

С. М. Івах

Дрогобицький державний педагогічний
університет ім. Івана Франка

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ЯК ОСНОВА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті на основі аналізу наукової літератури визначено поняття «психічне здоров'я педагога», проаналізовано значення психічного здоров'я вчителя для успішного здійснення професійної діяльності. Запропоновано ряд критеріїв, які визначають норму психічного здоров'я. Обґрунтовано шляхи та засоби збереження і зміцнення психічного здоров'я вчителя у сучасних умовах.

Ключові слова: психічне здоров'я педагога, критерії психічного здоров'я, методи психічної саморегуляції, психічне самооздоровлення.

Постановка проблеми. Ми живемо у досить складний та динамічний період – період становлення демократичного суспільства. Складна ситуація, що склалася в державі, зумовлює нову мету навчання і виховання. Вони, у свою чергу, визначають нові вимоги до особистості вчителя і вихователя. Сьогодні потрібно чітко з'ясувати, яким повинен бути сучасний педагог, спроможний забезпечити розвиток особистості, необхідної суспільству. Який, живучи в умовах демократії, гласності, плюралізму думок, міг би спілкуватися з людьми на правовій демократичній основі. Тобто розуміти, визнавати, приймати наявність різних установок, вести дискусію і толерантно розв'язувати наявні протиріччя у думках, оцінках тощо. Крім того, такий, який би відмовився від диктату і будь-яких намагань здійснювати тиск на людину, й умів визнавати її досягнення, значущість як особистості. Сучасне суспільство також вимагає від педагога організаційних умінь, здатності управління людьми та прийняття продуманих управлінських рішень на основі професійної компетентності, володіння якостями керівника-лідера. Все це з одного боку свідчить про велику відповідальність педагога перед суспільством, а з іншого – що професійна діяльність вчителів характеризується постійним нервово-психічним та емоційним напруженням. Тому питання професійного здоров'я є одним із найважливіших питань. Адже професійне здоров'я є одним із основних показників «якості професійного життя». Без турботи про здоров'я вчителя високих результатів у навчально-виховному процесі не досягти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання збереження і зміцнення здоров'я педагога тривалий час досліджувалося не як самостійна проблема, а вивчалось у контексті збереження і зміцнення здоров'я людини взагалі. Проблема індивідуального здоров'я людини з позицій філософії, психології, фізіології, медицини, соціології, екології розглядалися у працях І. Аршавського, І. Брехмана, І. Дубровіної, Е. Казіна, А. Леонтьєва, С. Максименка, Ю. Орлова, М. Хижняк та інших дослідників.

Наприкінці 80-х і 90-х роках минулого століття сформувався новий науковий напрям – психологія здоров'я (Н. Водоп'янова, К. Маслач, Г. Нікіфоров, Н. Ходирєва та інші). Завдання цього напрямку – не тільки попередження розвитку психічної та соматичної паталогії, а й зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної складових здоров'я.

У розробку психологічної теорії професійного здоров'я значний внесок зробили дослідники В. Коган, Л. Мітіна, Г. Нікіфоров, В. Полеський. При цьому психологи відзначають недостатню розробленість психолого-педагогічних засобів активізації особистісних ресурсів вчителя, які сприяють збереженню і зміцненню його професійного здоров'я.

У наш час проблема професійного здоров'я привертає до себе увагу багатьох науковців (Ю. Варданян, Е. Іванов, В. Карвасарський, М. Корольчук, О. Крайнюк, Г. Мешко, В. Пономаренко, Т. Суценко, О. Хлівна та ін.). Важливою у цьому відношенні є концепція психологічного забезпечення діяльності педагога яка, на нашу думку, потребує більш детального вивчення. Значно більшої уваги потребують дослідження, що стосуються сутності психологічного здоров'я педагога, розробки превентивних заходів й шляхів його збереження та зміцнення.

Мета статті – визначити роль психічного здоров'я у професійній діяльності педагога задля окреслення шляхів і засобів його збереження та зміцнення.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічна діяльність – одна з найшанованіших і найвідповідальніших професій, що вимагає постійної розумової, творчої напруженості, величезної душевної щедрості, любові до дітей, безмежної вірності справі. Ця професія не терпить

шаблону, відставання від вимог часу. Вивчення мотиваційної сфери сучасного вчителя свідчить про його здебільшого низьку увагу до власних переживань, намірів і бажань.

Із збільшенням стажу роботи помітно зменшується гнучкість поведінки і самосприйняття, зростає роль друзів і емоційної близькості. Старші вчителі мають потребу в любові і пошані учнів, колег, батьків. Не випадково, що майже всі вчителі основним мотивом ефективної педагогічної діяльності вважають сприятливий соціально-психологічний клімат у школі, щирі взаємини з колегами, учнями [8, 300], позбавлені сварок, злих поглядів, суперництва (К. Хорні) наявність взаєморозуміння та взаємодопомоги.

Важливим для вчителів є фізична досконалість і психічне здоров'я. Адже динамічний ритм життя, інтенсивність навантаження, складність міжособистісних стосунків в умовах конкуренції порушують традиційний спосіб життя, перевищують природні адаптаційні можливості людини. І якщо донедавна це загрожувало б в основному фізичному здоров'ю, то зараз більшою мірою страждає психічне здоров'я сучасної людини. Постає питання визначення самого поняття – «психічне здоров'я». Безумовно, останнє тісно пов'язане з поняттями «норми» та «критерії оцінки».

«Психічне здоров'я» – це стан об'єкта з нормально розвинутим і нормально функціонуючим мозком, з адекватним відображенням у свідомості об'єктивної дійсності, що дає можливість здійснювати трудову і суспільну діяльність [8, 239].

Д. Романовська розглядає психічне здоров'я як стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватні сприйняття навколишнього середовища та регуляцію поведінки, діяльності [9, 23].

Це поняття включає в себе медичні та психологічні аспекти, суспільні та групові норми і цінності, що регламентують духовне життя людини.

Пропонуємо ряд критеріїв, які визначають норму психічного здоров'я:

- адекватність суб'єктивних образів, які відображають об'єкти дійсності і характер реакцій на зовнішні подразники, значення життєвих подій;
- рівень зрілості, що відповідає віку, емоційно-вольовій і пізнавальній сферам особистості;
- адекватність у мікросоціальних відносинах;

– здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей і забезпечення активності в їх досягненні.

Існує ще одне визначення поняття психічного здоров'я – це стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення [3, 8].

Проблема психічного здоров'я вчителя в наш час набуває особливої актуальності. Розвиток науки, техніки і культури, зростаючі блага цивілізації зумовлюють швидкий темп життя, емоційне напруження, хаотичність мислення. Це негативно впливає на серцево-судинну систему, призводить до частих простудних та інфекційних захворювань.

Основну загрозу для психічного здоров'я вчителя становлять важкі психічні стани, соціально-економічні фактори та складна, різнопланова педагогічна діяльність. Зокрема урок (у структурі робочого часу вчителя він посідає основне місце) є тим головним навантаженням, що зумовлює високі вимоги до нервово-психічної сфери вчителя. Крім проведення уроків, до обов'язків вчителя входять підготовка до них удома, перевірка письмових робіт, додаткові заняття, співпраця з батьками, участь у методичній роботі у школі та багато інших завдань.

Тому напружений спосіб життя вчителів, постійна перевтома є причинами того, що в них досить часто виникають різні невротичні розлади у психічній сфері, на фоні яких розвиваються психосоматичні хвороби (гіпертонія, інфаркт міокарда, ішемічна хвороба серця, гастрит, судинні захворювання мозку тощо).

Неуважне ставлення вчителя до стану власного здоров'я може спричинити деформацію поведінки та негативно вплинути на продуктивність праці. Запобігти цьому можна своєчасним вивченням внутрішніх індивідуально-психологічних передумов та зовнішніх обставин, що негативно впливають на емоційний стан вчителя.

З'ясування індивідуально-психологічних передумов виникнення стресу, дистресу та їх подолання психологічними засобами є важливими чинниками збереження психічного здоров'я вчителя. Другим важливим завданням школи є організація поведінки та налагодження таких

міжособистісних взаємин, які б не загрожували психічному здоров'ю, а й, навпаки, зміцнювали його.

З цією метою варто звернути увагу на дослідження Ю. Орловим природи патогенної поведінки людини та ролі саногенного мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій на особистість [5, 22].

Автор вважає, що негативні емоції підсилюють виникнення психічних розладів. Джерелом патогенного мислення є роздуми, уявлення, пов'язані з образою, соромом, страхом, заздрістю, невдачею тощо. Кожна негативна емоція є згубною, якщо вона керує поведінкою людини, володіє нею. І навпаки, є інший вид мислення – саногенне, яке сприяє подоланню негативних емоцій, оздоровлює людину. Людина не стане здоровою, поки сама не навчиться керувати станом своєї душі, своїми емоціями, роздумами. Саногенне мислення – це ефективний засіб розв'язання психотравмуючих проблем, який базується на свідомому рефлексивному аналізі емоційних факторів.

Є інші психотерапевтичні системи розв'язання гострих особистісних проблем людини. Наприклад, М. Мольц рекомендує інтелектуальний засіб – «позитивне мислення» [4, 33]. Суть його полягає в підсиленні позитивного образу власного «Я» (шляхом аналізу власних досягнень, перемог, успішних вчинків), недопущенні руйнування його у разі невдач або помилок.

Дії, почуття, вчинки узгоджуються з образом «Я» через свідомі і підсвідомі механізми саморегуляції; уявлення про себе завжди можна змінити за допомогою свідомого, творчого аналізу для розв'язання власних життєвих проблем, для психічного самооздоровлення.

Заслуговує на увагу і виховання у дітей, підлітків та дорослих відповідальності за своє здоров'я, активності, спрямованої на реальну зміну обставин, подолання труднощів. Відповідальність за своє здоров'я здатна запобігти патогенному стресу. Ще Аристотель був переконаний, що людина – це істота, яка творить саму себе.

Отже, стресова реакція створюється самою людиною і суттєво впливає на здоров'я індивіда.

Будь-яка нормальна діяльність може спричинити значний стрес, але він не є шкідливим для організму. Стрес перетворюється на дистрес під дією окремих емоційних факторів (наприклад, невдач, незадоволення життям, невизнання успіхів). На думку Г. Сельє, найшкідливіший стрес

виникає в результаті невдач і зруйнованих надій. Дистрес, викликаний невинуватими зусиллями, нереалізованою мрією, чинить на організм вплив, який викликає хворобу: підвищення кров'яного тиску, виразку шлунка, психічні розлади та багато інших.

Найбільш деструктивно впливають на вчителя професійні проблеми (незадоволення результатами його роботи з боку директора школи, непорозуміння з колегами), розладу здоров'я, домашні негаразди, страх соціальної нереалізованості (безробіття), інші побутові проблеми. Боляче переносять вчитель почуття безпорадності, безнадійності у реальному житті.

Аналіз сучасних досліджень дистресу дозволяє виділити велику кількість чинників, які негативно впливають на стан здоров'я і працездатність усіх людей: екологія, особистісні суперечності, соціальна незахищеність, низький рівень медичного обслуговування, почуття самотності.

Складною проблемою сучасного вчителя є і конфлікти з учнями, батьками, колегами, які дуже поширені і нерідко набувають досить агресивного і зтяжненого характеру. Вони негативно впливають на психічний стан і психічне здоров'я їх учасників, породжують напруження тривожність, дезорганізують роботу класу, школи, принижують авторитет педагога, роблять його агресивним, конфліктогенним, а учня – нерішучим, мовчазним, боязким, який перестає любити школу. Все це ускладнює особистісний розвиток, руйнує психічне й фізичне здоров'я, спотворює самооцінку. Тому питання збереження здоров'я є надзвичайно актуальним у сьогоденних умовах.

Психоло-педагогічна сучасна література на основі різноманітних досліджень пропонує підбір групових та індивідуальних психологічних резервів підвищення стійкості до стресів, розширення психологічних роздумів організму як майбутніх, так і практикуючих психологів, вчителів. Ці способи умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно вплинути на свій емоційний, душевний і фізичний стан. Це релаксаційно-дихальна гімнастика (наприклад, коли людина відчуває хвилювання, страх, необхідно навчитися вирівнювати дихання); прогресивна м'язова релаксація (вольове розслаблення м'язів) як компонент аутотренінгу. Позитивні емоції зменшують напруження. Якщо

систематично застосовувати релаксацію, формується умовний рефлекс, який допомагає зберігати емоційну рівновагу в разі емоційного напруження, уникнути дистресу.

Варто звернути увагу шкільному психологу і на аутогенне тренування вчителів. Воно дає можливість людині самотійно коригувати свій емоційно-психічний стан.

За допомогою аутогенного тренування людина може навчитися розвивати й зміцнювати силу волі, керувати власними почуттями, настроями, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцебиття, глибину та чистоту дихання). Аутогенне тренування застосовується для лікування початкових форм гіпертонії, нав'язливих страхів, ідей, думок, подолання розладів сну.

Крім методів психічної саморегуляції, що впливають на рівень наших емоцій, підвищують стійкість людини до стресу, існує інша група методів, що застосовується з цією ж метою, – методи психологічної корекції.

Їх використання спрямоване на зміну тих рис характеру і способів поведінки людини, що сприяють виникненню і підтримці емоційного напруження: дратівливості, заздрощів, пихатості, соромливості, невміння знаходити порозуміння з людьми, некритичного ставлення до себе, мстивості. Подібні риси підвищують емоційне напруження, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Підсумовуючи сказане, зазначимо, що засвоювати навички психічної саморегуляції й удосконалювати свої вміння, розв'язувати складні життєві проблеми, розвивати себе як особистість – не легко.

Досить часто людина вдається до більш легких способів заспокоєння: приймає пігулки, викурює цигарку, випиває вина – і настрій покращується. Але відомо, що такі методи не звільняють від стресу, стану тривоги або життєвих негараздів. Навпаки, завдають шкоди здоров'ю, погіршують психічні стани. Психотропні засоби також не розв'язують емоційних проблем [1, 3].

Найбуденнішими на сьогодні є проблеми існування індивіда в природному, біологічному, фізіологічному значенні, співіснування природи, біосфери, індивіда та суспільства, їх розвитку.

Невід'ємні у педагогічному сенсі – цінності здорового способу життя, що повинні стати частиною внутрішнього світу людини.

Реалізація названих, далеко не всіх проблем, потребує особливої уваги з боку суспільства і кожної особистості зокрема, розробки завдань фізичного виховання, спортивної роботи в школі, сім'ї. Турбота про здоров'я має перебувати в центрі державної політики в галузі освіти. У законі «Про загальну середню освіту» наголошується на вихованні свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів і вчителів.

Останнє включає оволодіння людиною життєво важливими руховими навичками й уміннями, високою розумовою та фізичною працездатністю, підготовкою до трудової діяльності. Здоровий спосіб життя стимулює нервово-психічний розвиток, підвищує опірність організму до впливів навколишнього середовища.

Вчителю, як і кожному учневі, потрібний активний відпочинок, заняття фізичними вправами, гімнастикою, іграми на повітрі. Це заспокоює та зміцнює нервову систему, знімає напруження, створює бадьорий настрій, підвищує працездатність.

Ігнорування ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі, занять у спортивних секціях, групах тренінгу, туристичних походах негативно впливають на витривалість та гнучкість рухів, силу та швидкість реакцій організму.

Бажано звернути серйозну увагу і на основні засоби загартовування – природні фактори, такі як воду, повітря, сонце.

Отже, фізична культура – це турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності; це система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя людини її багатогранної діяльності.

Щодо професійної діяльності вчителя, то, на наш погляд, особливої уваги потребує і чіткий, логічно оправданий розпорядок дня. Непродуманий, часто порушуваний розпорядок дня шкодить здоров'ю, знижує працездатність, може призвести до розвитку «педагогічної хронічної перевтоми». Підвищена втома, згорблена постать, в'ялість, апатія, нервовість, дратівливість можуть бути результатом не лише

неправильного способу життя, а й незадоволення або невідповідності до педагогічної роботи.

Висновки. Отже, головною умовою збереження фізичного і психічного здоров'я особистості є позитивне ставлення до цього самої людини, усвідомлення важливості і цінності власного здоров'я .

Позитивне ставлення, любов до самого себе стимулюють потреби в самовихованні, саморегуляції власної поведінки, діяльності, зміцнюють бажання бути здоровим, активним. Незацікавленість людини у власному здоров'ї супроводжується в'ялістю, небажанням долати перешкоди. Крім того, людина повинна усвідомлювати свої позитивні і негативні звички, захоплення, розуміти, наскільки вони для неї цінні та важливі. Необхідно мати на увазі, що окремі уподобання, установки, звички, спонукання здатні настільки захопити особистість, що вона не спроможна об'єктивно оцінити їх, не говорячи вже про будь-яке усвідомлення критичного ставлення до них. Діапазон індивідуальних відмінностей дуже широкий: або людина веде свідоме, насичене життя, або, навпаки, не має життєвої мети, досить часто веде беззмістовний спосіб життя, що, зрозуміло, вже само по собі шкідливо для здоров'я.

Отже, варто звернути пильну увагу на самого себе, особистісні цінності і психологічні установки (і не лише тоді, коли необхідно подолати стресові ситуації). Сприятливі розв'язання цього завдання може самоорганізація активне «творення» самого себе. Це інтегральна сукупність природних і соціально набутих властивостей, втілена в усвідомлених особливостях волі й інтелекту, мотивах поведінки, яка реалізується в організації діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Здоровий психологічний клімат загальношкільного колективу, робота вчителя за покликом душі, постійне удосконалення методичних прийомів, технології навчання і виховання учнів різного віку, любов до дітей – вагомими чинниками психічного і фізичного здоров'я вчителя, його творчої, високорезультативної діяльності і морального благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я? / В. Бобрицька // Директор школи. – 2002. – № 15 (207) – С. 8 – 15.
2. Богайов О. І. Стандарт шкільної фізичної освіти, яким йому бути? / О. І. Богайов. // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 212 – 219.

3. Гримак Л. П. Общение с собой / Л. П. Гримак. – М. : Политлитература, 1991. – 319 с.
4. Мольц М. Я. Я - это Я, или как стать счастливым ? / М. Я. Мольц. – СПб. – 1992. – 234 с.
5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. Книга для учителя / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 276 с.
6. Осадько О. Шкільним труднощам можна запобігти / О. Осадько // Початкова школа. – 1999. – № 5. – С. 39 – 41.
7. Основы практической психологии / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.] – К. : Либідь, 1999. – 224 с.
8. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования: пособие для школьных психологов по работе с учителями и педагогическим коллективом / Е. И. Рогов. – М. : Просвещение, 1998. – 301 с.
9. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження, або що таке релаксація ? / Д. Д. Романовська // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 2. – С. 23 – 35.
10. Слободяник А. П. Психотерапия. Внушение. Гипноз / А. П. Слободяник. – К. : Здоровье, 1983. – 372 с.
11. Чепелева Н. В. Психологічна культура майбутнього вчителя / Н. В. Чепелева. – К. : Труд, 1986. – 303 с.

РЕЗЮМЕ

С. М. Ивах. Психическое здоровье учителя как основа его профессиональной деятельности.

В статье на основе анализа научной литературы определено понятие «психическое здоровье педагога», проанализировано значение психического здоровья учителя для успешного выполнения профессиональной деятельности. Предложено ряд критериев, которые определяют норму психического здоровья. Обосновано методы и способы сохранения и укрепления психического здоровья учителя в современных условиях.

Ключевые слова: психическое здоровье педагога, критерии психического здоровья, методы психической саморегуляции, психическое самооздоровление.

SUMMARY

S. Ivakh. *Psychical Health of a Teacher as the Basis of his Professional Activity.*

The notion «psychical health of a teacher» on the basis of analysis of scientific literature is defined in the article, the meaning of psychical health of a teacher for successful realization of professional activity is analysed here. A number of criteria that determine the norm of psychical health are offered. Ways and means of improvement of psychical health of a teacher in modern terms are grounded in this work.

Keywords: *psychical health of a teacher, criteria of psychical health, methods of psychical self-regulation, psychical sanitation.*