

УЯВЛЕННЯ ПЕДАГОГІВ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА РОБОТІ

Охрімець Юлія

Магістрантка

Бутузова Лариса

доцентка, кандидатка психологічних наук

ORCID: 0000-0002-2112-5211

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті презентовано уявлення педагогів про своє психічне здоров'я та його відображення у професійній діяльності, що допоможе в подальшому пропонувати ефективні інтервенції в педагогічній спільноті.

Ключові слова: психічне здоров'я, стресостійкість, уявлення педагогів.

Вступ. Важливість збереження психічного здоров'я педагогів в умовах підвищеного воєнного дистресу обумовлена як виробничою професійною необхідністю (стабілізувати учнів, організовувати безпечний простір для

освітнього процесу), так і персональною відповідальністю за власний психічний стан. Важливим в цьому контексті постає питання обізнаності педагогів про різні аспекти збереження та зміцнення психічного здоров'я, наявність навичок резильєнтності та ефективних способів відновлення психічних ресурсів. Нами було поставлено за мету вивчити уявлення педагогів про своє психічне здоров'я та його відображення у професійній діяльності, що допоможе в подальшому пропонувати ефективні інтервенції в педагогічній спільноті.

Теоретична частина. Термін психічне здоров'я (за визначенням ВООЗ, 2023) трактується як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Серед критеріїв психічного здоров'я педагогів виділяють: емоційно-саморегуляційний (уміння зберігати спокій у стресових ситуаціях, володіння техніками саморегуляції); самооцінки та самоповаги (позитивний образ себе як компетентного педагога, здатного до адекватної реакції та дій щодо професійних викликів, віра у свої педагогічні можливості); адаптивності (пластичність у пристосуванні до постійних змін в освітньому процесі та готовність до нововведень у практичній діяльності); соціально-перцептивний (вміння ефективно комунікувати та взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; здатність до емпатії та налагодження позитивного психологічного клімату у класному та педагогічному колективах) (Черкаська, 2021; Карамушка, 2023).

Індивідуальну вразливість психічного здоров'я педагога посилюють і стресові чинники, які впливатимуть також на продуктивність праці та адекватне ставлення до професійної діяльності. До постійних стресових чинників можна віднести: а) робоче навантаження (перенавантаження, обмежені ресурси, невідповідність посадовим обов'язкам, тривалість робочого графіку або його нерегулярність, низька оплата праці); б) робоче середовище та контроль (високі вимоги з боку суспільства, адміністрації, батьків, учнів до якості роботи); в) міжособистісні стосунки (конфліктні ситуації з учасниками освітнього процесу, дискримінація, незадовільна комунікація); г) професійний розвиток (обмежені можливості для розвитку або завищені вимоги); г) нестабільність у професії та соціальний статус (наслідки реформ, невизначеність у професійному майбутньому, зниження соціального статусу професії); д) вплив війни (загроза власному життю та життю учнів, робота із учнями, які пережили стресовий травмуючий досвід унаслідок війни, невизначеність і втрата контролю над ситуацією). Тривала дія стресорів на педагога без належної своєчасного вжиття педагогом доцільних заходів щодо стабілізації власного психічного здоров'я, матиме негативні наслідки для нього та суспільства.

Методи дослідження. Для вивчення уявлень педагогів про психічне здоров'я було використано анкету «Психічне здоров'я педагога: міфи та факти», в основу якої було покладено опитувальник проєкту «Психічне здоров'я для України» (Mental Health for Ukraine-МН4U, 2020) та опитувальник «Самооцінка

стресостійкості» (Карамушка, Зайчикова, 2023).

Результати. Вибірку дослідження склали 26 вчителів ліцею Семенівської ТГ Житомирської області у віці від 24 до 63 років, серед яких 6 чоловіків та 20 жінок. Педагогічний стаж респондентів різнився: 1-5 років – 4 особи; 6-15 років – 4 особи; 16-25 – 11 осіб та більше 25 років – 7 осіб.

Перелічуючи складові психічного здоров'я, 80,8 % педагогів вказали на усі його компоненти, тоді як 19,2 % опитаних сконцентрувалися виключно на емоційній та соціальній складових (поза увагою залишали погіршення когніцій (пам'яті, уваги) або психофізичного стану (мігрені, розлади сну).

У питанні обізнаності щодо частих психічних порушень серед педагогів, половина опитаних впевнено вказали емоційне вигорання, тоді як 30,8% пальму першості віддали депресії, а 19,2% – тривожним розладам. Серед причин, які можуть викликати підвищену тривожність, найчастіше педагоги вказували: проблеми з учнями, відсутність часу на відпочинок, високе робоче навантаження, вплив війни та повітряних тривог, постійні зміни у режимі роботи. 42,3 % респондентів мають хибні уявлення щодо природи психічних розладів. Так, частина педагогів ототожнювали психічне здоров'я та емоційний стан; порушення пам'яті вважали ключовим маркером синдрому вигорання; не розрізняли депресивний і тривожний розлад.

Результати опитування ілюструють, що попри загальну тенденцію поінформованості педагогів у питаннях психічного здоров'я, частина з них має помилкові уявлення і вірять поширеним міфам. Так, 38,4% впевнені, що депресію можна подолати самотійно. Таке вірування посилює стигматизацію людей з депресією та знижує ймовірність своєчасного звернення по фахову допомогу. 36,4 % педагогів однозначно пов'язували психічний розлад з непередбачуваністю та схильністю до насильства.

Самооцінка вчителями рівня власного психічного здоров'я засвідчила, що 46,2 % з них оцінюють його як хороший, 7,7% – дуже хороший, 35% – задовільний та 11,5% – поганий. Розподіл оцінок педагогів різних чинників їх психічного здоров'я на роботі представлено на рисунку 1. Ці результати свідчать про достатньо високі показники суб'єктивного відчуття педагогами стресовості професійного середовища.

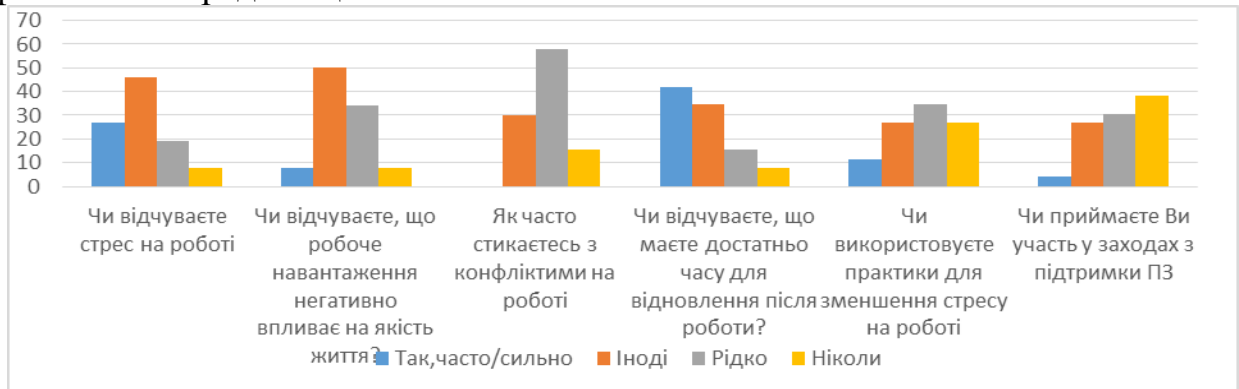


Рис.1. Чинники психічного здоров'я педагогів на роботі

Так, 84,6% педагогів вважає, що робоче навантаження негативно впливає на якість їх життя. Втім, доля конфліктних ситуацій на роботі в цьому становить невагому частку. Ці дані можуть свідчити про дисбаланс особистого і робочого у педагогів, що часто призводить до виникнення хронічного стресу, який посилює ймовірність погіршення психічного здоров'я. Більшість педагогів вказали на брак часу для відновлення після роботи, що є однією з причин їх пасивної участі у профілактиці та підтримці психічного здоров'я. Зафіксовано, що лише 38,4 % використовують практики для зменшення стресу на роботі, а 61,6 % – рідко або ніколи. Ймовірно, що це вказує на низький рівень усвідомленості щодо ефективності методів самопомоги. Підтверджує цю тенденцію і невисокий відсоток участі педагогів у заходах з підтримки психічного здоров'я. Тобто, педагоги дещо можуть знати, розуміти, застосовувати на практиці, але не розглядати психічне здоров'я як «четверту ніжку стільця» свого життя.

Щодо прояві стресостійкості педагогів, то більшість з них (53,8 %) мають її прояв на середньому рівні. Високою стресостійкістю характеризувалися лише 15,4% вчителів, тоді як її низький рівень зафіксовано майже у третини опитаних (30,8%). Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Нами проведено порівняння між самооцінкою свого психічного стан педагогами та діагностованим рівнем стресостійкості. Було виявлено тенденцію: чим більше відчуває педагог стрес на роботі, тим гірше оцінює свій стан, а його стресостійкість характеризується низьким чи середнім рівнем прояву. Проведений кореляційний аналіз (Спірмена) підтвердив цю тенденцію, але вона не була статистично значущою ($r=-0,31$).

Висновки. Психічне здоров'я педагогів має ряд специфічних маркерів та чинників, які його обумовлюють. Більшість педагогів розуміються у питаннях психічного здоров'я, але поширеність міфів про психічне здоров'я є вагомою. Активність педагогів щодо підтримки власного психічного здоров'я є більше декларативною, аніж проактивною, а їх стресостійкість узгоджувалася з рівнем самооцінки власного психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Євтушенко, І.В., (2023) Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 25(54), 57-69. URL: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)56-69](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69)
2. Звіт про психічне здоров'я у світі: трансформація систем охорони психічного здоров'я для всіх. (2023). Всесвітня організація охорони здоров'я. Європейське регіональне бюро. 272с. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/372242>.
3. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного

здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 76с.

4. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 1(25), С. 62-74. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>

5. Проєкт «Психічне здоров'я для України» (Mental Health for Ukraine-MH4U) URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/10-mifiv-i-faktiv-pro-psyhichne-zdorovya/>

6. Черкаська, Є.Ф. (2021). Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки 3.74-79.