

Аліна ЄНА
практичний психолог,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ

Педагогічна діяльність пов'язана з великим психологічним навантаженням, що може призвести до стресу та виснаження. Психологічне здоров'я педагогів має велике значення для ефективної освітньої діяльності та досягнення успіхів у вихованні та навчанні здобувачів освіти.

Психологічне здоров'я педагогів є складною проблемою, яка вимагає серйозного дослідження. Відомо, що педагогічна діяльність має високий рівень стресу, а також викликає психологічну напругу і виснаження. Це може призвести до погіршення психологічного стану педагога та негативно впливати на результативність його роботи [2, с.16].

Метою дослідження психологічного здоров'я педагогів є виявлення факторів, які впливають на психологічний стан педагогів, та розробка рекомендацій для збереження та покращення психологічного здоров'я педагогів.

Професія педагога ставить доволі високі вимоги щодо здоров'я фахівця, особливо психологічного. Педагогічна діяльність передбачає наявність у педагога швидкості реакції, витримки, емоційної зрівноваженості, кмітливості, вміння володіти своїми почуттями тощо. Традиційно супутниками педагогічної діяльності є тривожність, постійне переживання, надмірна схвильованість, дратівливість, почуття невпевненості, безнадійності, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психічному та психологічному здоров'ї фахівця [1, с.138].

В основі психологічного здоров'я педагога лежать такі фактори, як його особистісні якості, професійна компетентність, здатність до адаптації

до нових умов, підвищення самооцінки, розвиток емоційної стійкості та вміння ефективно управляти стресом.

Фактори, які негативно впливають на психологічне здоров'я педагогів, включають високу робочу навантаженість, тривалі негативні стресові ситуації, зовнішні показники такі, як військова агресія росії проти України, пандемія Covid-19 та інші, недостатній відпочинок, конфліктність відносин з колегами та батьками здобувачів освіти, відсутність підтримки соціального середовища, нестабільність у сфері заробітної плати та недостатнє фінансування освітніх закладів [4, с.105].

Психологічне здоров'я педагогів є однією з найважливіших складових їхньої професійної діяльності. Педагогічна робота пов'язана зі стресом, емоційним напруженням, відповідальністю за формування майбутнього покоління, що може призвести до психологічного перевантаження та зниження якості життя педагогів. Тому збереження та покращення психологічного здоров'я педагогів є важливою задачею для всіх, хто працює в галузі освіти.

Для збереження та покращення психологічного здоров'я педагогів, необхідно використовувати такі підходи, як профілактика виникнення стресу, підвищення рівня самооцінки та самопізнання, збільшення рівня соціальної підтримки, розвиток комунікативних та емоційних компетенцій, а також впровадження програм психологічної підтримки педагогів. Для покращення психологічного здоров'я педагогів нині рекомендовано використовувати психологічну підтримку та консультування. Педагоги повинні мати доступ до професійної психологічної допомоги, щоб мати змогу вирішувати проблеми, які виникають у них у процесі роботи [3, с.133].

Також важливо забезпечити педагогам можливість професійного розвитку та саморозвитку, щоб вони мали змогу розвиватися як професіонали та особистості. Для цього можуть бути організовані

різноманітні тренінги, семінари, курси, конференції, що сприятимуть розвитку їх професійних навичок та знань.

Психологічне здоров'я педагогів є важливим аспектом успішної освітньої діяльності та повинно займати центральне місце в увазі педагогів, управлінців освітніх закладів та дослідників в галузі освіти. Збереження та покращення психологічного здоров'я педагогів може бути досягнуто за допомогою комплексного підходу, який передбачає профілактику виникнення стресу, забезпечення соціальної підтримки та психологічної підтримки педагогів [4, с.80].

Збереження та покращення психологічного здоров'я педагогів є важливою задачею для всіх, хто працює в галузі освіти. Для цього необхідно забезпечити педагогів комфортними умовами для роботи, доступом до професійної психологічної допомоги та можливістю професійного та особистісного розвитку. Збереження психологічного здоров'я педагогів сприятиме покращенню якості освіти та формуванню майбутнього покоління.

Список використаних джерел:

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності: Вид. група «Основа» Харків, 2012. с. 159.
2. Максименко С.Д. Психічне здоров'я школяра. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 3. с. 16.
3. Мельниченко О. Збереження психічного здоров'я педагога. *Практикум для молодих учителів*. 2010. № 7. с. 144.
4. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Вид. Психолог*, 2007. № 47. с. 287.