

СУЧАСНИЙ ВЧИТЕЛЬ В СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Адашкевич Вероніка Олегівна

*здобувачка 1 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 035.043 Германські мови та літератури
(переклад включно) – перша німецька,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Питання психологічного здоров'я вчителів в останні десятиліття були особливо актуальними. Професії для вчителя вимагають тривалої емоційної напруги, оскільки робота вчителя часто пов'язана з високим рівнем невизначеності та частими змінами умов взаємодії. Це вимагає постійного набору адаптаційних механізмів, розвитку стійкості та здатності прогнозувати ситуації. Крім того, освітня діяльність характеризується важливою когнітивною складністю, оскільки їх суть включає ефективну організацію інтелектуальної діяльності, процес, який змінює цілі, результати, знання та навички учнів. [4, с. 74-79].

Метою нашого дослідження є аналіз психологічного здоров'я вчителя та його вплив на готовність до професійної діяльності. Виявлення особливостей впливу здоров'язберігаючих компетентностей на якість роботи та стан професійного здоров'я сучасного вчителя.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є станом повного фізичного, духовного та соціального добра, в якій людина може реалізувати свої власні здібності, протистояти звичайному життєвому стресу, продуктивно працювати та сприяти соціальному житті.

Ряд науковців зазначають, що основа психічного здоров'я полягає у комплексному розвитку вищих психічних функцій, психічних процесів та механізмів протягом усього життя. Стан психічного здоров'я тісно пов'язаний із станом мозку, який служить основою когнітивних здібностей, спілкування, навчання, емоційного розвитку, стабільності та впевненості в собі [2, с. 73-76].

Специфіка педагогічної діяльності полягає у високому насиченні робочого дня за допомогою спілкування, великій кількості різного контенту та емоційно інтенсивних контактів, відповідальності за результат спілкування, часто відсутність позитивного результату, прийнято як якість знань учнів, недостатньо соціального визнання та соціальної підтримки [4, с. 74-79]. Як результат, розлади психічного здоров'я, зміни особистості вчителя, ознаки синдрому емоційного вигорання та відсутність здатності боротися з негативними стресорами, в першу чергу впливають учасники-здобувачі освітнього процесу [2, с. 73-76].

Критеріями психологічної готовності вчителя педагогічної творчості є: мотиваційна та творча діяльність, потреба у вихованні дітей, освітня та психологічна компетентність, педагогічні здібності, творчість, конструктивна ініціатива, культура педагогічної комунікації, педагогічне самоконтроль. Діяльність вчителя спирається на його психологічне самопочуття, що впливає на його здатність активувати регуляторні психічні механізми [3, с. 93-107].

Найважливішим аспектом здібностей для економії здоров'я вчителя є основна форма навчання – урок, що економлять здоров'я, метод навчання, який дозволяє здобувачам і вчителю зберігати та підвищувати їх життєву силу з самого початку до завершення уроку [1, с. 280-287]. Але якщо у вчителя є розлади психічного здоров'я чи емоційне вигорання, то він не зможе впоратися зі своїми першорядними обов'язками.

Виклики, з якими стикається вчитель під час професійної діяльності та під час самовдосконалення, можуть негативно впливати на фізичне, так і на психічне здоров'я. Наслідки труднощів у професійній адаптації різноманітні, але всі вони завдають шкоди або самому вчителю, або учням, або суспільству в цілому.

Вчитель, який не може впоратися з професійними завданнями і перебуває в стані стресу, піддається емоційному перенапруженню, що, в свою чергу, призводить до погіршення його здоров'я [4, с. 74-79].

Фахівці в цій галузі, вивчаючи питання розвитку та формування здоров'язберігаючих компетенцій, пропонують алгоритм впровадження здоров'язберігаючої педагогіки, який може бути реалізований в освітній системі. По-перше, він передбачає усвідомлення негативного впливу освітнього закладу на здоров'я учасників освітнього процесу, а також необхідність термінового вирішення цієї проблеми.

Важливо, щоб педагогічні працівники усвідомлювали свою відповідальність за фізичне благополуччя учнів. Цей алгоритм передбачає тісну співпрацю всіх учасників освітнього процесу: учнів, адміністрації, батьків і вчителів [1, с. 280-287].

Одночасно поступово формуються професійні акцентуації – надмірно виражені риси та їх комбінації, які негативно впливають на діяльність і поведінку спеціаліста. Деякі функціонально нейтральні особистісні характеристики, розвиваючись, можуть перетворюватися на професійно негативні якості. Внаслідок усіх цих психологічних змін відбувається деформація особистості педагогічного працівника.

Професійна самосвідомість особистості – основне джерело і механізм професійного розвитку та вдосконалення. Механізмом цього процесу виступає професійна рефлексія. Лише тоді, коли людина усвідомлює свою професійну роль, адекватно оцінює свої досягнення, професійні якості та рівень розвитку, можливі свідомий і активний професійний розвиток і саморозвиток. Наведені резерви свідчать про зрілість особистості, що ще раз підтверджує зв'язок між психологічною зрілістю та психологічним здоров'ям [4, с. 74-79].

Виходячи з викладеного матеріалу можна зробити висновки. Проблема психологічного здоров'я учасників освітнього процесу залишається невирешеною. Здоров'я сучасного вчителя є визначальним фактором ефективності його професійної діяльності та основою для збереження психічного здоров'я здобувачів. Підтримка психологічного здоров'я вчителів можлива лише за умови комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Основні напрямки психологічної підтримки, які можуть покращити якість освіти та створити безпечне освітнє середовище для всіх учасників, включають забезпечення соціально-психологічних умов для підвищення рівня педагогічної компетентності, навчання вчителів навичкам саморегуляції, а також розробку і реалізацію програм оздоровлення та різноманітних освітньо-оздоровчих послуг для освітян.

Література:

1. Калька Н. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору. Український науковий журнал «Освіта регіону» № 14, 2013 р. С. 280-287. <https://social-science.uu.edu.ua/article/1224>
2. Кіріченко Т. Психічне здоров'я педагога як умова створення безпечного освітнього середовища. Наукова ініціатива іноземних студентів та аспірантів у світі інтеграції освіти і науки України у міжнародний освітній простір : зб. наук. ст. за матеріалами XI Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. освіти та молодих вчених, 15 лют. 2024 р. Харків. нац. автомоб.-дор. ун-т. Харків, 2024. С. 73-76. <https://dspace.khadi.kharkov.ua/items/e2e1efb5-d663-466d-a174-0de540b58ba7>

3. Павлик Н. В. Дослідження впливу психологічного здоров'я педагога на психологічну готовність до професійної діяльності. Загальна середня освіта. "Освітня аналітика України" № 1 (22) 2023 р. С. 93-107. https://science.iea.gov.ua/wp-content/uploads/2023/05/7_Pavlyk_122_2023_93-107.pdf

4. Черкаська Є. Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2021 Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 74-79. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1222/1180>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-91>

РОЛЬ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СТВОРЕННІ ПРОГРАМ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Блінова Юліана Володимирівна

*здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Питання ментального здоров'я здобувачів стає дедалі актуальнішим у сучасних умовах через зростання стресових чинників, зумовлених високою інтенсивністю навчання, соціально-економічними труднощами та впливом глобальних криз. У відповідь на ці виклики, як українські, так і зарубіжні заклади вищої освіти впроваджують спеціалізовані програми підтримки ментального здоров'я, що спрямовані на зниження рівня стресу, попередження психоемоційних розладів та підвищення загальної життєстійкості студентів.

Метою нашого дослідження є комплексний аналіз сучасного досвіду створення та реалізації програм ментального здоров'я в університетах