

7. Загальна психологія: підручник. За заг. ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
8. Урбанович О. Психологія управління: навчальний посібник. Мн.: Харвест, 2001. 640 с.
9. Поташнюк Р. З. Психогігієна: навчальний посібник. Луцьк : Надстрія , 2000. 62 с.
10. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник. Серія: Психологічні науки.* № 128. 2015. С.176–179.
11. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
12. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *П86 збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року).* Упорядник Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.

---

---

## Психологічне здоров'я педагогів як умова ефективної професійної діяльності

*Зоряна Коротюк, Надія Мерена*

---

---

Нині в Україні актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості.

Несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та формування нервово-психічних розладів. Усе це негативно позначається на психічному здоров'ї людини.

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постають актуальні завдання, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування ціннісного ставлення до нього.

Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, виникає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людською істотою. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. У трактуванні поняття «здоров'я» сьогодні немає єдиної думки. Офіційно прийнятим вважається визначення ВООЗ, згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини.

Поняття психологічного здоров'я ввела в науковий обіг І. В. Дубровіна в 1991 році. Вона розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості

людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [1].

Тривалий час воно входило до базового змісту психічного здоров'я. Сьогодні наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я [2]. Психологічні зміни носять зворотний характер, їх своєчасна діагностика та професійна корекція допомагають людині виробити засоби саморегуляції, які дозволять їй упоратися з внутрішніми проблемами самостійно, до того, як вони набудуть незворотного характеру.

У різних наукових джерелах психологічне здоров'я визначають як: стан балансу між різними аспектами особистості (Р. Ассаджолі); баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг); процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова); функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський, П. Бейкер) [5].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі:

1. Інтерес до самого себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком.

2. Суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, не обстоює інтереси інших і заохочує соціальний відбір, мало ймовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо.

3. Самоврядування (самоконтроль): здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки.

4. Висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого.

5. Гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорстких незмінних правил.

6. Прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності.

7. Орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі.

8. «Наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним. Регуляція своїх почуттів і дій за допомогою оцінювання їх наслідків відповідно до ступеня їх впливу на досягнення близьких і віддалених цілей.

9. Прийняття самого себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе.

10. Ризик: емоційно здорова людина схильна ризикувати виправдано й прагне робити те, що вона хоче, навіть коли є можливість невдачі, вона прагне бути заповзятливою, проте не нерозважливо хороброю.

11. Тривалий гедонізм: людина шукає задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього; вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра, і не захоплена негайним отриманням задоволення.

12. Нонуптопізм: відмова від нереалістичного прагнення до всеохопного щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії, приниження своєї гідності й ворожості.

13. Відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови [8].

До психологічних критеріїв психічного здоров'я, на думку науковців А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського, можуть бути віднесені: відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності; адаптованість у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції, що виявляється в поведінкових проявах; здатність розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненні [6].

Термін «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу й дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою.

На противагу йому «психічне здоров'я» стосується окремих психічних процесів і механізмів. Так, до сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі складові й чинники психічного здоров'я зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

У психологічній науці існують різноманітні трактовки поняття психічного здоров'я.

Так, Б. Д. Петраков і А. Б. Петракова визначають психічне здоров'я як «динамічний процес психічної діяльності, якому властива детермінованість психічних явищ», «гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності та ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на навколишні соціальні, біологічні, психічні та фізичні умови, завдяки здатності людини контролювати свою поведінку, планувати і здійснювати свій шлях у мікро- та макросередовищі» [5].

В. Я. Семке розглядає психічне здоров'я як «стан динамічної рівноваги індивіда з навколишнім середовищем, коли всі, закладені в його біологічні сутності, здібності проявляються найбільш повно і всі життєво важливі підсистеми функціонують з оптимальною інтенсивністю» [7].

Сучасна наука, яка базується на працях видатних учених І. Сеченова, І. Павлова, А. Ухтомського, В. Бехтерева та їх учнів, підтвердила єдність соматичного і психічного в людині.

Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні та взаємопов'язані. Про це свідчить і крилатий латинський вислів «Здоровий дух у здоровому тілі». При цьому під «здоровим духом» звичайно мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності. Але правильно відображаючи єдність тіла й духу (психо-), вислів не зовсім точно відтворює пріоритет здоров'я тіла.

Відомо багато прикладів, коли саме здоровий дух, сильна психіка підкоряють слабке тіло, забезпечуючи цим його здоров'я. Багато різних учених довели, що

сильна духом людина може долати тілесні недуги. Усі ці факти свідчать про необхідність уважно розглянути роль психіки у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини.

Особлива роль у сфері оздоровлення, відновлення та підвищення психофізичних сил особистості відводиться фізичним вправам. Однак основні принципи й умови сприятливого впливу феномену фізичної активності та фізичних вправ на людину ще недостатньо визначені й базуються в основному на фізіології м'язової діяльності.

У системі оздоровлення населення, відновлення його тілесних і духовних сил велике значення відводиться таким напрямом реалізації цінностей фізичної культури в соціокультурному просторі, як зняття надмірної нервово-психічної напруги, психічної скутості особистості фізичними вправами; рекреація та реабілітація за допомогою рухової активності. Результати спеціальних досліджень довели, що фізичні вправи впливають на відновлення психічного здоров'я.

Це виявляється в підвищенні психічної активності шляхом: «стягування» застійних психічних напружень; інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.); вироблення релаксаційних, відновних механізмів, зниження рівня тривожності, підвищення настрою тощо.

У сфері психічних властивостей здорову особистість відрізняють такі якості, як оптимізм, урівноваженість, моральність, впевненість у собі, відповідальність, незалежність, інтерес до навколишнього світу, спрямованість на справу, демократизм, адаптованість та ін.

Особисто ми поділяємо думку вчених, які стверджують, що психічне здоров'я людини значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті й не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я.

Висвітлення окремих аспектів проблеми психічного здоров'я дозволили сформулювати відповідні висновки.

Психічне здоров'я у психологічному контексті розглядають як відносно стійкий стан особистості, який дає можливість людині усвідомлено, урахувавши свої фізичні та психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, задовольняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя.

Психічно здоровою є гармонійна, урівноважена, здатна до самореалізації своїх життєвих потреб особистість. Її здатність до самоуправління пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість, активність, адекватний самоконтроль.

## Література

1. Баєвський Р. М. Проблеми здоров'я та норми: точка зору фізіолога. *Клінічна медицина*. 2000. № 4. 18–25 с.
2. Дубровіна І. В. Шкільна психологічна служба: питання теорії та практики. М. : Педагогіка, 1991. 232 с.

3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мурашкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я: підручник для вузів, 2006. 607 с.
5. Петраков Б. Д., Петракова Л. Б. Психічне здоров'я народів світу у ХХ ст. *Медицина й охорона здоров'я. Серія: соціальна гігієна та організація охорони здоров'я*. 1984. 69 с.
6. Психологія: Словник. За заг. ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. 2-ге вид., 1990. 301 с.
7. Семке В. Я. Психічне здоров'я і суспільство. *Сибірський вісник психіатрії та наркології*. 1996. № 1.
8. Елліс А., Драйден У. Практика раціонально-емоційної поведінкової терапії. СПб., 2002. 18–20 с.

---

---

## **Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників як умова створення безпечного освітнього середовища в період воєнного стану**

*Ірина Щелкунова*

---

---

Створення безпечних умов для учнів і педагогічних працівників є першочерговим завданням для всіх, хто опікується освітнім процесом у сучасній Україні. Тривалий воєнний стан, обстріли та руйнування, міграція людей з різних регіонів країни спотворили нормальний перебіг життя кожного українця. Тривога, жахливі очікування, складний матеріальний стан сімей, на жаль, відсунули освітні потреби дітей на другий план, бо більш нагальними стали питання безпеки. Фондом Східна Європа створена програма «Безпечна школа» з метою підтримки освітньої системи в Україні, яка має завдання «Безпека» та «Психологічна підтримка» [3]. Зрозуміло, що для більшості регіонів країни оптимальною щодо безпеки учнів та вчителів є дистанційна форма навчання, до якої діти звикли за тривалі періоди самоізоляції. Однак, даючи фізичний захист, дистанційне навчання не знімає психологічну напругу, хоча саме шкільний устрій з його звичним розкладом уроків, домашніми завданнями, позашкільними заняттями, зустрічами з однокласниками та вчителями є тим стабілізуючим фактором, який дає певне відчуття стабільності та опори всім учасникам освітнього процесу – учням, батькам і вчителям. Але...

Загрозлива ситуація триває дуже довго – десь поруч постійно відбуваються жахливі події, гудуть сирени та чути вибухи. Нервова система кожної людини, малої чи дорослої, реагує по-своєму. На жаль, кожен українець має вже певний рівень психологічної травми. Ці переживання не обходять і головних людей, які відповідають за безпеку дітей у школі – учителів, адміністрацію та, звісно, практичного психолога й соціального педагога. Адаптація вчителів до навчання в новій реальності, пошуки адекватних дистанційних форм, методів і методик мотиваційного заохочення швидко вичерпують внутрішні ресурси педагогічних працівників.

Якщо четверта чверть минулого навчального року пройшла з певним підйомом, то вже в середині осені поточного навчального року проявилися серйозні проблеми вчителів, пов'язані з емоційною виснаженістю. Почастішали скарги на