

їхніх знань та умінь, трансформувати теоретичні знання в практичну діяльність, ознайомитися з педагогічним досвідом провідних науково-педагогічних кадрів та сформувати власний.

Таким чином, робота педагогічної майстерні є середовищем набуття професійного, наукового досвіду та різних видів інноваційної діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

А.В. Пасічніченко

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
м. Полтава, Україна

Збереження психологічного здоров'я є актуальною проблемою сучасності. Психологічне здоров'я педагога – не лише важливий чинник формування і самореалізації особистості, а й передумова успішності професійної діяльності та забезпечення ефективності освітнього процесу.

Різноманітні аспекти проблеми психологічного здоров'я є предметом багатьох наукових досліджень (В. Бобрицька, Б. Братусь, І. Дубровіна, О. Завгородня, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, М. Лейтер, С. Максименко, С. Масляч, Е. Рутман, Н. Самоукіна, Л. Смик, С. Тітаренко, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.).

Уперше дефініція «психологічне здоров'я» була запропонована І. Дубровіною, яка диференціювала психічне та психологічне здоров'я. Окрім того, зазначила, що перше з них має відношення насамперед до окремих психічних процесів і механізмів, а друге – до особистості в цілому та знаходиться у тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших [4, с. 40].

Сучасна наука має досить різноманітні погляди щодо визначення поняття «психологічне здоров'я». Узагальнивши результати досліджень, ми погоджуємося із думкою І. Галецької, яка виділяє три основні підходи до його трактування: 1) психологічне здоров'я та психічне здоров'я вживають як

синоніми; 2) психологічне здоров'я розглядають як аналог індивідуально-психологічних властивостей особи у контексті соціально-психологічної адаптації, самосвідомості, суб'єктивного благополуччя; 3) психологічне здоров'я трактують як аналог особистісної зрілості, своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості [1, с.52].

Існують різні підходи і до визначення критеріїв психологічного здоров'я. Так, зовнішніми критеріями психологічного здоров'я, на думку О. Завгородньої, є чутливо-зацікавлене ставлення та інтерес до різних проявів життя; вираженість пізнавально-творчої активності (відповідно до індивідуальних і вікових можливостей); самовмотивованість життєвої практики (перевага внутрішньої мотивації щодо зовнішньої); конструктивність життєвої практики; благодійність впливу на оточення [2, с.137].

Підбуцька Н. та Курявська О. розширюють та доповнюють критерії психологічного здоров'я, виділяючи такі: позитивне самосприйняття, духовний ріст та самореалізація; інтегрованість особистості, її гармонійність та урівноваженість; адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу; життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу; розвинуті прогностичні здібності; науковість мислення, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, тобто свобода від нереалістичних ілюзій; висока стресостійкість до умов навколишнього світу [3, с.258].

За нашим переконанням, усі перераховані вище характеристики психологічного здоров'я є запорукою успішної педагогічної діяльності. Професія педагога висуває досить високі вимоги щодо його здоров'я, особливо психологічного. Психологічно здоровий педагог володіє високим рівнем працездатності, отримує задоволення від своєї роботи, активний, творчий, прагне до самовдосконалення. У свою чергу, розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання,

відсутність навичок протистояння негативним стресогенним впливам насамперед впливають на його вихованців.

З упевненістю можемо констатувати, що педагогічна діяльність є однією з найбільш емоційно напружених. Їй властиві значні емоційні навантаження, різноманітні стресові ситуації, перевтома, оскільки педагог щодня бере на себе відповідальність не лише за виховання, а й безпеку та здоров'я дітей. Як зазначає С. Тітаренко, висока емоційна напруженість педагогічної праці зумовлюється наявністю великої кількості чинників стресу: високий динамізм; брак часу; робочі перевантаження; складність педагогічних ситуацій, що виникають; соціальна оцінка; необхідність здійснення частих та інтенсивних контактів; взаємодія з різними соціальними групами тощо [5, с.178].

Не викликає сумніву і той факт, що педагогічна діяльність вимагає достатнього резерву сил, завдяки якому педагог зможе подолати стресові ситуації чи труднощі, адекватно на них реагувати та ефективно виконувати професійні завдання.

Отже, аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що психологічне здоров'я – це необхідна складова не лише гармонійного розвитку особистості, а й важлива умова ефективності педагогічної діяльності, необхідна складова, що сприяє професійній самореалізації.

Література:

1. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2 (1). С.49-58.
2. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124–137.
3. Підбуцька Н.В. Критерії психологічного здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. Харків: НТУ "ХП", 2011. Вип. 28 (32). С. 255-260.
4. Практическая психология образования/ Под ред. И.В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 1998. 528 с.
5. Тітаренко С.А. Збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умова ефективності професійної діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип.30. С.175-182.