

Orcid ID 0000-0002-5828-606X

Проблема вивчення стану психологічного здоров'я педагога та його гармонізації виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя людини. Хронічна втома, роздратованість, тривожність, емоційна нерівноваженість, депресія, втрата самовладання, відчуття спустошеності життя, агресивність, невміння долати власний егоїзм й будувати конструктивні взаємини тощо є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, що постають причинами психологічних проблем особистості.

Педагоги Нової Української школи мають гідно відповідати на сучасні виклики: переформатування навчального процесу у зв'язку з коронавірусною пандемією, з запровадженням у країні воєнного стану, а також 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, самовладання 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 й негативно позначається на ефективності їх діяльності.

Все це зумовлює **актуальність** розробки концептуальної моделі вивчення та гармонізації психологічного здоров'я сучасного вчителя.

Психологічне здоров'я є одним зі значимих понять психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Б. Г. Ананьєва, Б. С. Братуся, Ф. Ю. Василюка, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаєвой, В. Є. Пахальян, О. В. Шувалова та інших [1; 3]. Дослідження психологічного здоров'я (його сутності, видів, рівнів, критеріїв норми) триває досі, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру.

На основі теоретичного аналізу психологічних концепцій було встановлено: **психологічне здоров'я** – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний духовно-соціально-психічно-соматичний стан особистості, основою якого є баланс між духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними й соматичними процесами. Психологічне здоров'я визначається гармонійним *розвитком психіки* й презентує емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу [2].

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності. Психологічне здоров'я вчителя визначає здатність зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості в умовах педагогічно-професійної діяльності. Таким чином, психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку педагога й умовою ефективності професійної діяльності.

Спираючись на теоретично обґрунтовані компоненти, критерії психологічного здоров'я особистості [2], було розроблено концептуальну модель вивчення й гармонізації психологічного здоров'я (рис. 1).

До складу моделі входять: структура, компоненти, дихотомічні критерії, рівні гармонійності психологічного здоров'я, психологічний механізм та психологічні детермінанти його гармонізації.

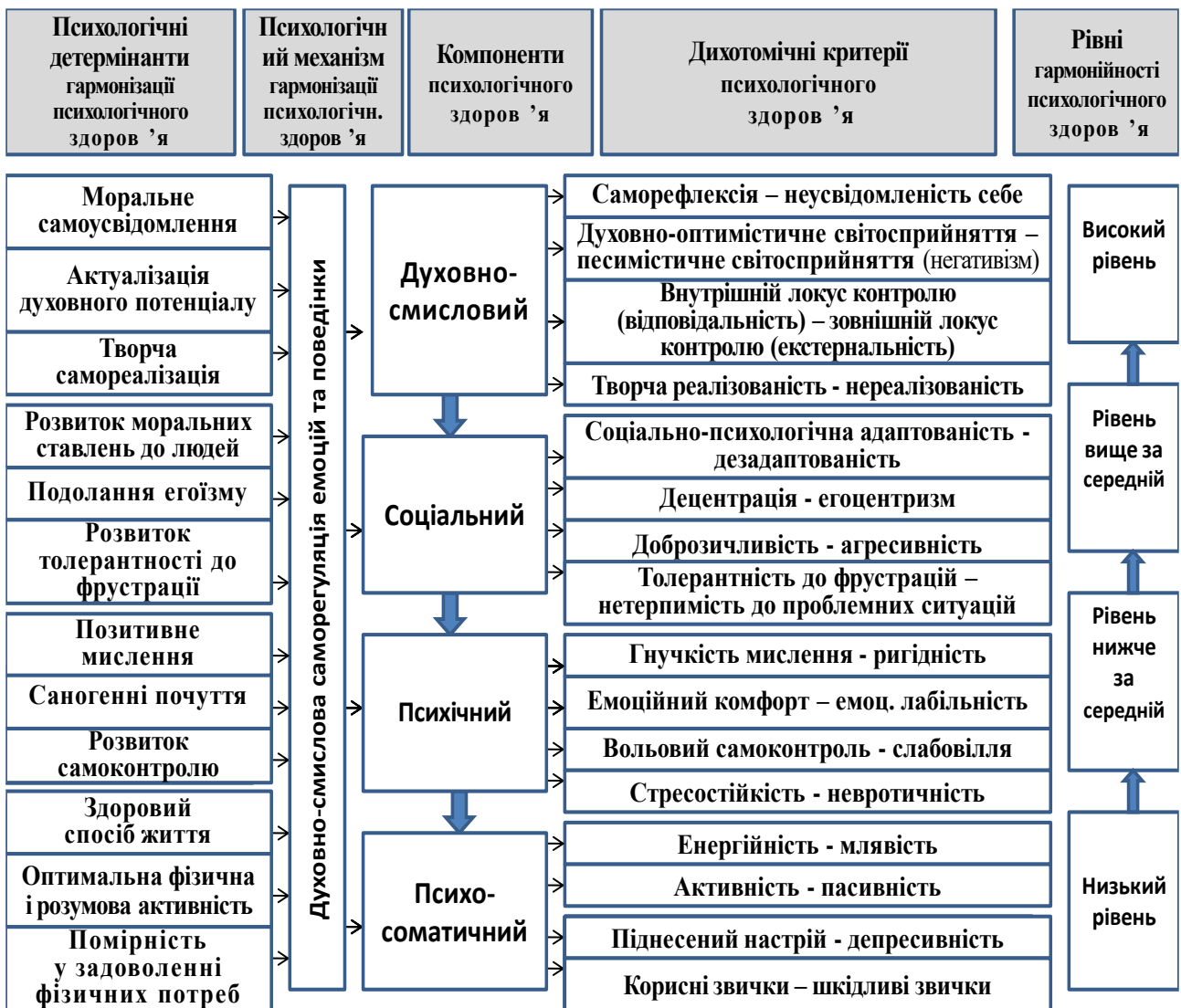


Рис. 1. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Концептуальна модель відображає взаємозв'язок психологічних детермінант з механізмом духовної саморегуляції; компонентами, критеріями та рівнями психологічного здоров'я. Дослідження означених психічних феноменів дозволяє досліджувати рівні гармонійності психологічного здоров'я й встановлювати психологічні закономірності його гармонізації.

Структура психологічного здоров'я представлена: духовно-смиловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смиловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації, оптимістичного світосприйняття; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює її здатність до конструктивної соціально-психологічної адаптації;

психічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями психофізичного стану людини.

Гармонійність психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-сміслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми почуттями, волею і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я педагога НУШ виступають: актуалізація духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація, подолання егоїзму, самовиховання моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, розвиток самоконтролю, саногенних почуттів, позитивного мислення, здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність,

Гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається шляхом активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-сміслового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

Зазначена концептуальна модель полягає теоретичною основою для розробки засобів гармонізації психологічного здоров'я педагогів НУШ. Ми спиралися на положення: активізація *детермінант* зумовлює розвиток духовно-сміслової саморегуляції особистості; гармонізація психологічного здоров'я відбувається на основі розвитку його компонентів шляхом актуалізації мотивації самоудосконалення, боротьби з егоцентризмом, формування моральних ставлень, набуття досвіду гармонійної поведінки.

Подальші етапи дослідження полягають у розробці та апробації комплексу методів гармонізації психологічного здоров'я сучасного педагога.

Список використаних джерел

1. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
2. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). – Київ-Полтава. – С. 34-59.
3. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.

Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я педагога НУШ
Павлик Н. В., провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник (м. Київ, Україна)

The Conceptual model of harmonization of psychological health of a teacher of a new Ukrainian school

Pavlyk Nataliya V. Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, leading Researcher of Department of Labor's Psychology, Institute of Pedagogical Education and Adult Education named after Ivan Zyazyun NAPS of Ukraine (Kyiv, Ukraine).