

Ментальне здоров'я педагога як важлива складова його професійної діяльності



Розглядається значення ментального здоров'я вчителя як критично важливого чинника професійної ефективності, педагогічної стійкості й особистісного благополуччя. Аналізуються сучасні наукові підходи до поняття ментального здоров'я, виявляються чинники ризику його порушення в освітньому середовищі та пропонуються шляхи підтримки і зміцнення психоемоційного стану педагогів.

Ключові слова: психологічна культура педагога, ментальне здоров'я, психоемоційний стан учителя, емоційне вигорання.

Nataliia Kazmirchuk. Mental Health of a Teacher as an Important Component of His/Her Professional Activity.

The article considers the importance of teacher's mental health as a critical factor of professional effectiveness, pedagogical

stability and personal well-being. Modern scientific approaches to the concept of mental health are analyzed, risk factors for its violation in the educational environment are identified, and ways to support and strengthen the psycho-emotional state of teachers are proposed.

Keywords: psychological culture of a teacher, mental health, psycho-emotional state of a teacher, emotional burnout.

Актуальність теми. Сучасна освіта переживає глибоку трансформацію: цифровізація, впровадження інклюзивної практики, підвищення вимог до якості знань і результатів навчання, соціальні кризи, війна. Усі ці фактори ускладнюють умови професійної діяльності педагога, зумовлюючи високий рівень психоемоційного навантаження. За таких умов питання ментального здоров'я вчителя постає як ключовий пріоритет для підтримки ефективності освітнього процесу, забезпечення стійкості вчителя та створення безпечного освітнього середовища для учнів.

Ментальне здоров'я є основою здатності освітянина до саморегуляції, емпатії, прийняття рішень, комунікації та адаптації до змін. Його порушення призводить до емоційного вигорання, зниження якості педагогічної діяльності, порушення взаємин у колективі та з учнями, а також до фізичних і психосоматичних розладів.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема ментального здоров'я педагогів привертає все більше уваги в контексті глобальних соціальних, економічних і психологічних викликів, що постають перед освітою. В останні десятиліття сформувалася низка наукових підходів до вивчення психологічного добробуту вчителів, зокрема в межах таких галузей як педагогічна психологія, професійна етика, гігієна праці та освітня політика.

У класичних підходах, представлених працями Г. С. Костюка, В. О. Синьова, наголошується на гармонійному розвитку особистості педагога, його моральній стійкості, здатності до саморегуляції й гуманістичному ставленні до учнів. У цих дослідженнях психологічне благополуччя вчителя розглядається як необхідна умова повноцінної професійної реалізації, формування здорових педагогічних відносин та цілісної освітньої атмосфери.

Сучасні підходи орієнтовані на вивчення ризиків психоемоційного виснаження та професійного вигорання, що набули масового характеру у сфері освіти. Зокрема, у працях Н. В. Чепелевої, Л. М. Карамушки, І. Д. Беха, Ю. В. Мартиненко висвітлюються чинники, які дестабілізують психоемоційний стан учителів: хронічне перевантаження, емоційна напруга у взаємодії з учнями та батьками, постійне реформування системи освіти, адміністративний тиск [1; 4; 8].

Особливої уваги заслуговує концепція синдрому емоційного вигорання, яку детально дослідили американські психологи К. Маслач та М. Лейтер. Вони визначили три ключові компоненти цього синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісних досягнень. Цей підхід адаптовано до умов освітньої діяльності та активно

використовується у вітчизняній психодіагностиці педагогічного персоналу [5].

Інтерес до вивчення психоемоційного стану вчителів також відображено в розробках міжнародного рівня. Зокрема, результати дослідження TALIS (Teaching and Learning International Survey), що проводиться під егідою OECD, демонструють високий рівень стресу серед учителів у багатьох країнах. У звітах зазначається, що до 60 % педагогів відчувають постійне професійне напруження, яке негативно впливає на їхнє самопочуття, мотивацію та бажання залишатися в професії [9].

Згідно з даними ВООЗ (2022 рік), ментальне здоров'я працівників освіти визнано однією з ключових тем у стратегіях підтримки стійких освітніх систем, особливо в умовах криз (пандемія COVID-19, військові конфлікти, соціальні трансформації). У звітах організації підкреслюється потреба у створенні програм профілактики стресу, підвищенні психологічної грамотності працівників освіти, впровадженні інституційних заходів підтримки.

Окрему нішу в дослідженнях займають публікації, присвячені технологіям збереження психічного здоров'я педагога: практики майндфулнесу, когнітивно-поведінкова терапія, тренінги емоційної компетентності, групова підтримка. Так, у роботах українських авторів (О. В. Скрипниченко, Л. О. Сущенко, С. Д. Максименко) розглядаються ефективні методики психологічної самодопомоги, розвиток рефлексивного мислення та навичок емоційної регуляції як запорука професійного благополуччя [6; 7].

Таким чином, наукова база щодо ментального здоров'я педагогів доволі розвинена та багатовекторна. Проте в умовах сучасних викликів зростає потреба в системному впровадженні напрацювань у практику освітнього менеджменту та державної освітньої політики. Необхідно перейти від діагностики проблем до формування цілісної інфраструктури підтримки ментального здоров'я освітян.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність учителя є однією з найбільш емоційно навантажених і психологічно уразливих сфер людської праці. Вона передбачає не лише знання предмету, методичну компетентність і організаційні навички, а й високий рівень емоційного інтелекту, стресостійкості, саморефлексії та міжособистісної чутливості. Саме тому ментальне здоров'я педагога розглядається як інтегральна складова його професійної ефективності.

У науковій і практичній площині ментальне здоров'я визначається як стан внутрішньої рівноваги особи, що дозволяє ефективно реалізовувати власні здібності, продуктивно працювати, долати стреси, формувати здорові стосунки з іншими людьми та активно брати участь у житті суспільства.

У професійному контексті вчителя це означає усвідомлення цінності своєї праці, здатність підтримувати стабільний емоційний фон у складних ситуаціях, наявність внутрішніх ресурсів для творчості та співпраці, здатність до конструктивної самооцінки й саморозвитку.

Важливо те, що ментальне здоров'я педагога є не лише його особистим надбанням, а й детермінантою якості освітнього процесу. Адже вчитель у стані психологічного виснаження втрачає мотивацію, педагогічну гнучкість та емоційну відкритість.

У сучасних умовах учителі перебувають під впливом численних стресогенних факторів, які можуть призводити до порушення ментального благополуччя. Їх умовно можна поділити на кілька груп [2]:

1. Організаційні. До них належать надмірне навантаження (великі класи, поєднання викладання й адміністративних обов'язків), нестача матеріальних і технічних ресурсів, жорстка звітність.

2. Психологічні. До них належать очікування «всеохопної компетентності» від учителя (він має бути і наставником, і психологом, і лідером), високий рівень відповідальності за результати учнів, складнощі у спілкуванні з батьками та адміністрацією, конфліктні чи проблемні класи.

3. Соціальні. До них належать відсутність соціального престижу професії, низька зарплата, тиск громадськості, особливо в умовах криз (пандемія, війна, інформаційна напруга).

Такі умови можуть викликати хронічний стрес, емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани, що призводять до синдрому професійного вигорання – одного з найбільш поширених порушень ментального здоров'я серед педагогів.

Важливо вчасно помітити ознаки дестабілізації ментального стану. Серед найпоширеніших: емоційна втома, відчуття внутрішнього виснаження; апатія або, навпаки, підвищена дратівливість; труднощі з концентрацією, зниження когнітивної продуктивності; психосоматичні симптоми (головний біль, серцеві скарги, безсоння); зниження професійної мотивації; відчуження від учнів та колег.

Ці прояви сигналізують про необхідність термінової самодопомоги або професійного втручання.

Ментальне здоров'я не є статичним станом – воно постійно змінюється під впливом стресових подій, життєвих обставин, взаємин і професійних викликів. Саме тому активне використання ресурсів відновлення та підтримки є необхідною умовою стійкості педагога. Ці ресурси можна класифікувати як внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні, інституційні) [5].

Особистісні (внутрішні) ресурси залежать від рівня психологічної культури вчителя, його самоусвідомлення, рефлексивних умінь та навичок емоційного самоменеджменту. До них належать:

– Емоційний інтелект (EI) – здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. Високий рівень EI сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, зменшенню стресу, формуванню підтримуючих стосунків з колегами та учнями.

– Рефлексія та саморефлексія – уміння аналізувати свій досвід, виявляти деструктивні шаблони поведінки, визначати власні потреби і шляхи їх задоволення.

– Навички саморегуляції: дихальні вправи; практики усвідомленості (майндфулнес) – зниження реактивності, підвищення зосередженості; релаксаційні методики (аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація Джекобсона); ведення щоденника емоцій, журналу вдячності, метафоричних карт.

– Баланс «робота – особисте життя» – усвідомлене розмежування професійної та приватної сфер. А саме: обмеження комунікації щодо роботи у позаробочий час; організація якісного дозвілля (спорт, хобі, відпочинок на природі); встановлення здорових особистісних меж.

– Духовні та екзистенційні ресурси – розуміння сенсу власної діяльності, наявність ціннісних орієнтирів, життєва філософія, внутрішня віра у значущість своєї професійної ролі.

Фахові ресурси пов'язані з розвитком педагогічної майстерності, зміцненням професійної ідентичності та підвищенням психолого-педагогічної компетентності. До них належать:

– Підвищення кваліфікації з тем психічного здоров'я, емоційної компетентності, запобігання професійному вигоранню. Наприклад: тренінги з розвитку стресостійкості; навчання методик когнітивно-поведінкової самопомоги; участь у програмах професійного наставництва.

– Супервізія – регулярне обговорення професійних труднощів з більш досвідченим колегою або психологом. Супервізія сприяє зниженню психоемоційної напруги, розвитку усвідомлення власних дій, формуванню здорових механізмів вирішення складних ситуацій.

– Групи психологічної підтримки для вчителів – безпечне середовище, в якому педагоги можуть поділитися переживаннями, одержати підтримку та альтернативні погляди на професійні виклики.

– Професійна рефлексія – регулярне аналізування своїх успіхів та труднощів у роботі. Рефлексивні практики (наприклад, щоденник рефлексії, короткі звіти) знижують напругу і зміцнюють професійну автономію.

– Участь у педагогічних спільнотах (онлайн і офлайн) – обмін досвідом, спільне вирішення проблем, психологічна і методична підтримка.

Інституційні (зовнішні) ресурси створюються або підтримуються адміністрацією закладу освіти, освітніми

управліннями, громадськими організаціями, державою. До них належать:

– Психологічна служба у закладі освіти, яка працює не лише з учнями, а й з педагогічним персоналом. Психолог має проводити індивідуальне консультування вчителів, групові тренінги, кризове втручання у разі конфліктів чи стресових ситуацій.

– Сприятливий мікроклімат у педагогічному колективі, що включає в себе відкриту і поважну комунікацію, відсутність конкуренції і пліток, підтримку з боку адміністрації, механізми ненасильницького вирішення конфліктів.

– Гнучке планування педагогічного навантаження – зменшення формального звітування, оптимізація обсягу робіт, можливість дистанційної роботи.

– Участь у державних або регіональних програмах з охорони психічного здоров'я педагогів, наприклад: Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні, курси «Бути поруч» (ГО «Безпечний простір»), онлайн-курси *Prometheus/EdEra* з емоційної грамотності.

– Організація заходів для емоційного відновлення персоналу – «дні тиші», психологічні кав'ярні, творчі майстерки, командні виїзди, оздоровчі практики тощо.

У країнах із розвиненою системою освіти ментальне здоров'я вчителів вважається стратегічною темою. Так, у Великобританії, Канаді, Швеції запроваджено: психологічні кабінети для персоналу в закладах освіти, гнучкі графіки роботи, онлайн-платформи для психологічної самопомоги, обов'язкові курси з ментального благополуччя в системі підвищення кваліфікації.

Україна також почала рух у цьому напрямку: з'являються тренінги, розробляються освітні платформи, активно впроваджується інститут психологічного супроводу вчителів у закладах післядипломної освіти.

Проте ці кроки ще недостатньо системні. Необхідне створення державної політики з охорони психічного здоров'я освітян, що має охоплювати профілактичні, діагностичні та реабілітаційні заходи.

Ментальне здоров'я вчителя є ключовим чинником якості сучасного освітнього процесу, важливою умовою його професійної реалізації, а також критично важливим аспектом формування безпечного, сприятливого та розвивального освітнього середовища. Проведений аналіз наукових джерел і практичного досвіду дає змогу сформулювати такі узагальнені **ВИСНОВКИ**:

1. Психічне благополуччя вчителя – це не лише особистий ресурс, а й суспільна цінність. Воно визначає не лише ефективність професійної діяльності

педагога, а й якість навчання, виховання та розвитку школярів, формування емоційного клімату класу й колективу, динаміку педагогічних стосунків.

2. В умовах сучасних викликів (реформи освіти, інформаційні перевантаження, соціальна нестабільність, пандемія, війна) вчителі все частіше стикаються з хронічним стресом, синдромом емоційного вигорання, професійною дезорієнтацією. Це зумовлює зростаючу потребу в їх системній психоемоційній підтримці.

3. Збереження ментального здоров'я педагога потребує комплексного підходу. Формування навичок саморегуляції, створення здорового освітнього середовища, забезпечення ресурсної підтримки – це ті кроки, які здатні зменшити ризики психоемоційного виснаження та забезпечити професійне довголіття вчителя.

4. Підтримка ментального здоров'я педагога має стати пріоритетом на рівні державної політики, адміністративного менеджменту й особистісної відповідальності.

Використані джерела

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
2. Гончарова Н. В. Психологічна готовність вчителя до професійної діяльності в умовах стресу. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 4 (5). С. 58–63.
3. Журавель Т. В. Психологічне здоров'я вчителя як умова ефективного педагогічного процесу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 3. С. 15–21.
4. Карамушка Л. М. Психологічний супровід діяльності педагогів в умовах реформування освіти. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 41–48.
5. Маслач К., Лейтер М. Запобігання вигоранню. Як відновити енергію та повернути мотивацію / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2019. 224 с.
6. Скрипниченко О. В. Психологічне благополуччя педагога в умовах змін: виклики та стратегії подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 2. С. 12–19.
7. Сущенко Л. О. Психологічні засади професійного здоров'я педагога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 74. С. 87–92.
8. Чепелева Н. В. Психологія емоційного вигорання педагогів. Київ : Логос, 2020. 216 с.
9. OECD. TALIS 2018 Results (Vol. I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. Paris : OECD Publishing, 2019. URL: <https://www.oecd.org/education/talis/>

Виховна робота

УДК 174.4.021.1 (075.8)

Анатолій ТРЕМБИЦЬКИЙ,

доктор історичних наук, старший науковий співробітник, головний науковий співробітник відділу новітньої історії Поділля Центру дослідження історії Поділля Інституту історії України НАНУ при Кам'янець-Подільському національному університеті ім. Івана Огієнка

Про моральні чесноти українців



Зроблено спробу розкрити усталені загальноприйняті норми неповторного та самобутнього етикету українців, у яких міститься специфічна історична ментальність народу. Український народний етикет викристалізовувався протягом тривалого часу і завжди починався з сім'ї, бо саме родина була і є тим первинним осередком, на основі якого формується морально-етичний та суспільно-культурний рівень щирої українця. порушено питання прищеплення перевірених часом та усталених моральних чеснот молодим українцям.

Ключові слова: народний етикет, моральні чесноти, українці.

Anatolii Trembitskyi. On the Moral Virtues of Ukrainians.

An attempt is made to reveal the generally accepted norms of the unique and distinctive etiquette of Ukrainians, which contain the specific