

6. Кузнецов В. О. Концепція освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» / В. О. Кузнецов, В. В. Мухін, О. Ю. Буров та ін. // Інформаційний вісник «Вища освіта». – К.: Видавництво науково-методичного центру вищої освіти МОНУ, 2001. – № 6. – С. 6–17.

7. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В. Ю. Кузьменко // Зб. наук. праць : [у II кн.]. – К. : Пед. думка, 2000. – П. 1. – С. 117–124.

8. Макаренко А. С. Методика організації виховного процесу / А. С. Макаренко – К., 1957. – С. 93.

9. Навчальна програма нормативної дисципліни «Безпека життєдіяльності» для вищих закладів освіти. – К. : Міністерство освіти, 1999. – 24 с.

РЕЗЮМЕ

Г. Д. Кондрацкая. Теоретико-методологические проблемы преподавания безопасности жизнедеятельности в общеобразовательных заведениях.

В статье рассматривается проблема безопасности жизнедеятельности учеников. Показано, что формирование уровня знаний учеников о здоровом образе жизни поможет организовать безопасность жизнедеятельности человека в обществе.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, здоровый способ жизни, школьники, общеобразовательное учреждение.

SUMMARY

H. Kondratska. Theoretical and methodical problems of teaching the security of life at secondary school.

The article is devoted to the problems of security of pupil's life. It is determined that the formation of the level of pupil's knowledge about healthy way of life is necessary for the security of human life in the society.

Key words: safety of life and activity, healthy lifestyle, the schoolchildren, educational institutions.

УДК 371.1:613.8

Л. М. Коробка
Сумський ОІППО

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

У статті розглянуто проблему психологічного здоров'я педагога; визначені його компоненти, критерії та чинники, що впливають на рівень психологічного здоров'я; обґрунтовано необхідність психологічної підтримки педагога у подоланні негативних тенденцій у стані психологічного здоров'я та підвищення його рівня.

Ключові слова: психологічне здоров'я, компоненти та критерії психологічного здоров'я педагога, психологічна підтримка педагога.

Постановка проблеми. Трансформаційні процеси, що відбуваються у нашому суспільстві в цілому і в системі освіти зокрема, призводять до ускладненого впливу на процес формування особистості, на розвиток її

самосвідомості, на стан її психологічного здоров'я. Невизначеність соціально-політичної та соціально-економічної ситуації, її нестабільність, непередбачуваність, зникнення регулятивного значення соціальних норм призводять у сукупності до зростання психічного напруження та погіршення психічного здоров'я у всіх учасників освітнього процесу. Саме тому сьогодні дедалі більшу увагу дослідників привертає проблема впливу професійної діяльності педагога на його психологічне здоров'я та на здоров'я його учнів, проблема збереження та підвищення рівня розвитку психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. У зв'язку з цим ставляться високі вимоги до особистості педагога як одного з ключових чинників, що забезпечує ефективність навчання і виховання та впливає на стан психічного здоров'я дитини, який повинен бути самодостатньою особистістю, здатною до особистісного та професійного саморозвитку, до збереження та підвищення рівня свого фізичного та психологічного здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема психологічного здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед українських та російських дослідників питання, пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. В. Алексеев (настрій і здоров'я); М. Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б. С. Братусь (аномалії особистості); І. В. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Д. Дьоміна, І. О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, О. В. Наскова, І. В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Д. Максименко (генетична психологія); Г. С. Нікіфоров (психологія здоров'я); В. М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші.

У контексті досліджуваної проблеми психологічного здоров'я особистості в сучасній системі освіти заслуговують на увагу дослідження Л. М. Мітіної, де аналізується рівень розвитку професійної самосвідомості педагогів, особливості їхньої соціальної адаптації; Л. І. Вассермана, П. М. Виноградова, З. Б. Маданієва, в яких зосереджується увага на проблемі емоційної стійкості педагогів та розглядається професія вчителя як стресогенна, що вимагає від нього вміння володіти собою та розвиненої

саморегуляції. У дослідженні С. Г. Вершловського аналізуються основні дистресори педагогічної праці, серед яких виділяються неадекватна соціальна і матеріальна оцінка праці вчителя; специфіка характеру праці; комунікативне перевантаження. У дослідженнях Н. Е. Гульчевської, С. Ю. Теміної розглядаються суперечності, що виникають у педагогічному колективі, особливості психологічного клімату у школі, а також прояви професійної тривожності та недостатній розвиток комунікативних здібностей педагогів, що є однією з причин невротизації школярів.

Як засвідчує аналіз досліджень, проблема психологічного здоров'я особистості, його збереження та підвищення його рівня в сучасній системі освіти є **актуальною** соціально-психологічною проблемою, яка потребує подальшого вивчення.

Мета статті – розкрити поняття «психологічне здоров'я особистості»; визначити його компоненти, критерії та чинники, що впливають на рівень психологічного здоров'я педагога в системі освіти; проаналізувати особливості впливу педагогічної діяльності на психічне здоров'я педагога, а також розглянути необхідність психологічної підтримки педагога на шляху подолання негативних тенденцій у його психологічному здоров'ї та підвищення його рівня.

Виклад основного матеріалу. У сучасних дослідженнях психологічне здоров'я розглядається як необхідна умова повноцінного функціонування та розвитку людини в онтогенезі. Високий рівень психологічного здоров'я є об'єктивною передумовою адекватного виконання специфічних соціальних функцій відповідно до вікових періодів розвитку та соціокультурних традицій суспільства, а також забезпечує можливість особистісного розвитку протягом усього життя [3; 4]. Таке розуміння зумовлює необхідність розгляду структури та змісту психологічного здоров'я, умов його формування та збереження в контексті освітнього процесу у всіх його учасників, насамперед, у педагога.

Проблема **психологічного** здоров'я завжди привертала і привертає увагу багатьох дослідників. Термін «**психологічне** здоров'я» є неоднозначним. Він має широке тлумачення і включає низку чинників функціонування особистості, в тому числі підпорядковує собі психічне здоров'я особистості [3].

У психологічному словнику психологічне здоров'я визначається як стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ, забезпеченістю регуляції поведінки та діяльності особистості.

З точки зору деяких психологів, **психологічне** здоров'я – це адекватне відображення у свідомості людини себе і навколишнього світу у всіх його складностях різноманітності й спроможність задовольнити потреби на суспільно-біологічному, психофізіологічному та психологічному рівнях, що й забезпечує задоволення потреб у діяльності, пізнанні, поновленні психічних і фізичних сил і відчуття при цьому психологічного і фізичного комфорту. На думку М. С. Корольчук, **психологічне** здоров'я – це такий рівень діяльності психіки людини, який забезпечує її оптимальне й адекватне функціонування на психологічному, соціальному, біологічному і професійному рівнях.

Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, відповідно до яких, психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу. Важливою складовою психологічного здоров'я особистості є наявність сенсу життя (І. В. Дубровіна А. Маслоу, В. Франкл); міжособистісні відносини як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. С. Братусь, Е.Фромм).

Спираючись на думку О. В. Хухлаєвої, психологічне здоров'я особистості педагога можна подати у вигляді системи, що включає наступні компоненти, які знаходяться у безперервній динамічній взаємодії:

- ціннісний (аксіологічний), зміст якого визначають цінності власного «Я» і цінності «Я» інших людей та якому відповідає абсолютне самоприйняття, що можливе за умови досить повного знання самого себе, а також прийняття інших людей;
- інструментальний, який характеризується розвитком рефлексивних здібностей як засобу самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на собі, своєму внутрішньому світі та власному місці у взаємовідносинах з іншими людьми, здатність до вільного та відкритого прояву почуттів без шкоди іншим, усвідомленням причин і наслідків власної поведінки та поведінки інших;
- мотиваційно-ціннісний компонент, який передбачає наявність потреби у саморозвитку, що характеризує людину як суб'єкта власної

життєдіяльності, завдяки чому людина здатна брати на себе відповідальність за свій розвиток і стає «автором власної біографії» [4, 12].

У проблемі **психологічного** здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Для характеристики **психологічного** здоров'я деякі автори пропонують окремі ознаки. Якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання, тому ідея комплексного підходу до оцінки **психологічного** здоров'я людини є більш перспективною [1].

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити відповідно до форм прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше перераховуються такі критерії **психологічного** здоров'я :

– серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбавлятися образ), працелюбство (не лінивість), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

– серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

– серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму (управління думками) [1, 20].

Особливого значення серед критеріїв психологічного здоров'я особистості набуває міра інтегрованості особистості, її гармонійності, урівноваженості, а також такі складові її спрямованості, як духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [1, 21]. Ці критерії також є важливими під час оцінювання психологічного здоров'я педагога.

Психологічно здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю, волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою. Соціальне здоров'я особистості відображається

в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтересів навколишнього світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища, спрямованість на суспільну справу, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці [3].

Серед цих ознак психічного здоров'я педагога на особливу увагу заслуговує критерій психічної рівноваги. За його допомогою можна судити про характер функціонування психічної сфери педагога з різних боків (пізнавального, емоційного та вольового). Урівноваженість людини та адекватність її реакції на зовнішній вплив мають велике значення щодо розмежування норми та патології. Ознаками, які забезпечують психічне здоров'я, є: відносна стійкість поведінки та адекватність її зовнішнім умовам; висока індивідуальна пристосованість організму до звичайних коливань зовнішнього середовища; здатність підтримувати звичайне комфортне самопочуття [1, 38].

Педагогічна професія відноситься до інтелектуальних форм праці. З психофізіологічних позицій, це вкрай відповідальна, соціально значуща діяльність, яка включає вагомий елемент творчості. Проте не всі умови, в яких здійснюється педагогічна діяльність, можна визнати сприятливими.

Професія педагога, поєднуючи всі недоліки розумової праці, відрізняється ще й високою насиченістю міжособистісних контактів, а отже, і високою вірогідністю конфліктів. Крім того, педагогічна професія також сполучає творчу, організаторську і дослідницьку діяльності. Усі ці особливості роблять педагогічну діяльність досить складною.

Професійна діяльність викладача вимагає фізичної і психологічної підготовленості, урівноваженості нервових процесів. Педагогу необхідно володіти високою працездатністю, витримувати дію сильних подразників, уміти концентрувати увагу, бути активним, бадьорим, зберігати високий загальний тонус протягом усього робочого дня, здатність швидко відновлювати сили.

Чинниками ризику для психологічного здоров'я вчителя є: висока емоційна ціна і стресовість педагогічної діяльності, відсутність у школах умов для зняття психоемоційної втоми, недостатня компетентність у питаннях збереження і зміцнення здоров'я.

Праця педагога відноситься до професій, пов'язаних з підвищеним психоемоційним навантаженням. Це зумовлено як змістом, суттю педагогічної діяльності, так і тим тлом, на якому вона здійснюється.

Реалізація педагогічної діяльності відбувається через взаємодію і пов'язана з високою щільністю міжособистісних контактів і можливістю конфліктів, якщо потрібно виконувати запланований обсяг роботи в жорстко регламентований період часу.

У педагогічній діяльності досить часто виникають ситуації, коли вимоги (внутрішні та зовнішні) можуть переважати над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), що призводить до порушення стану рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигорання».

Як доводять дослідження Л. М. Мітіної, значна кількість педагогів має низькі показники ступеня соціальної адаптації, при цьому агресивні форми реагування зустрічаються частіше ніж форми астеничного характеру (депресії). Фрустрації, що неодноразово повторюються, призводять до формування у педагогів таких якостей особистості, як нестриманість, грубість або невпевненість у своїх силах, тривожність [2].

Уже така коротка характеристика психологічних особливостей педагогічної праці свідчить про можливість її негативного впливу на стан як фізичного так і психологічного здоров'я педагога.

У зв'язку з цим можна говорити про характерні ознаки **психологічного** нездоров'я, неблагополуччя, з яких найбільш типовими є:

- серед властивостей особистості: залежність від шкідливих звичок, втрата віри в себе, у свої можливості, пасивність;
- серед психічних станів: тупість почуттів, безпричинна злість, ворожість, послаблення як вищих, так і нижчих інстинктивних почуттів, підвищена тривожність;
- серед психічних процесів: неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я», зниження когнітивної активності, хаотичність (неорганізованість) мислення, категоричність (стереотипність) мислення, підвищена навіюваність, некритичність мислення, втрата інтересу, любові стосовно близьких, пасивна життєва позиція.

Також до ознак психологічного нездоров'я слід віднести негативну «Я»-концепцію (поява захисних форм поведінки, знижена соціальна

активність людини, невпевненість у собі, знижена самооцінка); слабе самоуправління (неадекватність самооцінки; слабкий або навіть повністю відсутній або, навпаки, невиправдано гіпертрофований самоконтроль; послаблення волі).

Соціальне неблагополуччя виявляється в неадекватному сприйнятті (відображенні) навколишнього світу, дезадаптивній поведінці, конфліктності, ворожості, егоцентризмі, прагненні до влади (як самоціль), прагненні до збагачення, володінні речами.

Важливою умовою нейтралізації психоемоційної напруги педагогічної діяльності є висока активність, творчий характер праці, бажання отримати радість, задоволення від своєї діяльності, прагнення до професійного зростання, вдосконалення педагогічної майстерності, можливості проявити свої здібності.

Разом з тим, достатньо важливим є дотримання професійної психогієни, володіння технікою і вмінням нейтралізувати несприятливі впливи, оптимізувати психоемоційний стан.

Система формування **психологічного** здоров'я, на думку І. В. Дубровіної, включає неспецифічні і специфічні заходи психологічного і психофізіологічного забезпечення освітньої діяльності. Головна її мета – підтримка, забезпечення і відновлення функцій організму та працездатності; завдання – психологічна діагностика та підготовка, вибір та застосування методів корекції оптимізації психічного здоров'я учасників освітнього процесу і в цілому закладення основ професійного довголіття і забезпечення здоров'я [3].

Здійснений аналіз засвідчує, що педагог потребує психологічної підтримки для подолання негативних тенденцій у стані його психологічного здоров'я, для знаходження внутрішніх резервів підвищення рівня розвитку свого психологічного здоров'я та здоров'я тих, кого він навчає.

Завдання та зміст корекційно-розвивальних заходів у системі технології психологічної підтримки педагогів та їх психічного здоров'я повинні бути спрямовані на формування нових форм особистісної та соціальної поведінки; досягнення позитивних змін в емоційній та когнітивній сферах; зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності; уникнення або подолання негативних емоційних станів;

корекцію неадекватної самооцінки; оволодіння мистецтвом саморегуляції, стимулювання до самопізнання, розкриття особистісного потенціалу.

Тому профілактичну та корекційно-розвивальну роботу у системі технології психологічної підтримки педагогів можна розглядати як процес підвищення рівня психологічного здоров'я, корекції порушень психологічного здоров'я, що здійснюється в умовах спрямованої психологічної допомоги. Система психологічної підтримки повинна включати комплекс профілактичних та психокорекційних заходів, що спрямовані на запобігання порушенням психічного здоров'я, попередження особистісної та професійної деформації педагогів, на розвиток навичок самопізнання, сприяння саморозвитку особистості через психологічний тренінг та введення спеціальних курсів в систему підготовки та підвищення кваліфікації педагогів.

Метод психологічного тренінгу дозволить педагогам набути знань з психології індивідуальності, групи, спілкування; набути ефективних навичок спілкування; сформувати установки, необхідні для успішного міжособистісного та професійного спілкування; розвивати здібності до самопізнання, скоригувати систему відношень до себе та навколишнього світу.

Критеріями оцінки успішності впровадження комплексу профілактичних та психокорекційних заходів у системі психологічної підтримки педагогів можуть бути: рівень якості життя (індекс життєвого задоволення), особистісна оцінка ступеня ситуативної та довгострокової адаптації до сприятливих і несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів, ефективність професійної діяльності.

Аналіз проблеми психологічного здоров'я педагога дозволив зробити **висновки** про те, що психологічне здоров'я педагога – це такий рівень діяльності психіки, який забезпечує її оптимальне та адекватне функціонування на психологічному, соціальному, біологічному і професійному рівнях.

Психологічне здоров'я особистості педагога можна подати у вигляді системи, що включає аксіологічний, мотиваційно-ціннісний та інструментальний компоненти, які знаходяться у безперервній динамічній взаємодії. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки розподіляється відповідно до форм прояву психічного (психічні стани,

процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Чинниками ризику для психологічного здоров'я вчителя є певні особливості педагогічної діяльності, тому можна говорити про характерні ознаки **психологічного** нездоров'я, неблагополуччя педагога.

Здійснений аналіз засвідчує, що педагог потребує психологічної підтримки для подолання негативних тенденцій у стані його психологічного здоров'я, для знаходження внутрішніх резервів підвищення рівня розвитку свого психологічного здоров'я та здоров'я тих, кого він навчає.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
2. Митина Л. М. Психологія професійного розвитку учителя / Митина Л. М. – М. : Флинт : МПСИ, 1998. – 200 с.
3. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологических служб / [под ред. И. В. Дубровиной]. – Москва, 1995. – 168 с.
4. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: уч. пособ. / Хухлаева О. В. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

РЕЗЮМЕ

Л. Н. Коробка. К проблеме психологического здоровья педагога в современной системе образования.

В статье рассматривается проблема психологического здоровья педагога; определены его компоненты, критерии и факторы, которые влияют на уровень психологического здоровья; обосновывается необходимость психологической поддержки педагога в преодолении негативных тенденций в состоянии психологического здоровья и повышения его уровня.

Ключевые слова: психологическое здоровье, компоненты и критерии психологического здоровья педагога, психологическая поддержка педагога.

SUMMARY

L. Korobka. To the problem of the teacher's psychological health in the modern educational system.

The article reveals the problem of the teacher's psychological health, identifies its components, criteria and factors that affect the level of psychological health. The need for psychological support of the teacher in overcoming the negative tendencies in the state of psychological health and of rising of its level is also considered in the article.

Key words: psychological health, components and criteria of the teacher's psychological health, psychological support of the teacher.