

UDC 159:372.881.1
DOI: 10.34671/SCH.BSR.2020.0402.0010

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-РЕГУЛЯТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

© 2020

ORCID: 0000-0002-2459-1250

Піковець Наталія Вікторівна, аспірантка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
(20301, Україна, Умань, вулиця Садова, 28, e-mail: natpicovets@meta.ua)

Анотація. В умовах кризи у політичній, економічній і, особливо, духовній сферах нагальною постає потреба у формуванні позитивної стратегії освітнього процесу у закладі освіти. Спостерігається значний інтерес та посилена увага до вивчення психологічних особливостей протікання професійної життєдіяльності педагогів, виявлення критеріїв їхнього психічного здоров'я, дослідження стрес-факторів, специфічних чинників професійної діяльності, що негативно впливають на професійний та особистісний розвиток педагога. Важливим фактором ефективності професійної діяльності є вплив роботи, що має складний характер, на психічне здоров'я особистості. Актуальною постає проблема пошуку чинників психічного здоров'я педагогічних працівників, забезпечення їхнього професійного довголіття шляхом проведення з ними цілеспрямованої організованої психологічної роботи. Вирішення завдання збереження й оптимізації психічного здоров'я, профілактика і корекція професійних деструкцій та розвиток потенціалу педагога потребує комплексного підходу. Саме організація психологічного супроводу у стінах освітнього закладу здатна забезпечити такий підхід. Завдання психологічного супроводу – це, перш за все, актуалізація саморозвитку людини, її прагнення до особистісного та професійного вдосконалення. Психологічний супровід покликаний не тільки надавати своєчасну допомогу і підтримку, а й навчити особистість самостійно долати труднощі на шляху професійного становлення, усвідомлено і відповідально ставитися до професії, допомогти їм стати повноцінними суб'єктами свого професійного життя. Необхідним компонентом заходів психологічного супроводу професійної діяльності педагогів є психокорекційна програма, що реалізується у формі психологічного тренінгу. Результатом проведення програми є: сформованість відповідальності за власні думки, проживання емоцій; дії, що сприятимуть збереженню і оптимізації психічного здоров'я; підвищення професійної самооцінки, що дала б змогу відчувати задоволеність собою, своєю професійною діяльністю; оволодіння навичками піклування про себе у напружених та стресових ситуаціях як умови попередження/подолання психічного вигорання; розвиток професійно значущих якостей педагога: емоційної рівноваженості, позитивного погляду на життя, гнучкості у взаєминах; сформованість навичок планування і самоорганізації особистого та професійного часу.

Ключові слова: психічне здоров'я, педагогічна діяльність, професійна деформація, психологічний супровід, психічний стан, стрес, стресостійкість, збереження здоров'я, психотренінг, саморегуляція

THE RESULTS OF THE STUDY OF THE EMOTION-REGULATORY COMPONENT OF THE TEACHER'S MENTAL HEALTH

© 2020

Pikovets Nataliia Victorovna, postgraduate student of the Psychological Department
Uman State Pedagogical University named Pavlo Tychyna
(20301, Ukraine, Uman, Sadova street, 28, e-mail: natpicovets@meta.ua)

Abstract. In the conditions of the crisis in the political, economic and especially spiritual spheres, there is an urgent need to formulate a positive strategy for the educational process at the educational establishment. There is a considerable interest and increased attention to the study of the psychological features of the teachers' professional life, to the identification of criteria for their mental health, and to the study of stress factors and specific factors of the professional activities, which negatively affect the teacher's professional and personal development. An important factor of the effectiveness of the professional activities is the impact of the complicated work on the individual's mental health. The urgent problem is searching for the pedagogical workers' mental health factors, ensuring their professional longevity by means of carrying out the purposeful organized psychological work with them. Solving the problem of preserving and optimizing mental health, preventing and correcting professional destructions and developing the educator's potential requires an integrated approach. The organization of the psychological support within the educational institution can provide such an approach. First of all, the task of the psychological support is the actualization of a person's self-development, his/her strive for personal and professional perfection. Then, the psychological support is intended not only to provide timely assistance and support, but also to teach the individual to overcome difficulties in the course of the professional development, to take up the profession consciously and responsibly, to help them become real subjects of their professional life. A necessary component of the measures of the psychological support of teachers' professional activity is a psychocorrectional program, which is implemented in the form of the psychological training. The results of the program are: the formation of the responsibility for their own thoughts, experiencing emotions; actions which will help maintain and optimize mental health; the enhancement of the professional self-esteem that would allow you to feel satisfied with your professional activities; mastering the skills of taking care of oneself in tense and stressful situations as a condition for preventing/overcoming mental burnout; the development of professionally important qualities of the teacher: emotional balance, positive views on life, flexibility in relationships; the development of planning and time management skills.

Keywords: mental health, pedagogical activity, professional deformation, psychological support, mental state, stress, stress resistance, preservation of health, psychotraining, self-regulation.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-РЕГУЛЯЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ

© 2020

Пиковец Наталья Викторовна, аспирантка кафедры психологии
Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины
(20301, Украина, Умань, улица Садовая, 28, e-mail: natpicovets@meta.ua)

Аннотация. В условиях кризиса в политической, экономической и, особенно, духовной сферах насущной становится потребность в формировании положительной стратегии образовательного процесса в учреждении образования. Сегодня наблюдается значительный интерес и усиленное внимание к изучению психологических особенностей протекания профессиональной жизнедеятельности педагогов, выявления критериев их психического здоровья,

исследование стресс-факторов, специфических факторов профессиональной деятельности, которые отрицательно влияют на профессиональное и личностное развитие педагога. Важным фактором эффективности профессиональной деятельности становится влияние работы, имеющей сложный характер, на психическое здоровье личности. Актуальной становится проблема поиска факторов психического здоровья педагогических работников, обеспечение их профессионального долголетия через проведение с ними организованной психологической работы. Решение задачи сохранения и оптимизации психического здоровья, профилактика и коррекция профессиональных деструкций, развитие потенциала педагога требует комплексного подхода. Именно организация психологического сопровождения в стенах образовательного учреждения способна обеспечить такой подход. Задание психологического сопровождения – это, прежде всего, актуализация саморазвития человека, его стремления к личностному и профессиональному совершенствованию. Психологическое сопровождение призвано не только обеспечивать своевременную помощь и поддержку, но и научить личность самостоятельно преодолевать трудности на профессиональном пути, сознательно и ответственно относиться к своей профессии, помочь стать полноценным субъектом своей профессиональной жизни. Необходимым компонентом мер психологического сопровождения профессиональной деятельности преподавателя есть психокоррекционная программа, которая реализуется в форме психокоррекционного тренинга. Как результат проведения тренинга: сформированность ответственности за свои мысли, проживание эмоций, действия, которые будут способствовать сохранению и оптимизации психического здоровья; повышение профессиональной самооценки, дающей возможность ощутить чувство удовлетворенности собой, своей профессиональной деятельностью; овладение навыками заботы о себе в напряженных и стрессовых ситуациях как условия предупреждения/преодоления психического выгорания; развитие профессионально значимых качеств педагога: эмоциональной уравновешенности, положительного взгляда на жизнь, гибкости во взаимоотношениях; сформированность навыков планирования и самоорганизации личного и профессионального времени.

Ключевые слова: психическое здоровье, педагогическая деятельность, профессиональная деформация, психологическое сопровождение, психическое состояние, стресс, стрессоустойчивость, сохранение здоровья, психотренинг, саморегуляция.

ВВЕДЕННЯ

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нині, зазначають дослідники О. Богучарова [1], Ж. Вірна у співавт. [2], О. Дубчак [3], І. Страцинська [4] та ін. [5-12], психічне здоров'я фахівця, зокрема, педагога, є актуальною проблемою психології і потребує пошуку шляхів і засобів його збереження, оптимізації та відновлення.

Для вивчення чинників психічного здоров'я важливо виокремити структурні компоненти, впливаючи на які, можна забезпечити збереження й оптимізацію психічного здоров'я особистості педагога. Наш науковий інтерес привернув порівняльний аналіз понять: «ставлення до здоров'я», «внутрішня картина здоров'я» і «внутрішня картина хвороби», виконаний О. Богучаровою [1]. Дослідниця акцентує увагу на тому, що «внутрішня картина здоров'я», на противагу «внутрішній картині хвороби», є тим утворенням, що найбільш системно відображає порівняльний аналіз поведінки, що впливають на здоров'я, оскільки система ставлень до здоров'я виявляється одним з головних факторів, що формують поведінку в усіх ситуаціях щодо захисту здоров'я або навпаки, – «ризикову» поведінку [1, с. 34–36].

Актуальність дослідження психології успішного функціонування фахівця, вважають дослідники, зумовлена реальними проблемами професійної безпеки особистості [2]. У постановці зазначеної проблеми дослідники вкрай актуальним вважають вивчення питань професійного здоров'я фахівця. Здоров'я вони характеризують як необхідну передумову для повноцінного життя людини, задоволення її матеріальних і духовних потреб, участі у праці та соціальному житті, в економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких розглядалися аспекти цієї проблеми і на яких обґрунтовується автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У нашому дослідженні ми звернулися до вивчення питання психічного здоров'я педагога, а саме, викладача закладу вищої освіти, оскільки про стресогенність цієї професійної групи говорять сучасні науковці. У роботі педагога, що безпосередньо пов'язана із його особистісною індивідуальністю, його власною унікальною емоційною будовою, внутрішня емоційна напруга може виникати навіть там, де ситуація ззовні є далекою від емоціогенної.

Професія педагога, зазначає О. Дубчак, насичена багатьма стресогенами такими, як соціальна оцінка, по-

всякденна рутинна, психологічне і фізичне навантаження тощо [3]. Прояви стресу у роботі педагога різноманітні. Найпоширеніші з них фрустрованість, підвищена тривожність, роздратованість, виснаженість. Педагоги працюють в емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю. Деструкції, що виникають у процесі виконання трудової діяльності і негативно впливають на її продуктивність, є професійною деформацією. Вони породжують професійно небажані якості і змінюють професійну і особистісну поведінку людини.

Професійне формування фахівця, що відбувається на основі гуманізації освіти, максимально розкриває його можливості, і, орієнтуючись на особистісні цілі, сприяє найповнішому саморозкриттю та самореалізації. Тому в центрі уваги мають бути ті, хто здійснює цей розвиток, – педагогічні працівники. Їхній емоційний стан дуже важливий, бо впливає на ефективність їхньої професійної діяльності [4].

Протидію професійному вигоранню С. Арефнія [5] пов'язує із системою мотиваційно-спонукальних ресурсів, що сприяють професійно-особистісному розвитку суб'єкта праці та реалізують цілеспонування і самодетермінацію. Протидія професійному вигоранню, вважає дослідниця, зумовлена єдністю чотирьох ресурсних підсистем: системи ресурсів когнітивно-рефлексивної регуляції, спрямованої на забезпечення ресурсами та задоволеністю якістю життя («ресурси рефлексії»); системи психологічної регуляції, що підтримує впевненість або переконаність у власних можливостях самоконтролю ситуацій у сьогоденні і в майбутньому, досягнення поставлених цілей («ресурси самопідтримки»); система механізмів когнітивного й поведінкового подолання нинішніх і майбутніх труднощів, що розширюють ресурсну базу («ресурси подолання»); система самоконтролю й задоволеності особистими досягненнями і професійною самореалізацією («ресурси особистих досягнень»). Що вища шкала психологічного благополуччя і задоволеності професійною самореалізацією, то менша вираженість професійного вигорання, стверджує дослідниця [5, с. 3].

Розкриваючи функції особистісної рефлексії, І. Бех виокремлює функцію душевного умиротворення, що сигналізує про внутрішні процеси емоційної рівноваги-нерівноваги в житті особистості [6]. За емоційної рівноваги людина переживає стан злагоди, спокою, що веде до внутрішньої готовності діяти в усіх сферах життя. В разі нерівноваженості негативні емоції і почуття не лише кардинально порушують життєвий ритм люди-

ни, а й впливають на сенс її життя. Тож творення душевного спокою – важливе завдання особистості, яке вона має виконати самостійно або із зовнішньою допомогою.

М. Фрізен розглядає як внутрішній ресурс педагога життєстійкість, що за достатнього рівня вираженості у сукупності з осмисленістю життя, включеністю у процес діяльності, прийняттям життєвого досвіду та іншими характеристиками особистості дає змогу активно оволодівати різноманітними життєвими ситуаціями [7].

Педагогам з високим рівнем життєстійкості більшою мірою властиві цілепокладання і планування, що нерідко потребує опанування внутрішньою напругою. Вони приймають свій життєвий досвід і опираються на нього, бачать життя як сповнене можливостей. Їхнє життя пов'язане з психологічним благополуччям, включеністю в процес життя і автономією. Низька життєстійкість педагогів у сукупності із зниженою осмисленістю життя поєднується з фаталістичними уявленнями про життя, може ускладнювати планування і побудову життя на фоні труднощів і невдач, які людина переживає. Осмисленість професійних завдань може забезпечувати емоційну включеність педагога в діяльність, зростання його особистісної відповідальності. Дефіцитарна життєстійкість у педагогів скоріш за все пов'язана з матеріальним, емоційним боком життя, точка опори активності знаходиться як би поза особистістю.

Про важливість формування вмінь регулювати власні емоційні вияви, контролювати їх, необхідне як для фізичного, так і психічного здоров'я, зазначає Т. Кириленко [8]. Регулюючи власний емоційний стан, стверджує дослідниця, особистість творить свій емоційний простір. Особистість, таким чином, розширює межі власного емоційного простору, визначаючи важливість і значення для неї тих чи інших предметів, речей, явищ, людей, включаючи їх у зміст інтимного життя, розкриваючи для них свій емоційний простір через утілення в певну емоційну модальність, або навпаки, замикаючи, звужуючи цей простір [8, с. 7].

На підставі виконаного теоретичного аналізу проблеми змісту психічного здоров'я особистості нами було виокремлено наступні його складові: когнітивно-пізнавальна, мотиваційно-ціннісна, емоційно-регулятивна, особистісна, діяльнісно-поведінкова.

У даній роботі ми подаємо результати дослідження емоційно-регулятивної складової психічного здоров'я педагогів до і після впровадження психокорекційних заходів.

Обґрунтування актуальності дослідження. Кожен вид занять, професій і спеціальностей, у тому числі, педагогічної професійної діяльності, має свій набір специфічних для даної діяльності шкідливих факторів, а також свій «букет» професійних захворювань. Виявлення даних факторів, як загальних, так й специфічних, необхідно для організації програми заходів з профілактики професійних деформацій особистості.

МЕТОДОЛОГІЯ

Формування цілей статті. У нашому дослідженні ми визначили змінні, на які доцільно впливати у психологічній роботі з особистістю з метою попередження, корекції негативних психологічних проявів, що надалі можуть деструктивно впливати на професійну діяльність педагога. Це такі, як: тривога, активність, фрустрація, поведінка, орієнтована на емоції, поведінка-уникання, агресивність, схильність до саморозвитку, оптимізм, та стресостійкість. Метою нашого дослідження було показати динаміку у виявленні визначених психологічних властивостей особистості педагогів внаслідок впровадження психокорекційної програми.

Постановка завдання. Феномени психічного здоров'я, професійних деформацій активно досліджуються сучасною психолого-педагогічною наукою, проте сьогодні у вітчизняній і зарубіжній психології недостатньо спеціальних методів для їх діагностування саме у психологічному контексті. Однак, є значна

кількість діагностичних методик, що досліджують певні психологічні стани, що супроводжують розвиток професійних деформацій (синдром вигорання, рівень виснаження, стресові стани тощо), або окремі складові професійної Я-концепції, що деформуються в процесі виконання професійної діяльності. Ще менша кількість діагностичних методик, спрямованих на дослідження здатності до саморозвитку, самореалізації, самоздійснення, ресурсності особистості. Це має пояснення, оскільки зазначені категорії є динамічними, комплексними, багатовимірними, і «виміряти» їх доволі складно. Проте, є методики, що дають змогу дослідити якісні характеристики цих явищ, а надалі, через дослідження взаємозв'язків, з'ясувати актуальний психологічний стан, зумовлений тими чи іншими індивідуально-психологічними властивостями людини. Окрім того, вважаємо, що ці ж властивості, що за певних умов можуть спричинити стрес, порушення професійної діяльності, цілком можуть бути використані для розвитку і реалізації людини в особистісному та професійному контексті через розширення її самоусвідомленості, здатності до позитивного сприймання і мислення, орієнтованості на можливості, оволодіння конкретними вміннями і навичками, стратегіями поведінки.

Методи, методики та технології, що використовувалися. У нашому дослідженні використано психодіагностичні методики для визначення особливостей емоційно-регулятивної складової психічного здоров'я викладача: стресостійкості і окремих психічних станів.

Стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку, формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального середовища. Ядром процесу становлення професійної стресостійкості є розвиток особистості в процесі професійного навчання, освоєння професії та виконання професійної діяльності. Стресостійкість виявляється в активній протидії до стресових факторів, пристосуванні або ухилянні від стресового впливу, що в будь-якому випадку пов'язане з особистісними змінами. Показником психологічної стійкості може бути не стабільність як така, а власне гнучкість та швидкість у пристосовуванні до постійно мінливих умов, а також висока мобільність психіки при переході від одного виду діяльності до іншого, що є досить актуальним для професійної діяльності викладача. Основну суперечність, що детермінує розвиток професійної стресостійкості особистості, на думку Г. Дубчак, становить суперечність між сформованими властивостями, якими особистість та об'єктивними вимогами професійної діяльності [9]. Для реального виконання професійної діяльності людина повинна володіти низкою психологічних якостей, необхідних для даної професії. Становлення професійної стресостійкості особистості є збагаченням її психіки. Людина, яка володіє професійною стресостійкістю, прагне протистояти негативним процесам, виробляючи у собі прийоми компенсації, нові творчі стратегії, опановуючи для цього новими психічними якостями та способами діяльності, що знову просуває вперед психічний розвиток.

Методикою, що дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості, став опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [10].

Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дає змогу йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона характеризується умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Опитувальник містить 18 запитань, на які респонденти дають відповіді: «часто» – 3 бали, «іноді» – 2 бали,

«рідко» – 1 бал. Підраховується загальна сума отриманих балів та визначається низький, середній або високий рівень стійкості до стресу.

Методика «Самооцінка психічних стресів» Г. Айзенка призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Їх негативна забарвленість має тенденцію негативно впливати на особистість та її діяльність, у тому числі, професійну.

В опитувальнику пропонуються твердження-описи різних психічних станів. У разі, якщо цей стан притаманний людині часто, ставиться 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, – 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів.

Підраховується сума балів за кожною з чотирьох груп питань: I (№ 1–10) – тривога; II (№ 11–12) – фрустрація; III (№ 21–30) – агресивність; IV (№ 31–40) – ригідність. Визначаються низький, середній або високий рівні прояву власних психічних станів за кількістю отриманих балів. Найбільша сума балів відображує домінуючий психічний стан, детальна характеристика якого далі надається автором методики.

Тривога – це психічний стан, що спричинюється можливими та ймовірними неприємностями, раптовими змінами у звичній ситуації та діяльності, затримкою здійснення чогось приємного, бажаного; виражається у специфічних переживаннях (хвилюванні, порушенні спокою, похмурому передчутті, тузі). Загалом причини виникнення тривожного стану можуть бути різними. Вони іноді зумовлюються емоційною нестійкістю людини: одні тривожаться з будь-яких причин, інші – лише стосовно певних об'єктів, ситуацій, що сприймаються як джерело загрози. Кожна сфера життєдіяльності людини, а також кожна ситуація потребує оптимального, виправданого рівня тривоги. Наприклад, високий рівень тривоги у роботі педагога знижує його працездатність, призводить до втомлюваності, невпевненості у собі, постійного очікування неприємностей; низький рівень тривоги у роботі може свідчити про надмірну самовпевненість людини та байдужість до оточуючого середовища, що зумовлює пасивність у професійній діяльності. Фрустрація – це негативний психічний стан, що характеризується переживаннями з приводу розладу планів, задумів, краху надій, марних очікувань, переживаннями «провалу справи», невдачі. Фрустрація призводить до дезорганізації свідомості, діяльності і спілкування внаслідок довготривалого блокування цілеспрямованої поведінки людини об'єктивно незадоволеними або суб'єктивно умовними труднощами. Фрустрація може виявлятися у реакціях озлобленості, пригніченості, повної байдужості до оточення. Фрустрації, що виникають у процесі роботи, негативно впливають на професійну результативність і розвиток фахівця загалом: блокують досягнення цілей діяльності, змінюють позитивне ставлення до обраного фаху та позитивну думку про себе, знижують самооцінку та рівень домагань. Низький рівень прояву свідчить про стійкість до невдач та труднощів, високий – про занижену самооцінку, страх перед труднощами та невдачами. Агресивний психічний стан зумовлюється реакцією на дію фрустраторів (перешкод, негативних ситуацій) і виявляється у вигляді гніву, нестриманості, роздратованості, погрози, прояву негативізму, підозри, образи, а також проявами негативних почуттів у формі галасливих вигуків, лайки тощо. Низький рівень прояву агресивного стану свідчить про стриманість, доброзичливість, позитивне ставлення до оточуючого світу; високий – про негативний психічний стан, що характеризується спалахами гніву, дратівливістю, схильністю до негативних афектів. Ригідний психічний стан характеризується впертістю, нездатністю переключатися з однієї діяльності на іншу, інертністю перебігу психічних процесів, труднощами у разі зміни способів переробки інформації та приймання рішення. Низький показник свідчить про відсутність ригідного стану, високий – про його вираженість, що

характеризується інертністю, низькою адаптивністю до змінюваних умов життєдіяльності, труднощами перебування системи мотивів та установок.

Діагностування педагогів здійснювалося на початку і по закінченні проходження ними психотренінгової програми, що була нами попередньо розроблена і впроваджена в освітньому закладі. Програма організована за структурно-функціональним принципом, що передбачає три рівні її реалізації: когнітивний – здійснює відображення поточної інформації; регулятивний – регулює та саморегулює активність особи; особистісний – сприяє формуванню нових психічних утворень. Відповідно, завдання структуровані у компоненти, функціонування яких забезпечує реалізацію предметно-практичних функцій, а саме: інформаційний – передбачає адекватне розуміння проблемних ситуацій; інструментальний – забезпечення продуктивного виконання актів, дій, діяльності; оцінно-мотиваційний – здійснення контролю рівня виконання діяльності; поведінковий – забезпечення організації конструктивних виконавчих форм діяльності у проблемно-конфліктних, невизначених ситуаціях. Заняття побудовані таким чином, щоб під час кожного з них мали місце усі компоненти.

Важливо, щоб здійснюючи свою професійну діяльність, розвиваючи та вдосконалюючи свій професіоналізм, педагог навчився дбати про своє здоров'я через усвідомлення власних потреб і цінностей, вміння розпізнавати актуальні почуття, психічні стани, емоційні проблеми, контролювати і управляти ними, володіла навичками та уміннями саморегуляції і підвищення рівня емоційної стійкості тощо.

РЕЗУЛЬТАТИ

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. На підставі раніше виконаного теоретичного аналізу нами було виокремлено та схарактеризовано структурні компоненти психічного здоров'я педагога, викладача, серед яких: когнітивно-пізнавальна, що передбачає знання про здоров'я/нездоров'я, його чинники, здатність до логічної, критичної обробки інформації; комунікативну та високу професійну компетентність; адекватну самооцінку; високий рівень пізнавального інтересу; рефлексивність; мотиваційно-ціннісна: бажання піклуватися про своє здоров'я; відповідальність; задоволеність від здійснюваної професійної діяльності; ціннісне ставлення до професійної діяльності; наявність професійної перспективи; високий рівень мотивації досягнення; прагнення до особистісно-професійної самореалізації, самовдосконалення, самоздійснення; емоційно-регулятивна: емоційна стійкість; позитивний емоційний стан; низький рівень тривожності; висока нервово-психічна стійкість; стресостійкість; толерантність; психологічна гнучкість; особистісна: адекватність психологічного розвитку; психологічне благополуччя; високий рівень психологічної культури; суб'єктивна цілісність, конгруентність; психологічна ресурсність; самоідентичність; активна життєва позиція; особистісна зрілість; діялісно-поведінкова: адаптивність; успішна соціалізація; висока продуктивність діяльності; самостворення; активність; уважне ставлення до свого здоров'я, вміння дбати про нього; ефективна взаємодія з іншими; вміння розпізнавати емоційні сигнали; організаційні вміння; вміння діяти в стресових умовах, долати стреси; здатність застосовувати отримані знання на практиці; саморегуляція; працездатність.

З одного боку, визначені показники, вважаємо, є критеріями психічного здоров'я, а з іншого, вони постають його чинниками, тобто, сприяють збереженню та оптимізації.

У результаті впровадження формувальних заходів зокрема щодо емоційно-регулятивної складової психічного здоров'я особистості викладачів (участі педагогів у психотренінгу) спостерігається позитивна

динаміка у подоланні у них негативних психічних станів та зростання рівня стресостійкості (табл. 1).

Таблиця 1 - Показники емоційно-регулятивної складової психічного здоров'я особистості викладача

Психологічна властивість	Шкала оцінок		Експериментальна група (ЕГ)		Різниця	Контрольна група (КГ)		Різниця
	Рівень	Бали	До	Після		До	Після	
Тривога	Низький	0-7	13	19	6	19	13	-6
			34%	50%	16%	44%	30%	-14%
	Середній	8-14	21	15	-6	20	26	6
Фрустрація	Низький	0-7	19	22	3	19	17	-2
			50%	58%	8%	44%	40%	-5%
	Середній	8-14	18	16	-2	21	22	1
Агресивність	Низький	0-7	14	23	9	20	14	-6
			37%	61%	24%	47%	33%	-14%
	Середній	8-14	22	14	-8	21	27	6
Ригідність	Низький	0-7	5	16	11	1	1	0
			13%	42%	29%	2%	2%	0%
	Середній	8-14	24	20	-4	36	35	-1
Стресостійкість	Низький	43-54	12	8	-4	14	16	2
			32%	21%	-11%	33%	37%	5%
	Середній	31-42	23	25	2	28	26	-2
	Високий	18-30	3	5	2	1	1	0
			8%	13%	5%	2%	2%	0%

* Складено автором

Проілюструємо отримані результати за допомогою гістограм (рис. 1-5).

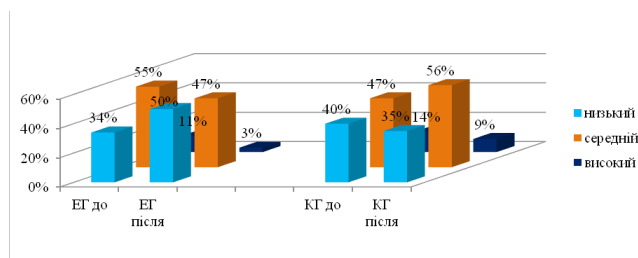


Рис. 1. Динаміка рівнів зменшення тривоги у викладачів до початку і після проведення формульованого експерименту.

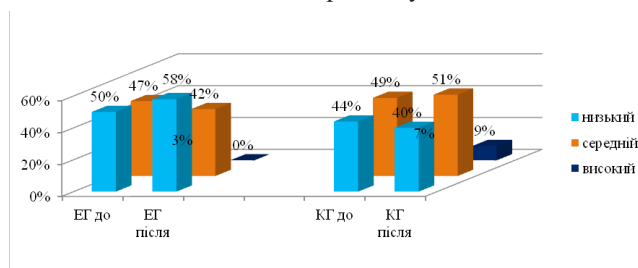


Рис. 2. Динаміка рівнів зменшення фрустрації у викладачів до початку і після проведення формульованого експерименту

У підсумку маємо істотне зменшення в експериментальній групі: тривоги – 16 % (6 осіб), фрустрації – 8 % (3 особи), агресивності – 24 % (9 осіб), ригідності – 29 % (11 осіб). Зазначимо, що мало змінилися показники цих властивостей на високому рівні, а, отже, можемо стверджувати, що, досягши його, вони характеризуються більшою стійкістю, а тому, складніше піддаються впливу і корекції.

Незначні зміни в динаміці психічних станів у

викладачів контрольної групи можуть свідчити про ймовірність впливу інших чинників, що позитивно або негативно впливають та регулюють психічний стан людини.

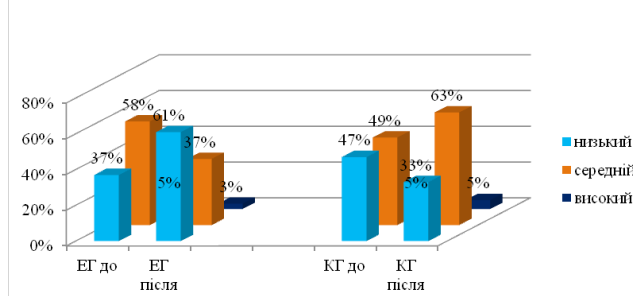


Рис. 3. Динаміка рівнів зменшення агресивності у викладачів до початку і після проведення формульованого експерименту

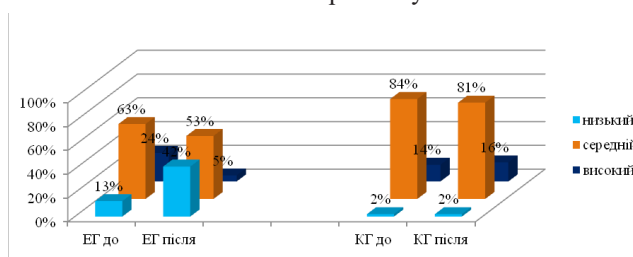


Рис. 4. Динаміка рівнів зменшення ригідності у викладачів до початку і після проведення формульованого експерименту

Кількісні показники розвитку стресостійкості в результаті застосованих формульованих дій відображені на рис. 5.

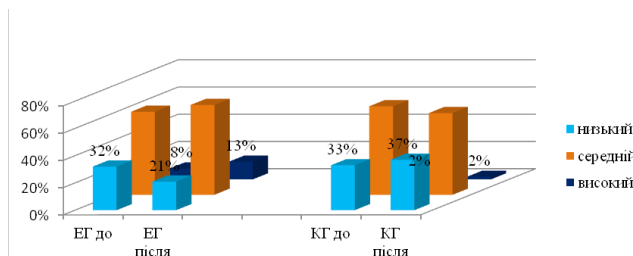


Рис. 5. Динаміка рівнів зростання стресостійкості у викладачів до початку і після проведення формульованого експерименту

Подібну ситуацію щодо динаміки результатів спостерігаємо і за показником стресостійкості. Збільшення результатів відбулися в експериментальній групі: зростання на високому та середньому рівнях, по 5 % (по 2 особи) на кожному і, відповідно, зменшення на низькому рівні на 11 % (-4 особи). У контрольній групі зміни дуже неістотні.

Здійснивши перевірку через парний t-критерій Стюдента, пересвідчилися, що результати належать до різних генеральних сукупностей, а, отже, проведена з педагогами робота впливає на отримані результати (табл. 2).

Порівняння отриманих результатів з результатами у інших дослідженнях. На підставі результатів проведеного наукового дослідження, О. Шевчишена дійшла висновку, що цілеспрямована робота з педагогами стосовно підвищення рівня емоційної саморегуляції шляхом використання засобів соціально-просвітницького тренінгу сприяє розвитку у педагогів здатності демонструвати

виважени емоційні реакції у різноманітних професійних ситуаціях у процесі прийняття ними педагогічних рішень, досягати високого рівня суб'єктивного контролю у різноманітних професійно-педагогічних ситуаціях [11].

Таблиця 2.

Експериментальна група	Середнє		Середнє квадратичне відхилення		Парний t-критерій Стьюдента
	До	Після	До	Після	
Тривожність	9,157895	8,236842	2,973089	3,070648	3,41E-08
Фрустрація	8,552632	7,394737	2,901047	3,217683	1,91E-10
Агресивність	8,710526	7,184211	2,567025	2,95786	1,03E-10
Ризиковість	10,86842	9,263158	3,04179	3,350548	6,35E-10
Стресостійкість	39,23684	37,94737	5,739546	6,013262	2,9E-08

Н. Ярош доводить, що результатом організованого цілеспрямованого впливу на особистість стає здатність контролювати власні негативні переживання, що виникають у зв'язку з проблемою, мінімізуючи вплив негативних емоцій на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки. Аналізуючи стресову ситуацію, відбувається орієнтація на вироблення стратегії вирішення проблем та планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду й наявних ресурсів. Особистість здатна конструктивно вирішувати труднощі завдяки комплексному аналізу власного емоційного стану та позитивному переосмисленню. Негативні події людина здатна розглядати як стимул для особистісного зростання. Також спостерігається незалежність особистості від зовнішніх оцінок, самостійність у регулюванні власної поведінки та відповідальність за неї, здатність глибше оцінювати власні ресурси в подоланні важких ситуацій, що супроводжується оптимістичним налаштуванням на майбутнє [12].

ВИСНОВКИ

Висновки дослідження. Обґрунтовано актуальність проблеми збереження і зміцнення психічного здоров'я педагогів, попередження та психологічної корекції професійних деформацій.

Розкрито важливість формування вмінь регулювати власні емоційні вияви, контролювати їх. Ці вміня є необхідними для психічного здоров'я особистості, зокрема педагога, у контексті здійснення ним професійної діяльності.

Висловлено припущення, що окремі властивості особистості за певних умов можуть спричинити стрес, порушення професійної діяльності. Ці ж властивості цілком можна використати для розвитку і реалізації людини в особистісному та професійному контексті через розширення її самоусвідомленості, здатності до позитивного сприймання і мислення, орієнтованості на можливості, а не обмеження.

Шляхом впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів, проведених у рамках психотренінгу, було здійснено вплив на окремі психологічні властивості особистості викладачів. Після проходження педагогами психотренінгу, основною метою якого було попередження та корекція негативних психологічних проявів, професійних деструкцій, виявлено позитивну динаміку у їхній емоційно-регуляторній сфері.

На підставі здійсненого порівняння результатів, отриманих внаслідок проведеної роботи з педагогами іншими дослідниками, підтверджено необхідність і важливість надання систематизованої психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я педагога, його професійно-особистісного розвитку і реалізації та професійного довголіття.

Перспективи подальших досліджень цього напрямку. На нашу думку, надалі доцільно буде дослідити наявність взаємозв'язку зазначених психологічних особливостей особистості, як детермінант психічного здоров'я, із професійною діяльністю педагога, зокрема, задоволеністю професійною діяльністю, рівнем професійного самоздійснення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: монографія. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2012. 487 с.
2. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
3. Дубчак О. Б. Синдром вигорання як прояв професійної деформації педагогів. Вісник Національного авіаційного університету. Сер. Педагогіка, Психологія. 2018. № 12. С. 118–123.
4. Страцинська І. А. Про емоційні проблеми педагогічних працівників і можливість депресії. Педагогіка і психологія: Вісник НАПН України. 2017. № 1 (94). С. 44–49.
5. Арефня С. В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10 / Класичний приватний ун-т. Київ, 2018. 249 с.
6. Бех І. Я як джерело духовного саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2011. № 3. С. 5–17.
7. Фризен М. А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога. Организационная психология. 2018. Т. 8. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestaykost-kak-vnutrennij-resurs-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga/viewer> (дата звернення: 25.12.2019).
8. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина-людина»: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Київ, 2007. 20 с.
9. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психол. імені Г. С. Костюка НАПН України / Київ, 2018. 460 с.
10. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка та ін. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.
11. Шевчишина О. В. Підвищення рівня емоційної саморегуляції педагога шляхом оволодіння саногенним типом мислення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 20: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 187–197.
12. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стрес-долаючої поведінки особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. Психологія. 2016. № 61. С. 39–44.