

Павлик Н. В.

доктор психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Київ, Україна, kirilitsa077@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5828-606X>

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Статтю присвячено висвітленню результатів емпіричного дослідження впливу психологічного здоров'я особистості на її психологічну готовність до творчої професійно-педагогічної діяльності. Автором визначено структуру й показники таких категорій, як «психологічне здоров'я особистості» та «психологічна готовність педагога». Психологічне здоров'я визначається як багаторівневе утворення, що презентує гармонійний стан особистості, основою котрого є баланс між духовною, соціальною, інтелектуальною, емоційною, вольовою й тілесною підструктурами особистості, а також гармонія між людиною і світом. Структура психологічного здоров'я особистості представлена ієрархією духовно-смиислового, соціального, психічного та психосоматичного компонентів. Психологічна готовність педагога – це психологічна риса, основою якої слугує єдність педагогічної мотивації й педагогічних здібностей. Ця риса має такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, морально-комунікативний, креативно-когнітивний та емоційно-вольовий. У статті наведено результати експериментально дослідження, а саме описано особливості стану психологічного здоров'я та психологічної готовності в сучасних педагогів, встановлено закономірності впливу психологічного здоров'я вчителя на його готовність до професійно-педагогічної діяльності. За допомогою методів математичної статистики визначено фактори, що сприяють педагогічній творчості вчителя. Автором встановлено закономірність: чим вищий рівень психологічного здоров'я людини, тим більш виражена в неї психологічна готовність до педагогічної діяльності; чим нижчий рівень психологічного здоров'я, тим менше вчитель здатний до професійно-педагогічної творчості.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості, психологічна готовність, професійно-педагогічна діяльність, психологічні закономірності.

JEL classification: Z19.

Сьогодні українська освіта перебуває в процесі активного реформування. Концепція Нової української школи (НУШ) базується на задоволенні потреб учня в освітньому процесі, дитиноцентризмі, компетентнісному підході, що

передбачає високий рівень розвитку в учителя психологічної готовності до творчої професійної діяльності.

Педагогічна професія пов'язана з відповідальністю за дітей і численними несподіваними соціальними ситуаціями, що вимагає від педагога актуалізації значного психічного ресурсу щодо саморегуляції, самовладання та самовідновлення.

Збереження психологічного здоров'я педагога є надважливим завданням сьогодення, оскільки гармонійний психологічний стан учителя зумовлює психологічний комфорт учнів і позитивно впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

Метою статті є визначення закономірностей впливу психологічного здоров'я педагога на його готовність до творчої професійної діяльності.

Досягти поставленої мети передбачається шляхом реалізації таких завдань: 1) визначення структури психологічного здоров'я й психологічної готовності вчителя до професійної діяльності; 2) дослідження особливостей стану психологічного здоров'я та психологічної готовності в сучасних педагогів; 3) встановлення закономірностей впливу стану психологічного здоров'я вчителя на його готовність до професійної творчості.

Відповідно до Концепції Нової української школи, сучасний учитель повинен любити дітей, добре знати свій предмет, бути психологічно компетентним, чесним, тактовним. Учитель НУШ має опанувати нові професійні функції – *вихователя, фасилітатора, супервайзера, тьютора, коуча, модератора* [1].

Через хронічний професійний стрес унаслідок великої відповідальності за дітей у непередбачуваних ситуаціях у багатьох сучасних педагогів виникає синдром емоційного вигорання, що зумовлює зниження емоційного, когнітивного й фізичного потенціалу особистості та супроводжується психофізичним виснаженням.

Психологічна готовність педагога до професійної діяльності – це єдність педагогічної *мотивації й педагогічних здібностей* [2]. Критеріями

психологічної готовності вчителя до педагогічної творчості є: мотиваційно-творча активність, потреба у вихованні дітей, виховна та психологічна компетентність, педагогічні здібності, креативність, конструктивна ініціатива, культура педагогічного спілкування, педагогічне самовладання, ефективність рефлексивного керівництва [3]. Проте забезпечення працездатності вчителя залежить саме від стану його психологічного здоров'я, яке визначає здатність активізувати регуляторні психічні механізми [4].

Ключовими поняттями для опису психологічного здоров'я є «внутрішній баланс особистості», «гармонія» з іншими людьми і світом загалом. Сучасні дослідники пов'язують психологічне здоров'я не тільки із соматичним контекстом, а й із духовним становленням особистості, у межах якого людина розглядається як психічне ціле [5]. Ознакою психологічного здоров'я особистості є баланс, гармонія людини зі світом і, насамперед, із самою собою [6].

Психологічне здоров'я є показником нормального функціонування всіх психічних процесів людини. Основною функцією психологічного здоров'я особистості є *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість її адекватної адаптації до мінливих умов [6].

На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів, викладеного в наших попередніх публікаціях, було визначено такі узагальнення [6]:

1. *Психологічне* здоров'я презентує гармонійний духовно-психосоматичний стан особистості. Основою психологічного здоров'я є баланс між духовними, інтелектуальними, вольовими, емоційними та соматичними процесами, а також гармонійні стосунки особистості з іншими людьми.

2. Структура психологічного здоров'я представлена ієрархією психосоматичного, психічного, соціального й духовно-сміслового компонентів.

3. Для оцінки ступеня сформованості кожного з компонентів було визначено систему дихотомічних показників. Це:

– критерії розвитку *психосоматичного компонента*: здорові звички (відчуття міри, самообмеження, помірність у задоволенні фізичних потреб), піднесений настрій, енергійність. Відповідно, показниками несформованості цього компонента є млявість, депресивність, пасивність і шкідливі звички (непомірність в їжі, сні, пристрасть до солодощів, куріння, алкоголю, серіалів, комп'ютерних ігор тощо);

– критерії розвитку *психічного компонента*: гнучкість мислення, емоційна стійкість [7], стресостійкість, самоконтроль, оптимізм. Показниками несформованості цього компонента є ригідність, емоційна лабільність, слабовілля, невротичність, песимізм (негативізм);

– критерії розвитку *соціального компонента*: соціальна адаптованість, подолання егоїзму (децентрація), доброзичливість. На несформованість цього компонента вказують егоцентризм, соціальна дезадаптація, агресивність;

– розвиток *духовно-смыслового компонента*. Про його високий рівень свідчать духовна осмисленість життя [7], саморефлексія, відповідальність (інтернальність), творча самореалізація, а про його несформованість – відчуття беззмістовності життя, неусвідомленість себе, зовнішній локус контролю (екстернальність), творча нереалізованість особистості.

4. Загальний показник психологічного здоров'я визначається рівнем повноцінної сформованості всіх компонентів [8].

5. Структура психологічної готовності містить такі компоненти [2]:

– *ціннісно-мотиваційний*: любов до дітей, до професії;

– *креативно-когнітивний*: педагогічні здібності, знання предмета, ерудиція, пам'ять, творча ініціатива;

– *морально-комунікативний*: культура педагогічного спілкування, моральне ставлення до учнів, психологічна компетентність;

– *емоційно-вольовий*: врівноваженість, витримка, позитив, здатність до імпровізації, до режисури навчальним процесом.

Професійними функціями вчителя Нової української школи, які визначають його психологічну готовність до професійної діяльності, є функції

вихователя, тьютора, коуча, модератора.

Відповідно до кожного показника було сформульовано запитання та скомпоновано психодіагностичний опитувальник «Психологічне здоров'я особистості», який дає змогу визначати загальний рівень психологічного здоров'я, а також рівень прояву його окремих показників. Цей опитувальник ретельно описано в попередній публікації [8].

Рівень гармонійності психологічного здоров'я може варіюватися за такою шкалою: низький, нижчий за середній, вищий за середній, високий.

Учителі з *низьким рівнем* психологічного здоров'я мають погане самопочуття; пригнічений настрій, слабкий самоконтроль; в їхній поведінці проявляються агресивність, безвідповідальність, егоцентризм, що зумовлює неспроможність до конструктивної взаємодії з учнями. Такі особи не здатні до адаптивного входження в соціальне середовище, що визначає високий рівень їх конфліктності [9].

Для вчителів із рівнем психологічного здоров'я *нижчим за середній* характерні дисбаланс між активністю, рішучістю, наполегливістю, з одного боку, та млявістю, упертістю, з другого; несформованість емпатії, поваги до учнів. Попри прагнення до щирого спілкування з іншими, їм не вдається конструктивно адаптуватися в соціумі, їхні стосунки не стабільні [9].

Педагогам із рівнем психологічного здоров'я *вищим за середній* властиві досить розвинутий самоконтроль, життєрадісність, вони добре адаптуються в колективі. Незважаючи на втомленість, такі педагоги зазвичай успішно справляються із життєвими проблемами, але фокус їхньої уваги часто обмежується сферою особистих інтересів [9].

Учителі з *високим рівнем* психологічного здоров'я мають гарне самопочуття, розвинутий самоконтроль, стресостійкість, креативність. Вони активні, сумлінні, відповідальні, альтруїстичні, добре володіють собою у складних ситуаціях, здатні до конструктивної співпраці з іншими [9].

Аналогічним чином було розроблено опитувальник «Психологічна готовність педагога», який описано в нашій попередній публікації [2]. Він

містить психодіагностичні запитання, що дають змогу вивчати рівень розвитку як загального показника психологічної готовності до педагогічно-професійної діяльності (низький, середній, високий), так і її окремих компонентів [2].

Педагоги з *високим рівнем* психологічної готовності люблять дітей, уміють ефективно керувати групою, творчо розв'язувати складні завдання, проявляти почуття гумору, винахідливість і перетворюють навчання на процес гармонійного розвитку особистості учня [10, с. 647].

Учителі із *середнім рівнем* психологічної готовності не захоплюються педагогічною роботою, хоча й досить успішно справляються з нею. Їм не вистачає креативності в роботі та любові до учнів [10, с. 647].

Педагоги з *низьким рівнем* психологічної готовності не приховують, що робота є для них тягарем. Вони не можуть налагодити дисципліну: часто кричать на дітей, дратуються. Зазвичай такі педагоги дуже втомлюються та емоційно вигорають [10, с. 647].

Вимір надійності й валідності авторських методик «Психологічне здоров'я» і «Психологічна готовність педагога» проводився за допомогою таких методів: а) поперечних зрізів; б) визначення загальної дисперсії на різних вибірках досліджуваних; в) шляхом виявлення кореляційних зв'язків між психодіагностичними показниками з незалежною експертною оцінкою.

Метод поперечних зрізів (*тест – ре-тест*) здійснювався шляхом повторного тестування на тій самій вибірці випробуваних (ре-тесту) та визначення коефіцієнта кореляції між результатами першого й повторного тестування. З цією метою до тестування було залучено 32 студенти 4-го курсу педагогічного коледжу. Коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами першого й повторного тестування перебувають у діапазоні 0,51–0,80 при $p \leq 0,001$, що свідчить про надійність авторських методик.

Валідизація зазначених авторських методик проводилася також шляхом виявлення кореляційних зв'язків між рівнем виконання тестового завдання з незалежним зовнішнім критерієм (тобто між показниками, виявленими за авторськими методиками, та незалежними експертними оцінками).

Незалежними експертами виступали три педагоги, які здійснювали експертну оцінку показників психологічного здоров'я й психологічної готовності студентів. Коефіцієнти кореляції Пірсона між емпіричними показниками за методиками та середньою експертною оцінкою перебувають у діапазоні 0,61–0,87 при $p \leq 0,001$, що також вказує на надійність авторських методик.

Нормальність розподілу генеральної сукупності показників у всіх вибірках було доведено за допомогою критерію Колмогорова – Смирнова. Для отримання точніших результатів ми використовували дисперсійний аналіз у трьох різних вибірках досліджуваних і в генеральній сукупності ($n = 86$), котрий ґрунтується на розподілі загальної дисперсії на компоненти, порівняння яких дає можливість визначити частку загальної варіації результуючої ознаки, що зумовлена дією як регульованих, так і неврахованих факторів. Дисперсія показників за авторськими методиками обчислювалася за допомогою статистичного пакета SPSS-13. Достатній рівень достовірності ($p \leq 0,001$) вказує на незначний вплив різних вибірок на результати психодіагностики, що також свідчить про надійність авторських методик, а також про репрезентативність вибірок досліджуваних.

За допомогою авторських методик *«Психологічне здоров'я»* і *«Психологічна готовність педагога»* протягом 2021 р. було проведено дослідження стану психологічного здоров'я та психологічної готовності майбутніх і досвідчених педагогів. У дослідженні взяли участь 86 респондентів: 25 педагогічних працівників київського СНВК «Лілея» та випускники 4-го курсу Обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради за спеціальністю «Початкова освіта» (32 студенти денної форми навчання й 29 студентів-заочників).

Відповідальність заповнення анкет учасниками дослідження мотивувалася внесенням психодіагностичних занять із педагогами й студентами до сітки обов'язкових заходів зазначених закладів, що прописано в договорах про співпрацю, адже ці заклади є експериментальними майданчиками Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана

Зязюна НАПН України, у якому виконувалося дослідження. Додатковим стимулом для участі в опитуванні було проведення безкоштовних психологічних консультацій для всіх охочих учасників.

За результатами дослідження, серед тих, хто має *високий рівень* психологічної готовності до педагогічної діяльності, переважають викладачі та студенти-заочники (рис. 1). Варто зауважити, що ці дві групи відрізняються від студентів очної форми наявністю педагогічного стажу, тож можна припустити, що він сприяє розвитку психологічної готовності вчителя до професійної діяльності.

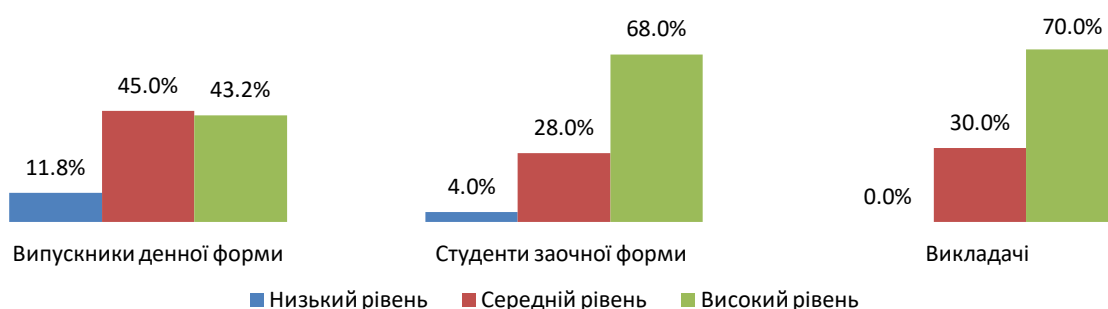


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем психологічної готовності до педагогічної діяльності, %

Побудовано автором за: [2; 9; 10].

Відсоток осіб із *низьким рівнем* психологічної готовності зменшується від студентів-очників (11,8 %) до студентів-заочників (4 %) і зовсім зникає в досвідчених учителів (0 %). Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічної готовності або докладають зусиль, щоб адаптуватися до професійної діяльності, або взагалі не затримуються в педагогічній професії. Отже, набуття педагогічного стажу значно підвищує психологічну готовність учителя до професійної діяльності.

Далі було підраховано середньостатистичні показники розвитку окремих компонентів психологічної готовності (рис. 2). Як бачимо, у досвідчених учителів та студентів-заочників порівняно з випускниками очної форми дещо зростають показники всіх компонентів психологічної готовності. Це також підтверджує, що педагогічний стаж активізує вольові риси молодого педагога, які допомагають справляти на учнів педагогічний вплив [2].

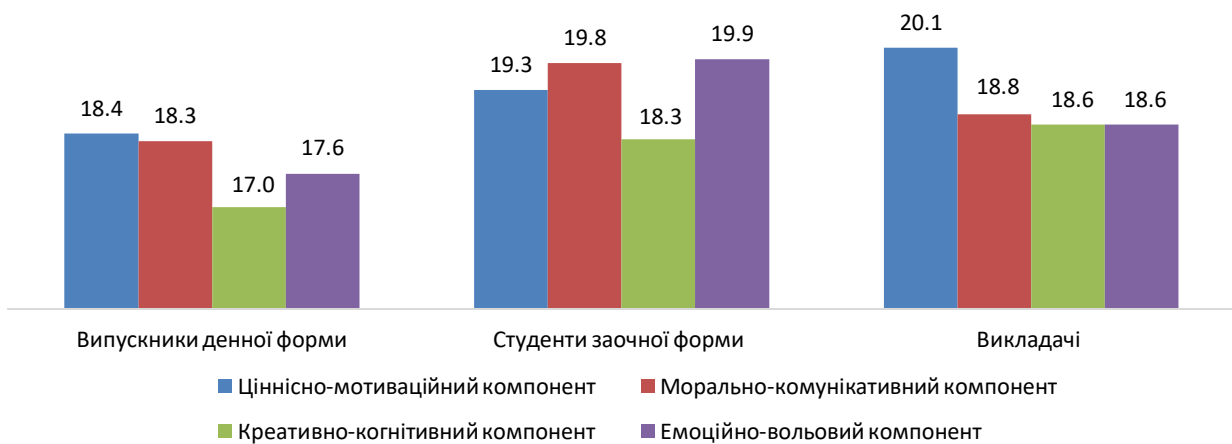


Рис. 2. Розподіл середньостатистичних показників розвитку компонентів психологічної готовності до творчої педагогічної діяльності, бали
 Побудовано автором за: [2].

Розглянемо відсотковий розподіл показників психологічного здоров'я у студентства й працюючих педагогів (рис. 3). Діаграма свідчить, що в усіх вибірках переважають респонденти з високим рівнем психологічного здоров'я. Осіб, чий рівень психологічного здоров'я вищий за середній, менше, ніж тих, чий рівень психологічного здоров'я нижчий за середній. Особливу увагу звертаємо на досить високу частку педагогів, які мають низький рівень психологічного здоров'я, а отже, гостро відчувають проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією тощо [9; 11].

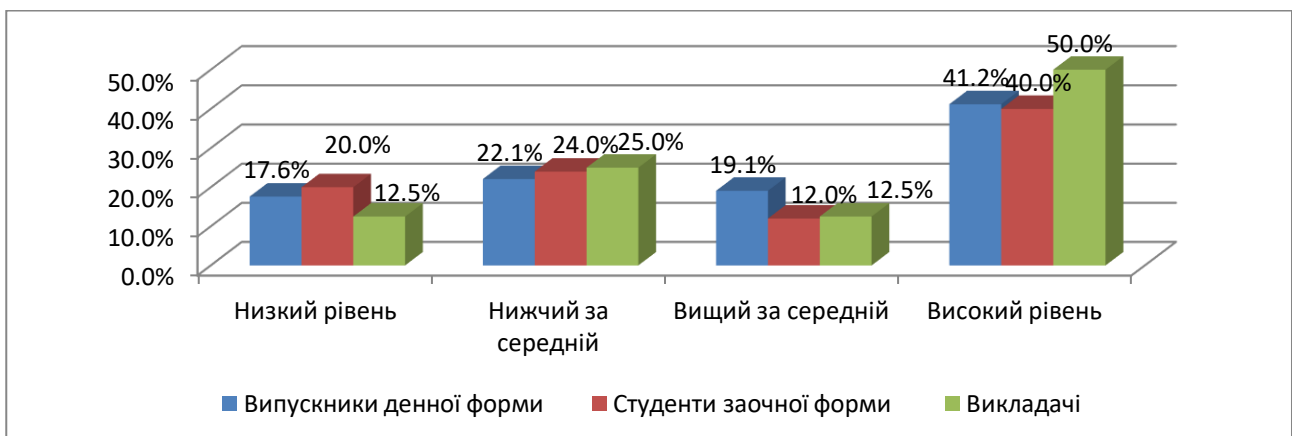


Рис. 3. Розподіл досліджуваних за рівнем психологічного здоров'я, %
 Побудовано автором за: [9].

Серед досвідчених учителів відсоток осіб із низьким рівнем психологічного здоров'я менший, ніж серед студентів. Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічного здоров'я докладають зусиль, аби адаптуватися до професійної діяльності [9; 11].

Далі було підраховано середньостатистичні показники по кожному з компонентів психологічного здоров'я (рис. 4).

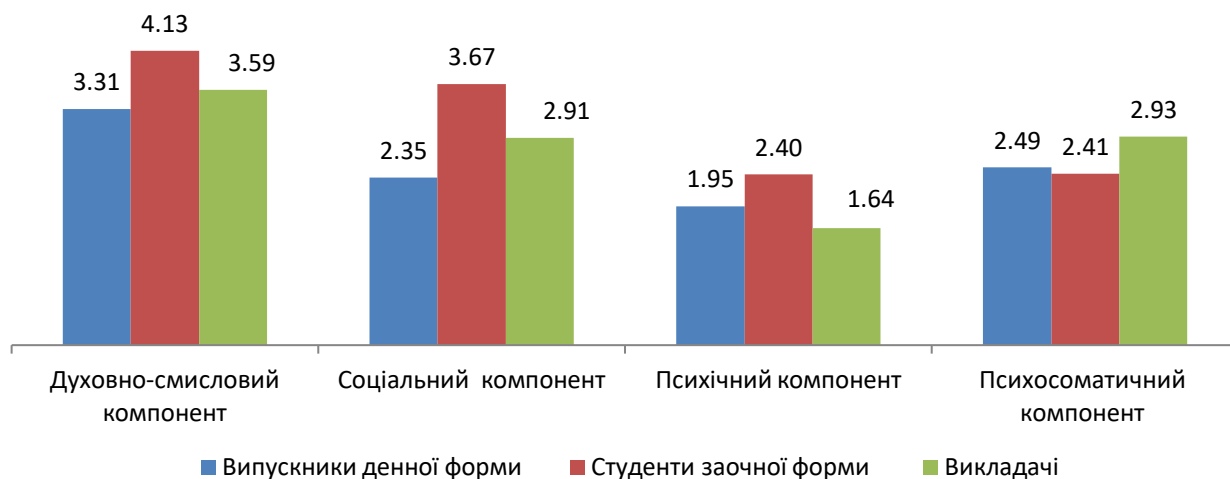


Рис. 4. Середньостатистичні показники за компонентами психологічного здоров'я у вибірках студентів і педагогів, бали
 Побудовано автором за: [9].

Найбільш розвиненим у студентів та вчителів виявився духовно-смісловий компонент. І це не дивно, адже вказана категорія досліджуваних приділяє значну частину свого життя навчання, інтелектуальному й духовному саморозвитку. Психосоматичний і соціальний компоненти посідають другу позицію в рейтингу компонентів психологічного здоров'я. Найменш розвиненим виявився психічний компонент, який відповідає за емоційно-вольову саморегуляцію поведінки. Тож особливу увагу в організації навчально-виховного процесу в педагогічних закладах слід приділяти розвитку емоційно-вольової сфери майбутніх вчителів, навчаючи їх методів психологічної саморегуляції [9].

Далі наведено порівняльні діаграми середньостатистичних показників по кожному з компонентів психологічного здоров'я.

Як свідчать показники духовно-сміслового компонента (рис. 5), учителі мають нижчий рівень саморефлексії й творчої самореалізації порівняно зі студентами. У студентів очної форми спостерігається нижчий рівень духовної осмисленості життя порівняно з працюючими педагогами й студентами-заочниками. Це може вказувати на те, що поєднання навчальної та практичної педагогічної діяльності сприяє розвитку осмисленості життя.

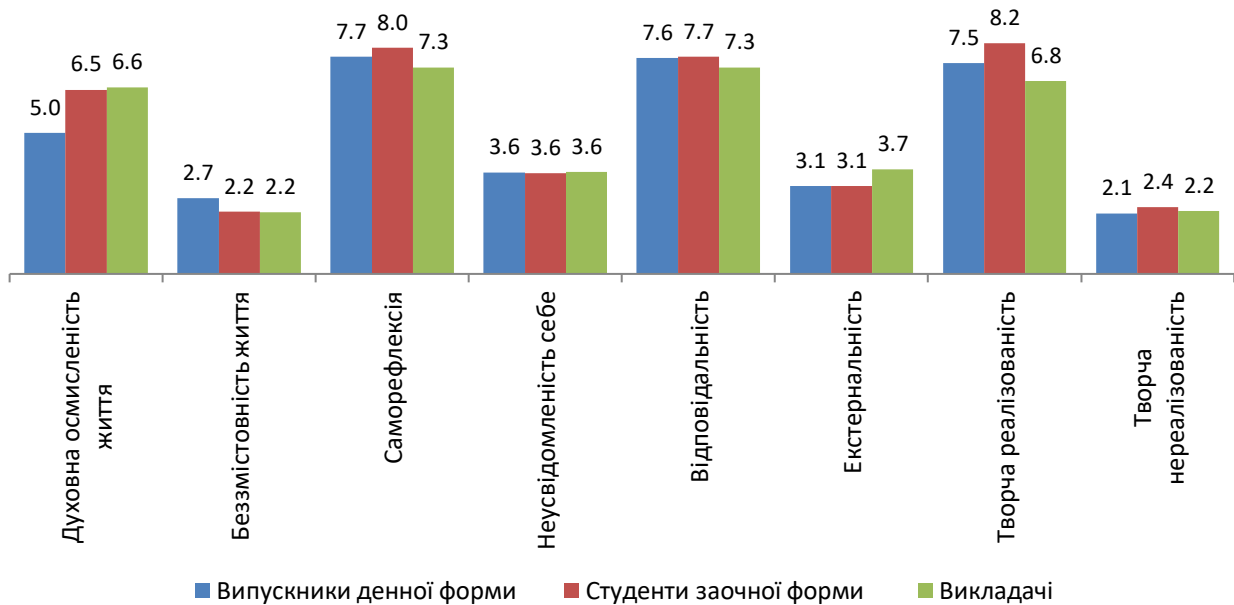


Рис. 5. Середньостатистичні показники духовно-сміслового компонента, бали

Побудовано автором за: [9].

Показники соціального компонента (рис. 6) засвідчили: педагоги випереджають студентів за всіма конструктивними рисами (соціальною адаптованістю, доброзичливістю, здатністю до децентрації, оптимізму), що також вказує на соціально-розвивальний ефект практичної педагогічної діяльності.

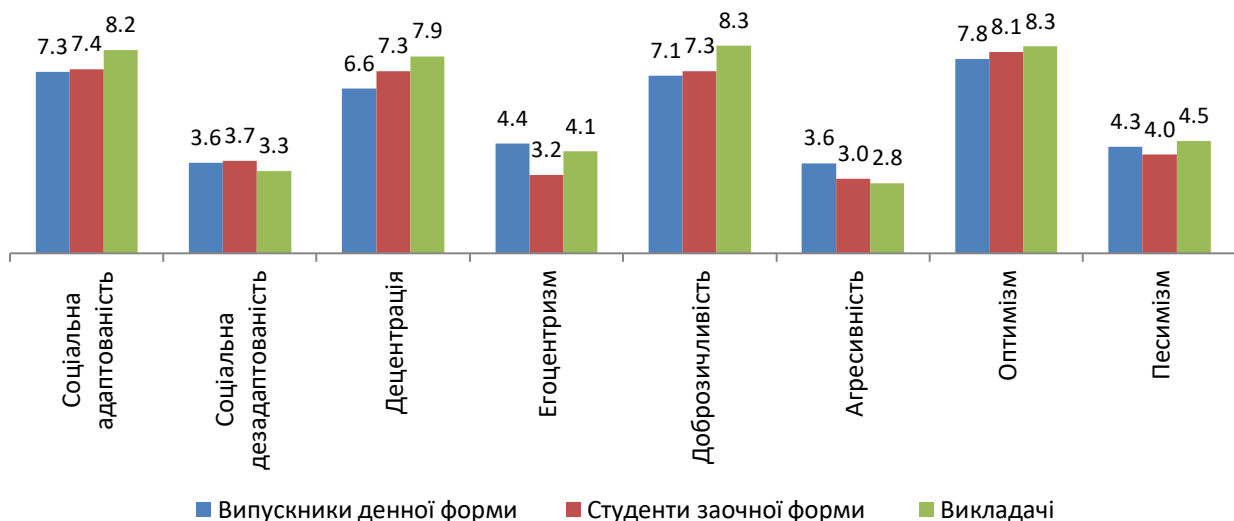


Рис. 6. Середньостатистичні показники соціального компонента, бали

Побудовано автором за: [9].

Розподіл середньостатистичних конструктивних і деструктивних показників психічного компонента в усіх вибірках досить дифузний та перебуває переважно в межах середнього рівня (рис. 7).

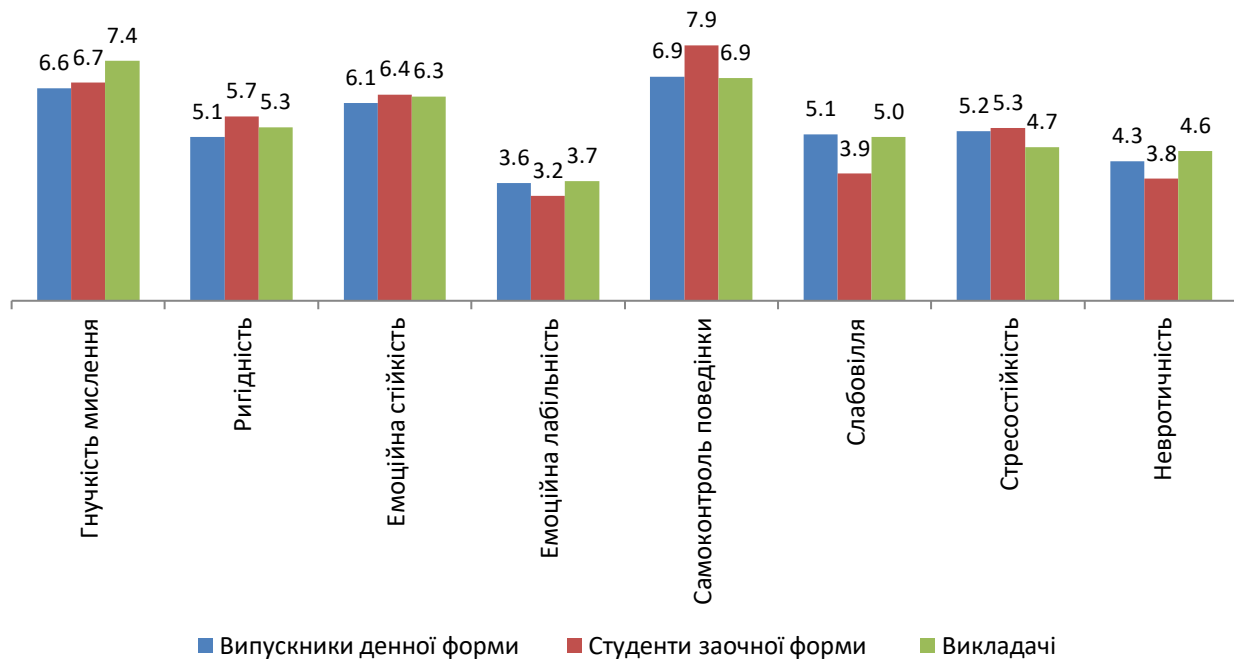


Рис. 7. **Середньостатистичні показники психічного компонента, бали**
 Побудовано автором за: [9].

Саме недостатня диференційованість конструктивних і деструктивних рис (невротичності та стресостійкості) є причиною слабкості психологічної саморегуляції педагогів. Отже, на це варто спрямувати зусилля при розробленні заходів психологічного супроводу педагога.

Розподіл середньостатистичних конструктивних і деструктивних показників психосоматичного компонента вказує на схожу, але менш виражену тенденцію (рис. 8). Здорові й шкідливі звички перебувають на середньому рівні. У педагогів, на відміну від студентів, незважаючи на більш виражене погане самопочуття, спостерігається дещо вищий рівень позитивних рис (енергійності, активності, гарного настрою; здорові звички переважають над шкідливими), що свідчить про розвиненішу психологічну саморегуляцію.

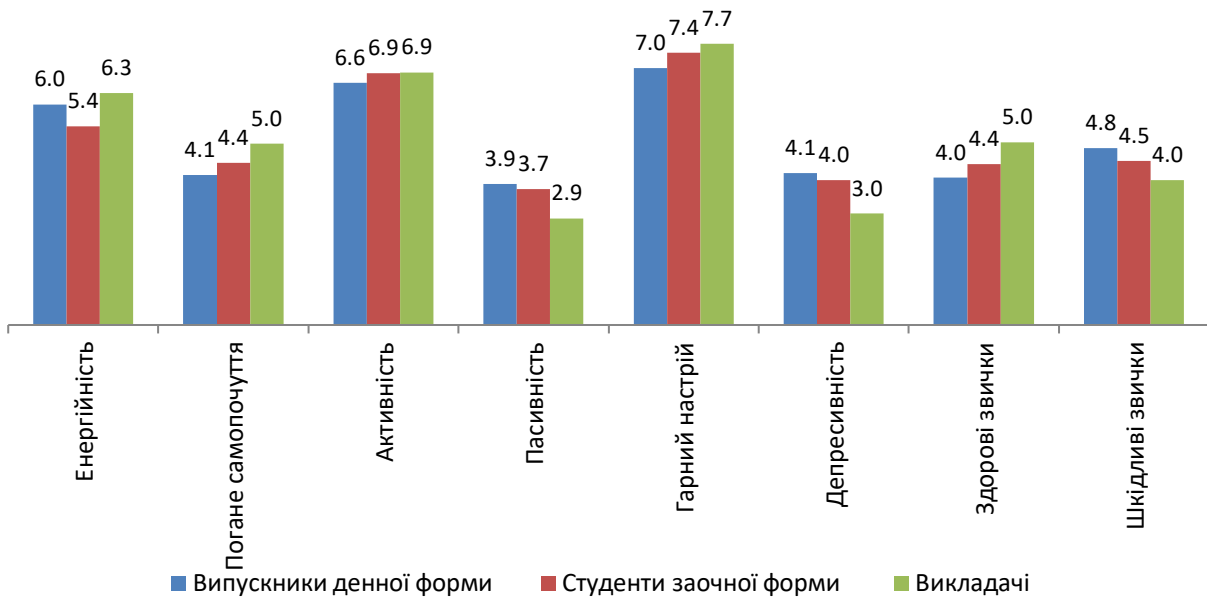


Рис. 8. Середньостатистичні показники психосоматичного компонента, бали

Побудовано автором за: [9].

Для встановлення закономірностей впливу психологічного здоров'я на розвиток психологічної готовності до творчої професійно-педагогічної діяльності нами було проведено кореляційний аналіз [9]. Значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічної готовності та психологічного здоров'я відображено в таблиці.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічної готовності та психологічного здоров'я педагогів

Критерії психологічного здоров'я	Значущі коефіцієнти кореляції								Загальний показник психологічної готовності педагога до професійної діяльності
	Компоненти психологічної готовності до педагогічно-професійної діяльності				Педагогічні функції педагога НУШ				
	Ціннісно-мотиваційний	Креативно-когнітивний	Морально-комунікативний	Емоційно-вольовий	Вихователь	Тьютор	Коуч	Модератор	
Загальний показник психологічного здоров'я	0,40	0,34	0,37	0,48	0,33	0,41	0,38	0,44	0,48
Духовно-смисловий компонент	0,31	0,23	0,29	0,34	0,27	0,27	0,30	0,31	0,36
Соціальний компонент	0,35	0,30	0,35	0,45	0,34	0,41	0,34	0,31	0,44
Психічний компонент	0,25	0,26	0,25	0,34		0,28		0,36	0,34
Психосоматичний компонент	0,39	0,24	0,29	0,40	0,24	0,35	0,33	0,39	0,40
Духовна осмисленість життя	0,23	0,29	0,31	0,32	0,32	0,42			0,34
Саморефлексія		0,24	0,28	0,31	0,26	0,30	0,28		0,30
Неусвідомленість свого життя				-0,24					-0,25
Творча реалізованість	0,38	0,33	0,30	0,40	0,37	0,29	0,42	0,38	0,42
Творча нереалізованість	-0,50	-0,28	-0,32	-0,33	-0,31	-0,33	-0,45	-0,35	-0,43
Соціальна адаптованість	0,27	0,28	0,34	0,27	0,34	0,29	0,30	0,24	0,35
Соціальна дезадаптованість	-0,33	-0,36	-0,30	-0,36	-0,25	-0,29	-0,29	-0,47	-0,39
Децентрація	0,30	0,27	0,30		0,32	0,30	0,27		0,28
Доброзичливість	0,31		0,30		0,29		0,23		0,29
Агресивність						-0,20			
Оптимістичність	0,37	0,31	0,36	0,40	0,34	0,41	0,30	0,39	0,43
Песимістичність	-0,28	-0,25		-0,37		-0,27		-0,40	-0,33
Гнучкість мислення	0,48	0,44	0,43	0,47	0,48	0,51	0,42	0,42	0,54
Емоційна стійкість	0,23	0,30	0,27	0,34		0,33		0,33	0,35
Емоційна лабільність				-0,25				-0,23	
Вольовий самоконтроль	0,27	0,31	0,34	0,42	0,23	0,42	0,25	0,37	0,41
Слабовілля	-0,29		-0,27	-0,37		-0,30	-0,25	-0,37	-0,36
Стресостійкість	0,32	0,40	0,30	0,37	0,26	0,29	0,39	0,45	0,40
Невротичність	-0,29			-0,35		-0,25		-0,28	-0,28
Енергійність	0,43	0,39	0,35	0,49	0,31	0,44	0,35	0,54	0,48
Млявість	-0,35	-0,24		-0,43		-0,27	-0,29	-0,51	-0,36
Активність	0,49	0,45	0,39	0,44	0,33	0,43	0,45	0,58	0,53
Пасивність	-0,42	-0,37	-0,30	-0,41	-0,29	-0,41	-0,33	-0,47	-0,45
Гарний настрій	0,37	0,28	0,27	0,44	0,26	0,38	0,29	0,43	0,41
Депресивність	-0,32			-0,35		-0,27		-0,41	-0,32
Здорові звички	0,28		0,23	0,28	0,28	0,30			0,30
Шкідливі звички	-0,39		-0,30	-0,36	-0,27	-0,33		-0,34	-0,36

Складено автором на основі виконаних розрахунків методом кореляційного аналізу за допомогою статистичного пакета SPSS-13.

Виражені позитивні кореляції показника *психологічної готовності* до педагогічної діяльності спостерігаються із загальним показником психологічного здоров'я ($r = 0,48$) і всіма його критеріями: гнучкістю мислення ($r = 0,54$), активністю ($r = 0,53$), енергійністю ($r = 0,48$), оптимістичністю ($r = 0,43$), творчою реалізованістю ($r = 0,42$), самоконтролем ($r = 0,41$), гарним настроєм ($r = 0,41$), стресостійкістю ($r = 0,40$), соціальною адаптованістю ($r = 0,35$), духовною осмисленістю життя ($r = 0,34$), емоційною стійкістю ($r = 0,35$), саморефлексією ($r = 0,30$), доброзичливістю ($r = 0,29$), децентрацією

($r = 0,28$), наявністю здорових звичок (здорового способу життя, помірності в задоволенні фізичних потреб) ($r = 0,30$) [9–11].

Негативні кореляції психологічної готовності педагога спостерігаються з творчою нереалізованістю ($r = -0,43$), соціальною дезадаптованістю ($r = -0,39$), слабовіллям ($r = -0,36$), пасивністю ($r = -0,45$), млявістю ($r = -0,36$), шкідливими звичками ($r = -0,36$), песимізмом ($r = -0,33$) [9–11].

Отже, на психологічну готовність до творчої професійної діяльності істотно впливає стан психологічного здоров'я вчителя (творча самоактуалізація, соціальна адаптація, гнучкість мислення, позитивні емоційні стани, розвинена воля, здоровий спосіб життя).

Сам показник психологічного здоров'я позитивно корелює з усіма компонентами психологічної готовності, а саме: ціннісно-мотиваційним ($r = 0,40$), креативно-когнітивним ($r = 0,34$), морально-комунікативним ($r = 0,37$), емоційно-вольовим ($r = 0,48$) [9–11].

Особливу роль у розвитку психологічної готовності до професійно-педагогічної діяльності відіграють *гнучкість мислення*, творча самореалізація, а також емоційно-вольові риси педагога (самоконтроль, стресостійкість), які позитивно корелюють із компонентами психологічної готовності (коефіцієнти кореляції перебувають у межах $0,43-0,54$) [9–11]. Важливу роль у розвитку психологічної готовності до педагогічної діяльності відіграє також емоційний стан педагога: гарний настрій ($r = 0,41$), оптимізм ($r = 0,43$) [9–11].

Негативно корелює з усіма компонентами психологічної готовності педагога показник шкідливих звичок (коефіцієнти кореляції перебувають у межах від $-0,27$ до $-0,39$) [9–11].

Отже, статистичний аналіз дав змогу встановити психологічну закономірність детермінаційного впливу стану психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності: чим вищий рівень психологічного здоров'я педагога, тим більше виражена в нього психологічна готовність до педагогічної творчості; чим нижчий рівень психологічного здоров'я, тим менше педагог здатний до професійно-

педагогічної діяльності [9–11]. Тож психологічне здоров'я педагога є підґрунтям розвитку його психологічної готовності до професійної діяльності [10].

На основі факторного аналізу було визначено конструктивні й деструктивні фактори впливу на психологічну готовність учителя.

Як найбільш значущий фактор психологічної готовності до педагогічної діяльності було інтерпретовано *духовно-сміслову саморегуляцію*. До цього фактора ввійшли всі критерії психологічного здоров'я й психологічної готовності педагога. Другий фактор – *творча активність* – притаманний психологічно зрілим педагогам (рефлексивним, відповідальним, креативним, доброзичливим, стресостійким, енергійним); третій – *здоровий спосіб життя* – базується саме на здорових звичках (помірності в сні, їжі, активному способі життя).

До деструктивних факторів, що перешкоджають педагогічній творчості, належать ті, що ми інтерпретували як *експресивна неврівноваженість, емоційне вигорання, інфантильна соціальна адаптація, легковажна товариськість та ригідний самоконтроль* [10].

З огляду на викладене можна зробити такі висновки:

1. Дослідження виявило в 70 % сучасних учителів Нової української школи високий рівень психологічної готовності до педагогічної діяльності. Проте досить велика частка педагогів (17 %) мають низький рівень психологічного здоров'я. Такі вчителі перебувають у зоні ризику та мають погане самопочуття, емоційний дискомфорт, невротичну симптоматику [10].

2. На основі методів математичної статистики доведено, що психологічне здоров'я вчителя є підґрунтям ефективності його професійної діяльності.

3. Важливу роль у розвитку психологічної готовності до професійно-педагогічної діяльності відіграють гнучкість мислення, творча самореалізація, емоційно-вольові риси (самоконтроль, стресостійкість) і *емоційний стан* педагога (гарний настрій, оптимізм) [10].

Перспективами подальших досліджень є розроблення та впровадження

методів гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи.

Список використаних джерел

1. *Гриневич Л.* Нові професійні ролі і завдання сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи. *Всеосвіта* : вебсайт. 2018. URL: <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannja-sucasnogo-vcitela-v-konteksti-konceptsii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html> (дата звернення: 13.02.2023).

2. *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. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/239985/238437> (дата звернення: 13.02.2023).

3. Педагогічна творчість і майстерність: хрестоматія : навч. посіб. Київ, 2000. 167 с.

4. *Blustein D. L.* The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American Psychologist*. 2008. Vol. 63 (4). P. 228-240. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.63.4.228>.

5. *Костюк Д., Костюк В.* Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2 (50). С. 45–50. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>.

6. *Павлик Н.* Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–59. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/252051/249514> (дата звернення: 13.02.2023).

7. *Yildirim M., Arslan G., Wong P. T. P.* Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*. 2021. P. 1-12. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/wsr3e>.

8. *Павлик Н.* Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості. *Психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 1 (6). С. 63–75. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/1247/1745>.

9. *Павлик Н.* Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2 (7). С. 69–83. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/1260/1758> (дата звернення: 13.02.2023).

10. *Павлик Н.* Психологічне здоров'я педагога НУШ як чинник його психологічної готовності до професійної діяльності. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2022. Вип. 2. С. 641–654. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/16650/23958>.

11. *Павлик Н. В.* Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога

НУШ на його психологічну готовність до професійно-педагогічної діяльності. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку* : зб. матеріалів XI Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича / за ред. О. В. Радзімовської. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 85–94. URL: <http://ipood.com.ua/e-library/programi-i-zbirniki-materialiv/proforntacya-stan--perspektivi-rozvitku-2021-zbirnik-tez/>.

Nataliya Pavlyk

Dr. Sc. (Psychology), Senior Researcher, Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine, kirilitsa077@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5828-606X>

THE STUDY OF INFLUENCE THE TEACHER'S PSYCHOLOGICAL HEALTH TO THE PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

***Abstract.** The article is devoted to the establishment of regularities of influence the teacher's psychological health to readiness for creative professional activity. The author defined the structure of the teacher's psychological health and psychological readiness for professional activity. Psychological health is defined as a multi-level formation that presents a harmonious state of the personality, the basis of which is the balance between the spiritual, social, intellectual, emotional, volitional and bodily substructures of the personality, as well as harmony between the personality and the world. The structure of psychological health is represented by a hierarchy of spiritual-semantic, social, mental and psychosomatic components. The psychological readiness of a teacher is a psychological quality based on the unity of pedagogical motivation and pedagogical abilities. The components of psychological readiness are: value-motivational, moral-communicative, creative-cognitive and emotional-volitional. The article is describing the peculiarities of the state of psychological health and psychological readiness of modern teachers of the New Ukrainian School. The regularities of influence a teacher's psychological health to readiness for professional and pedagogical activity have been established. The study proved a high level of psychological readiness for creative pedagogical activity in 70% of modern Ukrainian teachers. However, 17% of teachers have a low level of psychological health. Using the methods of mathematical statistics, were established the regularities of influence of the teacher's psychological health to readiness for professional creativity. The author established a regularity: the higher the level of a person's psychological health, the more pronounced psychological readiness for pedagogical activity; the lower the level of psychological health, the less capable the teacher is of professional and pedagogical creativity. An important factors of development a teacher's psychological readiness are flexibility of thinking and positive emotional state. The researcher experimentally proved that the psychological health of the teacher is the basis of the effectiveness of his professional activity.*

***Keywords:** the psychological health of the personality, the psychological readiness, professional and pedagogical activities, psychological regularities.*

Український варіант анотації англійською мовою

Статтю присвячено встановленню закономірностей впливу психологічного здоров'я вчителя на його готовність до творчої професійної діяльності. Автором визначено структуру психологічного здоров'я та психологічної готовності вчителя до професійної діяльності. Психологічне здоров'я визначається як багаторівневе утворення, що презентує гармонійний стан

особистості, основою якого є баланс між духовною, соціальною, інтелектуальною, емоційною, вольовою й тілесною підструктурами особистості, а також гармонія між людиною та світом. Структура психологічного здоров'я особистості представлена ієрархією духовно-сміслового, соціального, психічного та психосоматичного компонентів. Психологічна готовність педагога – це психологічна якість, що має основою єдність педагогічної мотивації та педагогічних здібностей. Компонентами психологічної готовності є: ціннісно-мотиваційний, морально-комунікативний, креативно-когнітивний та емоційно-вольовий. У статті описано особливості стану психологічного здоров'я та психологічної готовності у сучасних педагогів Нової української школи. Дослідження виявило у 70% сучасних вчителів Нової української школи високий рівень психологічної готовності до творчої педагогічної діяльності. Проте, 17% педагогів мають низький рівень психологічного здоров'я. За допомогою методів математичної статистики було встановлено закономірності впливу стану психологічного здоров'я вчителя на його готовність до професійної творчості. Автором встановлено закономірність: чим вище рівень психологічного здоров'я людини, тим більш виражена в неї психологічна готовність до педагогічної діяльності; чим нижче рівень психологічного здоров'я, тим менш здатний вчитель до професійно-педагогічної творчості. Важливу роль в структурі психологічної готовності педагога відіграють гнучкість мислення та позитивний емоційний стан. Дослідницею експериментально доведено, що психологічне здоров'я вчителя є підґрунтям ефективності його професійної діяльності.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості, психологічна готовність, професійно-педагогічна діяльність, психологічні закономірності.

References

1. Hrynevych, L. (2018). Novi profesiini roli i zavdannia suchasnoho vchytelia v konteksti kontseptsii Novoi ukrainskoi shkoly [The new professional roles and tasks of a modern teacher in the context of the concept of the New Ukrainian school]. Vseosvita: sait. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdanna-sucasnoho-vcitela-v-konteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html> [in Ukrainian].
2. Pavlyk, N. (2021). Psykholohichna hotovnist osobystosti suchasnoho vchytelia do tvorchoi profesiinoi diialnosti v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [The psychological readiness of the personality of the modern teacher to creative professional activity in the conditions of the New ukrainian school]. *Psykhologhiia i osobystist*. 2 (20) (pp. 200-227) [in Ukrainian].
3. Pedagogichna tvorchisti maisternist: khrestomatiia: Navch. Posib [Pedagogical creativity and skill: a textbook]. (2000). Kyiv [in Ukrainian].
4. Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*, Vol. 63 (4), (p.228).
5. Kostiuk, D. & Kostiuk, V. (2018). Psykhichne ta psykholohichne zdorovia osobystosti: poniattia, zmist ta kryterii [Mental and psychological health of the personality: concepts, content and criteria] / *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. – № 2 (50) (pp. 45-50) [in Ukrainian].
6. Pavlyk, N. (2022). Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti [The structure and criteria of psychological health of personality]. *Psykhologhiia i osobystist*. №1 (21) (pp. 34–59) [in Ukrainian].
7. Yildirim, M., Arslan, G. & Wong, P. T. P. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic / *Current Psychology* (pp. 1-12).
8. Pavlyk, N. (2021). Psykhodiagnostychnyi instrumentarii vyvchennia harmoniinosti psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Psychodiagnostic tools for the harmony of the psychological health of personality] / *Psykhologichne zdorovia*. №1 (6) (pp. 63-75) [in Ukrainian].
9. Pavlyk, N. (2021). Zakonomirnosti vplyvu psykholohichnoho zdorovia pedahoha na yoho psykholohichnu hotovnist do profesiinoi diialnosti pid chas pandemii COVID-19 [The patterns of influence of the teacher's psychological health to psychological readiness for professional activity during the COVID-19 pandemic] / *Psykhologichne zdorovia*. – № 2 (7) (pp. 69-83) [in Ukrainian].
10. Pavlyk, N. (2022). Psykholohichne zdorovia pedahoha NUSh yak chynnyk yoho psykholohichnoi hotovnosti do profesiinoi diialnosti [The psychological health of a teacher of the New Ukrainian school as a factor in his psychological readiness for professional activity] *Aktualni problemy v systemi osvity: zaklad zahalnoi serednoi osvity – do universytetska pidhotovka – zaklad vyshchoi osvity*. №. 2 (pp. 641-654) [in Ukrainian].
11. Pavlyk, N. (2021). Zakonomirnosti vplyvu psykholohichnoho zdorovia pedahoha NUSh na yoho psykholohichnu hotovnist do profesiino-pedahohichnoi diialnosti [[The patterns of influence a psychological health of the teacher of the New

Ukrainian school to his psychological readiness for professional and pedagogical activities] / Proforiientatsiya: stan i perspektyvy rozvytku: zbirnyk materialiv XI Vseukrainskykh psykhologo-pedahohichnykh chytan', prysvyachenykh pamyati doktora pedahohichnykh nauk, profesora Fedoryshyna Borysa Oleksiiovycha (pp. 85-94) [in Ukrainian].