

УДК 159.942:37.011.3-051
ORCID ID: 0009-0002-3916-2421

СІЧКА Вікторія Іванівна,
кандидат психологічних наук,
завідувач кафедри педагогіки, психології
та освітнього менеджменту
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти
Україна, м. Ужгород

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз наукових публікацій щодо визначення проблеми психічного здоров'я. Виокремлено психологічні компоненти ментального здоров'я особистості педагога, інтегративні фактори, що поєднують у собі змінні інтелектуального, емоційного та особистісного компонентів психічного здоров'я, які впливають один на одного і зумовлюють те, що називається психічним станом людини. Представлено узагальнені результати дослідження емоційного компоненту психічного здоров'я педагога та окреслено наступні етапи впровадження навчальної програми щодо розвитку емоційного інтелекту як один зі шляхів психологічного супроводу ментального здоров'я педагога. Поняття ментальне здоров'я і психічне здоров'я у статті розглядаються як синоніми.

Ключові слова: емоційний інтелект, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, психологічний компонент, профілактичні заходи.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of scientific publications on the definition of mental health. The psychological components of the mental health of the teacher's personality, integrative factors that combine the variables of the intellectual, emotional and personal components of mental health, which influence each other and determine what is called the mental state of a person, are highlighted. The article presents the generalized results of the study of the emotional component of the teacher's mental health and outlines the next stages of implementing a training program for the development of emotional intelligence as one of the ways of psychological support for the mental health of the teacher. The concepts of mental health and mental health are considered synonymous in the article.

Keywords: emotional intelligence, mental health, mental health, psychological component, preventive measures.

Вступ. Сучасне соціально-економічне та політичне життя нашої країни породжує нові умови для адаптації та соціалізації. Виклики нинішнього дня впли-

вають на психічне здоров'я нації та загальні тенденції розвитку особистості. Збереження ментального здоров'я та формування ціннісного ставлення до нього – одне з основних завдань суспільства.

Проблема зміцнення психічного здоров'я педагогів є соціально значимою і актуальною, особливо коли кількість стресогенних чинників у професійній діяльності педагога постійно зростає: вплив війни, виклики інформаційного простору, реформа освіти, COVID-19, внутрішньо та зовнішньо переміщені люди, проживання травматичного досвіду та ін. Організація освітнього процесу в сучасних умовах, які постійно змінюються, ставить нові вимоги як до педагогів, так і до всієї нації загалом.

Науковці-психологи та практики зазначають, що сучасним дітям потрібні не тільки сучасні педагоги-новатори, здатні вносити у власну діяльність прогресивні ідеї, запроваджувати нововведення, – учні потребують педагогів, які здатні емоційно стабілізувати себе і давати підтримку в складних ситуаціях; педагогів ментально здорових та психологічно стійких. Функція сучасного педагога – допомогти дітям орієнтуватись у соціокультурній ситуації сучасного суспільства, яка суттєво змінюється швидкими темпами і дуже часто є стресогенною, та показувати приклад турботи про своє психічне здоров'я, своє оточення, як можна жити за законами і нормами світової цивілізації в полікультурному сприйнятті соціуму.

На педагогів завжди покладають вищу місію впливу на цінності суспільства та на усвідомлення ідентичності нації. І тому турбота про ментальне здоров'я педагога на державному рівні прослідковується у всіх розвинених країнах Європи. Чим більше розвинене суспільство, тим більше уваги приділяється такому фактору, як психічне здоров'я людей.

Метою нашої публікації є здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної складової «ментального здоров'я», за результатами досліджень визначити профілактичні заходи для розвитку емоційної стійкості педагогів.

Методологія. Для реалізації поставлених завдань ми використовували такі методи дослідження: вивчення та аналіз наукової літератури, емпіричне дослідження емоційного інтелекту педагогів, яке було проведено онлайн, узагальнення, аналіз матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи дослідження проблеми «психічного здоров'я» особистості у психологічній літературі, відзначаємо неоднозначність підходів до розуміння сутності і змісту цього поняття, а отже, і розроблення різних стратегій профілактичних заходів та терапевтичних методів. Особливості сутнісних характеристик психічного здоров'я особистості обумовлюють потребу з одного боку вирішити поняттєво-термінологічну проблему, пов'язану із розумінням критеріїв та індикаторів поняття «психічне здоров'я», з іншого – дослідити напрямки наукових підходів до корекції порушеної проблеми і її стан на сьогоднішньому етапі розвитку науки.

Одними з перших, хто розглянув з наукової позиції проблему психічного здоров'я особистості, були представники психоаналітичного напрямку, зокрема З. Фрейд та К. Юнг, але ініціатива з постановки та розробки досліджень і окреслення психічного здоров'я як наукової проблеми належить вченим гуманістичної

психології – А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм. Зосередивши свою увагу на специфічних людських проявах і цінностях, представники гуманістичної течії вводять у професійну лексику низку термінів, що визначають якість індивідуального життя людини та психічне здоров'я, використовуючи при цьому такі поняття: «душевне здоров'я», «душевне благополуччя», «гармонія особистості» та ін.

К. Роджерс один із перших зробив спробу створити психологічний портрет здорової особистості. У його працях психічне здоров'я особистості відображається через поняття «повноцінно функціонуюча особистість». Представники гуманістичної психології ввели психічне здоров'я до кола наукових проблем, де на перший план виходить самобутність і самодостатність людини, шлях до здоров'я через мистецтво жити та усвідомлення емоцій.

У психології сучасних досліджень порушеній проблемі присвячували увагу С. Д. Максименко, Є. М. Потапчук, Н. О. Світлична, Р. І. Сірко, І. І. Галецька, І. Я. Коцан та ін.

Досліджуючи проблему прогнозування розвитку психічного здоров'я особистості, С. Д. Максименко визначає психічно здорову особистість як цілісну особистість, що перебуває в постійному русі-становленні, при цьому цілісність науковець розглядає не лише як атрибут особистості, а і як систему її єдності з соціальним оточенням, з одного боку, та з біолого-генетичними власними особливостями – з іншого [4, с. 9]. На думку дослідника, психічне здоров'я – аспект здоров'я взагалі, який впливає на стан душевного комфорту, відсутність патологічних психічних проявів та здатності до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних (відрефлексованих) цілей і інтересів людини [4, с. 10].

Авторський колектив у складі І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна, М. І. Мушкевича у праці «Психологія здоров'я людини» трактує психічне здоров'я як повноцінний розвиток і злагоджену роботу всіх психічних функцій. Вважаючи, що це – внутрішній стан людини, який забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; самовиховання особистості. Психічне здоров'я має складну будову, зокрема включає: особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я) та рівень психофізіологічного здоров'я [3, с. 28].

Досліджуючи збереження психічного здоров'я педагогів, С. А. Тітаренко зазначає, що психічне здоров'я є важливою умовою ефективності професійної діяльності педагога і безпосередньо пов'язане із стійкістю до стресу, емоційною складовою та деструкціями у поведінці. Особистісне здоров'я, яке людина зазвичай переживає або як яскравий і нетривалий стан щастя, або як більш усталений, тривкий стан благополуччя, – це динамічна, видозмінювана характеристика особистості, яка зазнає перманентного впливу величезної кількості внутрішніх і зовнішніх контекстів [5, с. 67].

У сучасній літературі наводять багато критеріїв психічного здоров'я, автори яких зосереджують увагу на тих чи інших властивостях, аргументуючи їхній визначальний вплив. Психічне здоров'я належить до проблем, які з часом потребують все більшої уваги суспільства та держави. Науковці різних напрямків психології зазначають, що психічне здоров'я населення – творчий, культурний, інтелектуальний, соціальний та оборонний потенціал нації.

Аналіз наукових підходів дає змогу виділити характеристики психічного здоров'я особистості, до яких належать: активність, емоційна стійкість, регуляція поведінки, цілеспрямованість, критичність мислення, здатність брати на себе всю повноту відповідальності за подолання життєвих обставин і труднощів, особистісне зростання та гармонійний розвиток з навколишнім світом.

Сьогодні прийнятий Міжнародний стандарт психічного здоров'я, який включає такі ознаки, як інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальну поведінку, особливості харчування, емоційність, ставлення до свого здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. (WHO «Mental health», 2022).

Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші «дзвіночки» ментальних розладів за даними ВООЗ: фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла); емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби, злості); когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, ірраціональні судження, патологічні переконання); поведінкові (агресивна поведінка, зловживання алкоголем).

Важливу роль у розумінні природи психічного здоров'я відіграє біопсихосоціальна модель (Engel, 1980). Згідно з цією моделлю, людина визначається як цілісний організм, у якому біологічні, психологічні та соціальні чинники перебувають у постійному взаємозв'язку. Відповідно до цього уявлення здоров'я людини, причини захворювань та надання їй допомоги залежить від особливостей та стану кожного з перелічених чинників [2, с. 18]. Звертаємо увагу на психологічний компонент психічного здоров'я особистості педагога, це інтегративні фактори, що поєднують в собі змінні інтелектуального, емоційного та особистісного компонентів психічного здоров'я, які впливають один на одного і зумовлюють те, що називається психічним станом людини. Інтелектуальний компонент – це психічний розвиток, який відповідає віковій нормі і є гармонійним, здатність до логічної обробки інформації, критичність мислення, висока розумова працездатність. Особистісний компонент: адаптивність у мікросоціальних ситуаціях, здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей та професійної діяльності, особистісний та соціальний оптимізм, відсутність вираженої акцентуації, відповідно до віку рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової та пізнавальної сфери, організаторські та комунікативні здібності, розуміння й сприйняття себе як особистості. Емоційний компонент характеризується такими індикаторами, як стресостійкість, емоційна стійкість, позитивний психоемоційний стан, низький рівень тривожності, відсутність психічних та психосоматичних захворювань, володіння навичками психологічної саморегуляції.

Ці змінні, на нашу думку, стосуються здатності ефективно взаємодіяти з людьми й піклуватися про своє здоров'я та впливають на розроблення спеціаль-

них програм для збереження психічного здоров'я. Саме увага до компонентів психічного здоров'я дозволить значно покращити рівень цінності турботи про себе, усвідомлення важливості ментального здоров'я та забезпечить оптимальну професійну адаптацію.

Одним із найвагоміших чинників, який руйнує психічне здоров'я, є стрес, який призводить до проживання таких емоцій, як дратівливість, страх, тривожність, почуття безнадійності, провини, надмірна схвильованість, невпевненість. Усі ці відчуття впливають на психологічне здоров'я педагогів та учнів загалом, на ефективність освітнього процесу та професійну діяльність вчителя.

Згідно з визначенням Даніеля Гоулмана, «емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших, для самомотивації, для управління своїми емоціями всередині себе і в стосунках з іншими». Розвинені навички емоційного інтелекту дозволяють розглядати свої емоції і емоції інших як ресурс, завдяки якому можна підвищувати ефективність своєї діяльності. Важливо пам'ятати, що емоційний інтелект – не пов'язаний з «емоційністю» людини в звичному для нас розумінні. Емоційно темпераментна людина цілком може володіти низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту, що пов'язано з її невмінням розпізнавати свої емоції і керувати ними. У той самий час людина спокійна, врівноважена може демонструвати високий рівень EI [6, с. 90].

З метою аналізу емоційного чинника психічного здоров'я нами було проведено дослідження для визначення емоційної стабільності та проявів тривожності педагогів. Дослідження здійснювалося в чотири етапи. На першому етапі проводився аналіз наукових джерел із досліджуваного питання, на основі систематизації отриманих даних визначалась загальна стратегія, завдання та методи дослідження. На другому етапі добирався методичний інструментарій для проведення дослідження. На цьому етапі визначались індикатори, аналіз яких покаже стан емоційного компоненту психічного здоров'я. На третьому етапі досліджувалися чинники, що впливають на психічне здоров'я. На четвертому етапі проводилася обробка, аналіз і систематизація отриманих результатів дослідження, результат співвідносився з метою, завданнями та гіпотезою проведеного дослідження.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було створено діагностичний комплекс, який добирався відповідно до емоційного компоненту теоретичної моделі збереження психічного здоров'я: тест «Емоційного інтелекту Н. Холла»; методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ (М. А. Манойлова), «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна», методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко, адапт. Є. П. Ільїна), анкета «Визначення найбільш значущих чинників збереження психічного здоров'я». Вибірка становила 250 педагогів різних категорій.

Професія педагога вимагає здатності до саморегуляції та стійкості, вміння швидко відновлюватись та надавати підтримку учням, які в свою чергу, під час стресу шукають підтримки у дорослих. На визначення рівня емоційної регуляції педагогів ми провели тест Емоційного інтелекту Н. Холла й отримали результати щодо рівня емоційної обізнаності, розпізнавання емоцій, управління своїми емоціями, емпатії та само мотивації.

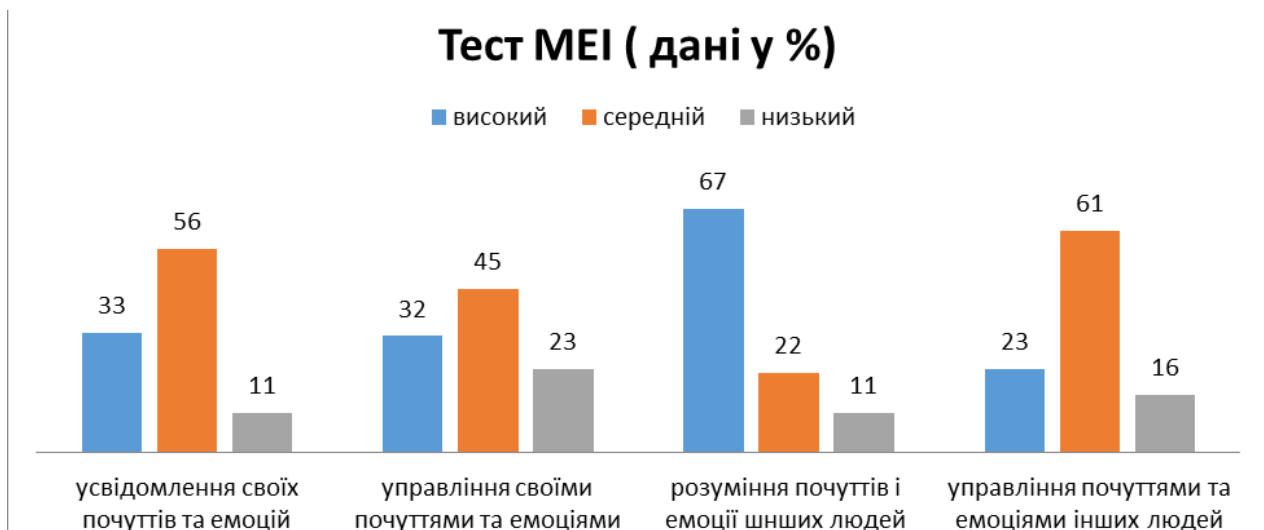


Рівень за шкалами методики MEI

Шкали MEI: 1 – усвідомлення своїх емоцій і почуттів, 2 – управління своїми емоціями та почуттями, 3 – усвідомлення емоцій і почуттів інших, 4 – управління емоціями та почуттями інших.

За методикою діагностики емоційного інтелекту – MEI (М. А. Манойлова) ми мали можливість проаналізувати критерії емоційного компоненту – «усвідомлення своїх емоцій і почуттів педагогами», «управління своїми емоціями та почуттями, а також «усвідомлення емоцій і почуттів інших» і «управління емоціями та почуттями інших».

Методика діагностики емоційного інтелекту – MEI (М. А. Манойлова)



Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна виявили, що рівень як особистісної (80,50%), так і реактивної (82,33%) тривожності досліджуваних знаходиться в межах вище норми.

Разом з тим приблизно третина респондентів (особистісна 29,50%; реактивна 27,67%) характеризується підвищеним рівнем тривожності.

У результаті емоційної напруги, що виникає у педагога в процесі професійної діяльності, відбувається зниження стійкості психічних функцій та підвищується рівень відчуття втоми, що впливає на працездатність. Ми провели методичку «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко, адапт. Є. П. Ільїна)

Результати дослідження за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання» показали, що фаза напруження на момент дослідження спостерігалася у сформованому вигляді у 25,50% опитуваних. Третина респондентів мають сформовану фазу резистенції – 30,83%. За нашими даними, у фазі виснаження перебувають 19,17% досліджуваних.

Узагальнюючи отримані дані анкетування педагогів, ми дійшли висновку, що найбільш значущими чинниками збереження психічного здоров'я у педагогів є:

- 1) ставлення до здоров'я як до найважливішої цінності (82%);
- 2) володіння навичками самоконтролю (91%);
- 3) вміння боротися зі стресовими ситуаціями (71%);
- 4) уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми (54%),
- 5) вміння керувати емоціями (87%).

Комплекс діагностик нам дозволив дослідити емоційну компетентність (грамотність), яка дає змогу розпізнавати емоції, ідентифікувати їх у себе, брати до уваги емоційний стан інших людей та визначити основні компоненти психічного здоров'я, на думку педагогів. За результатами діагностик ми змогли підібрати цілеспрямовано техніки, прийоми та методи для розроблення навчальної програми щодо надання психологічної підтримки педагогам відповідно до потреб, які були окреслені у ході дослідження.

Профілактичні форми роботи та навчальні курси щодо розвитку емоційного інтелекту є одним із найефективніших засобів оволодіння навичками емоційної стійкості, самовідновлення, формування стресостійкості і турботи про психічне здоров'я. З цією метою ми розробили програму підвищення кваліфікації «Розвиток емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. Турбота про ментальне здоров'я», спрямовану на розширення обізнаності педагогічних працівників/працівниць щодо турботи про психічне здоров'я через емоційний компонент ментального здоров'я.

Ми визначили шляхи розвитку емоційного інтелекту через використання технік та вправ, які забезпечать формування усвідомленого ставлення до психічного здоров'я і будуть спрямовані на:

- розвиток вміння усвідомлювати та керувати емоційними станами за допомогою психологічних технік;
- здійснювати самооцінку емоційної стійкості;
- формувати здатність оцінювати емоції, вербалізувати почуття та емоції, починаючи з базових станів (радість, страх, смуток, злість);
- навчитися визначати джерело емоцій і ступінь інтенсивності емоцій;
- розширювати діапазон емоцій, розуміти складні емоції;
- розвивати емпатію та самомотивацію.

Ми розділяємо позицію теоретичної моделі психологічних чинників психічного здоров'я, яка представляє його як структурно складне динамічне утворення, у котрому можна виділити емоційний, інтелектуальний та особистісний компоненти. Сучасними дослідниками виявлено, що найбільш значущими серед них є емоційна врівноваженість та саморегуляція, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, здатність оцінювати й розвивати своє здоров'я у поєднанні зі ставленням до нього як до цінності. Вважаємо, що важливим індикатором емоційного інтелекту є самоконтроль емоційності внутрішніх та зовнішніх проявів почуттів поточних емоційних станів та мотивація до дії в певній ситуації, що здійснюється при обліку власних емоцій та емоції інших.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Професія педагога вимагає здатності до саморегуляції та емоційної стійкості, вміння швидко відновлюватись та надавати підтримку учасникам освітнього процесу. Розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою формування психічного здоров'я педагога. Як тільки людина починає усвідомлювати свої емоції та власні почуття, їй легко розпізнавати та задовольняти свої потреби, що призводить до комфортного психічного стану. Педагогам, як і кожній свідомій людині, важливо усвідомлювати стан свого ментального здоров'я та вміло ним керувати, знаходити засоби для його збереження, щоб повноцінно використовувати його для професійного та особистого життя. Піклуватися про ментальне здоров'я – це прояв високої особистісної відповідальності та підвищення власної ефективності у всіх сферах. За кожною психологічно здоровою людиною у суспільстві буде формуватись та залежатиме ментальне здоров'я нації.

Перспективами подальших досліджень є моніторинг та оцінка ефективності впровадження тренінгової програми «Розвиток емоційного інтелекту учасників освітнього процесу», турбота про ментальне здоров'я, яка спрямована на розширення обізнаності педагогічних працівників/працівниць щодо турботи про психічне здоров'я через емоційний компонент ментального здоров'я.

Література та джерельна база

1. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, Vol. 10, № 1. 2023. pp.35-46. <file:///C:/Users/user/Downloads/278485-Article%20Text-648592-1-10-20230608.pdf>
2. Карамушка Л. К. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Навч.-методичний посібник. К. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. <http://surl.li/oivcv>
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ – Вежа. 2011. 430 с. <http://surl.li/nhwrv>
4. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14 – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_3.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>

6. Деніел Гоулман Емоційний інтелект / Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х: Віват, 2020. 512 с.

References

1. Kravchenko O. (2023). Cosialno-psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorovia uchashnykiv osvithnoho protsesu v kryzovykh sytuatsiiakh (praktychnyi dosvid). *Social Work and Education 10* (1), 35–46. [in Ukrainian].

2. Karamushka, L. M. (2023). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny. Navch.-metodychnyi posibnyk. K. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 124. <http://surl.li/oivcv>. Kyiv [in Ukrainian].

3. Kocan I. Ya, Lozhkin G.V, Mushkevich M.I.(2011) Psihologiya zdorov'ya lyudini. *za red. I. Ya. Kocana*. Luck: RVV «Vezha» Volin. nac. un-tu im. Lesi Ukrainki. 430. [in Ukrainian].

4. Maksimenko S. D. (2013). Osoblivosti prognozuvannya vnutrishnih liniy psichichnogo zdorov'ya osobistosti. *Problemi suchasnoyi psihologiyi*, 2, 4–14, Kyiv [in Ukrainian].

5. Titarenko T. M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii. *Monohrafiia Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy*, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 160. Kyiv [in Ukrainian].

6. Daniel Goleman (2020) Emotional intelekt. *per. z anhl. S.-L. Humetskoї*. H: Vivat. 512.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2023 р.

Стаття прийнята до друку 29.09.2023 р.