

УДК 159.9.01:316.37. – 053.57

DOI 10.18372/2786-5487.1.16650

Павлик Наталія 

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,

провідний науковий співробітник відділу психології праці,

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України,

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА НУШ ЯК ЧИННИК ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація: Статтю присвячено висвітленню результатів дослідження впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до творчої професійної діяльності. Автором визначено критерії гармонійності психологічного здоров'я та показники психологічної готовності педагога до творчої професійної діяльності в умовах Нової української школи. Автором встановлено закономірності впливу психологічного здоров'я особистості на її готовність до творчої професійної діяльності. Чим вище рівень психологічного здоров'я педагога (здоровий спосіб життя, позитивні емоційні стани, сила волі, творча реалізація, соціальна адаптація), тим більши виражена в нього психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя, тим менш педагог здатний до професійно-педагогічної діяльності.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості, психологічна готовність, професійно-педагогічна діяльність, психологічні закономірності.

Annotation: The article is devoted to the results of study of the impact a psychological health of personality to the psychological readiness for creative professional pedagogical activities. The author defines the criteria of harmony of psychological health and indicators of psychological readiness of teachers for creative professional activity in the New Ukrainian school.

The author establishes the regularities of influence a psychological health of personality to readiness for creative professional pedagogical activity. The higher the

level of psychological health of the teacher (healthy lifestyle, positive emotional states, willpower, creative realization, social adaptation), the more pronounced his psychological readiness for pedagogical creativity. The higher the level of psychological distress, the less this teacher is able to professional and pedagogical activities.

Key words: *psychological health of the personality, mental health psychological readiness, professional and pedagogical activities, psychological regularities.*

Сьогодні складні умови праці педагогів Нової української школи (високий рівень завантаженості при недостатньому рівні заробітної платні, дистанційне навчання, невмотивованість учнів, завищені очікування батьків тощо) викликають хронічну втому, що зумовлює порушення психологічного здоров'я вчителів. Проявами дисгармоній психологічного здоров'я є тривожність, депресія, втрата самовладання, відчуття беззмістовності й безперспективності життя, невміння долати власний егоїзм й будувати конструктивні взаємини.

Все це зумовлює актуальність вивчення закономірностей впливу психологічного здоров'я сучасного вчителя на його психологічну готовність до педагогічно-професійної діяльності.

Педагогічна діяльність має особливості, що зумовлюють високий рівень її потенційної стресогенності, адже педагог постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати. При зустрічі з непередбачуваними ситуаціями, він зобов'язаний думати, про те, як швидко вирішити проблему з найменшими негативними наслідками для дітей, за яких він несе відповідальність [1, с. 35]. Тож, педагогічна професія вимагає від вчителя здатності до швидкої мобілізації психічного ресурсу щодо саморегуляції, самовладання та самовідновлення.

За даними Г.О. Виноградової, 97% вчителів страждають на психосоматичні хвороби: гіпертонію, неврози, виразку шлунка тощо [3]. Виникнення цих захворювань призводить до змін у психіці й поведінці. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності. У відповідь на професійний стрес у вчителя

виникає синдром емоційного вигорання, що супроводжується втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії й виявляється в симптомах емоційного, розумового, фізичного виснаження та зниження задоволеності від виконуваної роботи [9].

Саме психологічне здоров'я визначає здатність вчителя зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність особистісного розвитку вчителя НУШ в умовах професійної діяльності. Тож, можемо припустити, що психологічне здоров'я педагога є підґрунтям ефективності його професійної діяльності.

Сутність поняття «психологічне здоров'я» детально розглядається у наукових працях сучасних дослідників (А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Б.С. Братуся, Ф.Ю. Василюка, І.В. Дубровіної, О.В. Хухлаевой, В.Е. Пахальян, О.В. Шувалова та інших). Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є «гармонія», або «баланс» особистості з оточуючими людьми, природою, світом в цілому.

Сучасні дослідники пов'язують психологічне здоров'я з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Тут постають питання: що таке *здорова особистість*. І.В. Дубровина зазначає, що психологічне здоров'я перебуває в тісному зв'язку з *вищими проявами людського духу*:

«Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» [5, с. 117]. Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро. Важливою ознакою психологічного здоров'я є *душевний спокій* – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою [8]. На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір і є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) [10].

Б.С. Братусь відзначає, що критерієм психологічного здоров'я є *моральна орієнтація* особистості, підкреслюючи, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [2]. Тож, психологічне здоров'я виступає показником

нормального функціонування усіх психічних процесів особистості й є синонімом поняття «особистісна зрілість». Основною характеристикою психологічно здорової людини є *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватної адаптації до мінливих умов навколишнього світу.

На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів, що представлений у попередніх публікаціях, було визначено наступні узагальнення [7].

1. *Психологічне здоров'я* – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, внутрішній мир, урівноваженість, доброзичливість, емоційний комфорт, енергійність, гарний настрій у сполученні з відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя. Психологічне здоров'я виступає одночасно як необхідна умова і як показник конструктивності особистісного розвитку. Основні функції психологічного здоров'я – це духовно-сміслова саморегуляція, конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем.

2. Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смісловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Для оцінки сформованості кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних (протилежних) *критеріїв* у відповідності до кожного компоненту.

3. Критерії сформованості *психосоматичного* компоненту: активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у сні, їжі).

4. Критеріями розвитку *психічного* компоненту є емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль, гнучкість мислення. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, емоційна лабільність, слабовілля.

5. Критерії розвитку соціального компоненту: соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість.

Показники несформованості: егоцентризм, соціальна дезадаптація, агресивність.

6. Про високий рівень розвитку духовно-сміслового компоненту свідчать саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, відповідальність, творча самореалізація. А показниками його несформованості виступають неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю, творча нереалізованість особистості.

7. Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я.

З метою розробки психодіагностичного інструментарію вивчення психологічних показників, у відповідності до кожного з критеріїв психологічного здоров'я було визначено по п'ять запитань і скомпоновано інноваційний опитувальник «Психологічне здоров'я особистості», який містить 16 пар дихотомічних шкал. Цей опитувальник дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я, а також показники сформованості кожного з компонентів і загальний показник психологічного здоров'я. Експериментально було визначено 4 рівні гармонійності психологічного здоров'я. У осіб з *низьким рівнем* погане самопочуття зумовлює звичку до лінощів, ниття; несформований вольовий самоконтроль; нестабільний і зазвичай знижений емоційний фон (роздратованість, депресія), в поведінці проявляються егоцентризм, агресивність, конфліктність, безвідповідальність, слабовілля, що зумовлює неспроможність до конструктивної взаємодії. Такі особи не прагнуть до пошуку сенсів свого життя. Внаслідок неусвідомленої впертості вони не здатні до адаптивного входження в соціальне середовище.

Особи, що мають рівень психологічного здоров'я *нижче від середнього*, неврівноважені, відзначаються дисбалансом між активністю, наполегливістю, з одного боку, й млявістю, пасивністю, вередливістю, з іншого; несформованістю духовно-моральних якостей (совісності, емпатії, поваги до людей). Такі особи не здатні керувати своїми почуттями, відповідати моральним вимогам й конструктивно адаптуватися в соціумі. Самоусвідомлення у них розвинуто недостатньо, поведінка непослідовна. Попри прагнення до щирого спілкування з іншими, їх стосунки нестабільні, що викликає стан психологічного неблагополуччя.

При гармонійності психологічного здоров'я *вище від середнього* рівня спостерігаються достатньо розвинутий емоційно-вольовий самоконтроль, стресостійкість, життєрадісність, оптимізм, здатність до соціально-психологічної адаптації. Незважаючи на тимчасові складнощі, пов'язані з втомленістю, ці особи зазвичай успішно справляються з життєвими проблемами, але фокус їх уваги, як правило, не виходить за межі власних інтересів. Тому духовний потенціал таких людей залишається певною мірою не актуалізованим.

Особи з *високим рівнем* психологічного здоров'я мають гарне самопочуття, розвинутий самоконтроль, гнучкість мислення. Вони активні сумлінні, відповідальні й здатні до самовладання у складних ситуаціях, побудови гармонійних стосунків, альтруїзму, безкорисливої допомоги потребуючим, співпраці з іншими, духовної усвідомленої життєтворчості.

Психологічна готовність педагога – це єдність педагогічної мотивації та педагогічних здібностей. В умовах Нової української школи з'являються нові професійні функції вчителя – *вихователя, фасилітатора, супервайзера, тьютора, коуча, модератора* процесу групової динаміки [4].

Нами було визначено структуру та критерії психологічної готовності.

Компонентами структури психологічної готовності є:

- *Ціннісно-мотиваційний*: любов до дітей, до професії, педагогічна потреба.
- *Морально-комунікативний*: моральні ставлення до учнів, культура педагогічного спілкування, психологічна компетентність.
- *Когнітивний*: педагогічна компетентність, ерудиція, пам'ять, знання предмета, творча активність, ініціатива.
- *Емоційно-вольовий*: врівноваженість, самоконтроль, витримка, позитив, здатність до імпровізації, режисури навчальним процесом.

Відповідно до визначених критеріїв, ретельно описаних у наших попередніх публікаціях [6], було розроблено опитувальник «Психологічна готовність педагога». В основу опитувальника покладено психодіагностичні запитання, які дозволяють досліджувати рівень сформованості окремих компонентів психологічної готовності педагога і загальний показник психологічної готовності

педагога НУШ до творчої професійної діяльності (низький, середній, високий).

Особи з *високим рівнем* психологічної готовності відрізняються вираженою педагогічною мотивацією, люблять дітей, добре володіють своєю професією і перетворюють процес навчання на процес гармонійного розвитку особистості учня. Такі особи вміють творчо розв'язувати складні завдання, проявляти креативність, цілеспрямованість, винахідливість, почуття гумору. Вони емоційно врівноважені, вміють ефективно керувати групою. У своїх ставленнях до учнів вони проявляють щирість, чесність, відповідальність, позитив, терпіння, що дозволяє їм здійснювати конструктивний психолого-педагогічний вплив на учнів.

Педагоги, що мають *середній рівень* психологічної готовності, хоча в цілому й справляються з педагогічною роботою, але не захоплюються нею. Вроджена інтуїція, емпатія, спостережливість, вольові якості, набуті педагогічні знання, уміння, навички та організаторські здібності дозволяють їм організувати педагогічний процес. Але їм не вистачає креативності, «творчого вогнику», щирості й любові до учнів. Педагогічний процес їх не надихає, вони кваліфіковано передають дітям знання, але не насичують міжособистісні стосунки емоційним позитивом, відчуттям спільної подорожі у світ знань та нових відкриттів.

Особи з *низьким рівнем* психологічної готовності відкрито тяготяться педагогічною діяльністю. Вони не вміють виховувати дітей, піклуватися про них. Такі особи не здатні до самовладання, нерідко дратуються, кричать на дітей, не можуть налагодити дисципліну в учнівському колективі. Як правило, такі вчителі не мають авторитету серед учнів. В результаті вони дуже втомлюються від педагогічної роботи, емоційно вигорають й набувають невротичних рис.

Нами висунуто та експериментально перевірено припущення, що психологічне здоров'я педагога є *основою психологічної готовності до професійної діяльності*.

З метою перевірки гіпотетичного припущення було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь 117 респондентів віком 18-63 роки. Серед них: 68 студентів 4 курсу Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка за спеціальністю «Початкова освіта» денної форми навчання, 25 студентів заочної форми навчання Брянського педагогічного університету імені І.Г. Петровського та

24 педагоги міст Києва та Кременчука.

За результатами дослідження виявилось, що високий рівень психологічної готовності до творчої професійної діяльності виявили 43,2 % майбутніх педагогів очної форми, 68 % майбутніх педагогів заочної форми (з педагогічним стажем 1-3 роки). У педагогів з тривалим стажем цей відсоток значно вищий (70 %) (рис.1).

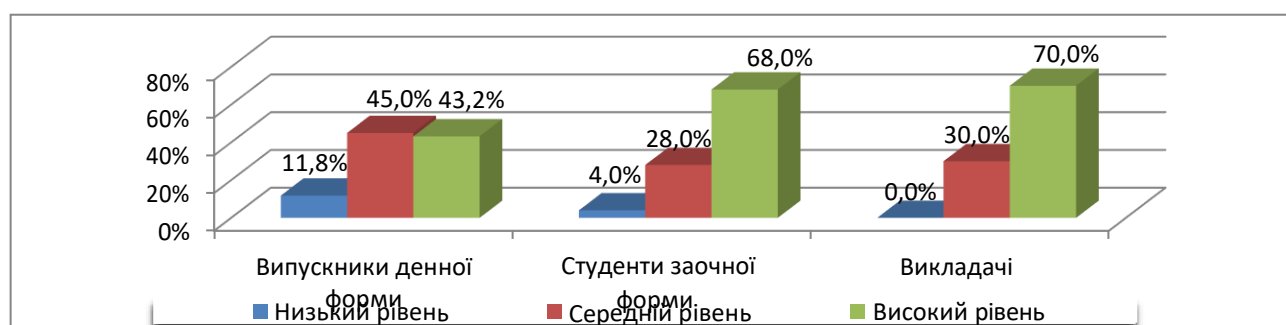


Рис. 1. Відсотковий розподіл осіб з низьким, середнім та високим рівнем психологічної готовності до педагогічної діяльності

Кількість осіб, що мають середній рівень психологічної готовності, з набуттям педагогічного стажу знижується: у випускників денної форми вона дорівнює 45 %, у студентів-заочників – 28 %, а серед досвідчених педагогів лише 30 %.

Відсоток осіб з низьким рівнем психологічної готовності також значно знижується від студентів-очників (11,8 %) до студентів-заочників (4 %) і зовсім зникає у досвідчених вчителів (0 %). Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічної готовності або прикладають зусиль, щоб адаптуватися до професійної діяльності, або взагалі не затримуються у педагогічній професії.

Отже, набуття педагогічного стажу значно підвищує психологічну готовність до педагогічної діяльності. Педагог ніби відчуває свою спорідненість з навчально-виховним середовищем, чітко усвідомлює свою позицію й майже доводить до автоматизму виконання спектру педагогічних функцій.

З розподілом показників *психологічного здоров'я* педагогів ситуація дещо інша: високий рівень психологічного здоров'я виявили 42,7% від усіх досліджуваних; 16,3 % мають рівень психологічного здоров'я вище за середній (рис. 2). Майже чверть опитаних (23,9%) знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою. Й особливо звертаємо увагу на досить високий відсоток (17,1%)

респондентів, які мають низький рівень психологічного здоров'я, які гостро відчують проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією, спілкуванням тощо.

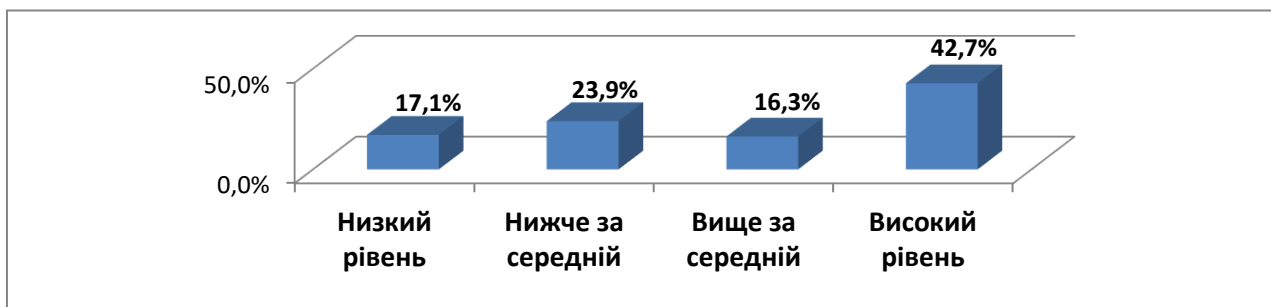


Рис. 2. Відсотковий розподіл осіб з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я

Для встановлення закономірностей впливу психологічного здоров'я на розвиток психологічної готовності до педагогічної діяльності нами було проведено кореляційний аналіз. Виявлялися кореляційні зв'язки між показниками психологічної готовності та психологічних станів особистості, що дозволило встановити психологічні особливості детермінації впливу якостей психологічного здоров'я вчителя на його психологічну готовність до педагогічної творчості.

Найбільш виражені позитивні кореляції показника *психологічної готовності* педагога спостерігаються з показником психологічного здоров'я ($r=0,48$) й усіма його конструктивними критеріями: гнучкістю мислення ($r=0,54$), активністю ($r=0,53$), енергійністю ($r=0,48$), стресостійкістю ($r=0,43$), оптимізмом ($r=0,43$), творчою реалізованістю ($r=0,42$), самоконтролем ($r=0,41$), гарним настроєм ($r=0,41$), стресостійкістю ($r=0,40$). Помірні позитивні кореляції психологічної готовності існують з соціально-психологічною адаптованістю педагога ($r=0,35$), духовною осмисленістю життя ($r=0,34$), емоційним контролем ($r=0,35$), саморефлексією ($r=0,30$), доброзичливістю ($r=0,29$), децентрацією ($r=0,28$), наявністю здорових звичок (здорового способу життя, помірності у задоволенні фізичних потреб) ($r=0,30$).

Негативні кореляції психологічної готовності педагога спостерігаються з пасивністю ($r=-0,45$), творчою нереалізованістю ($r=-0,43$), соціально-психологічною дезадаптованістю ($r=-0,39$), млявістю ($r=-0,36$), слабовіллям

($r = -0,36$), шкідливими звичками ($r = -0,36$), песимізмом ($r = -0,33$), невротичністю ($r = -0,28$).

Отже, на психологічну готовність педагога до творчої професійної діяльності значно впливає стан його психологічного здоров'я (здоровий спосіб життя, позитивні психосоматичні та емоційні стани, розвиток волі, гнучкість мислення, творча самоактуалізація, духовна осмисленість життя, соціальна адаптація).

Сам показник психологічного здоров'я позитивно корелює з усіма компонентами психологічної готовності: емоційно-вольовим ($r = 0,48$), ціннісно-мотиваційним ($r = 0,40$), морально-комунікативним ($r = 0,37$), креативно-когнітивним ($r = 0,34$). Тож психологічне здоров'я педагога є підґрунтям його психологічної готовності до професійної діяльності.

Кореляції між показниками критеріїв психологічного здоров'я мають цікаві закономірності. Так, духовна осмисленість життя тісно пов'язана з саморефлексією ($r = 0,52$), здоровими звичками ($r = 0,47$), гнучкістю мислення ($r = 0,38$), самоконтролем ($r = 0,38$), гарним настроєм ($r = 0,32$). Неусвідомленість життя має виражені кореляції з емоційною лабільністю ($r = 0,50$), песимізмом ($r = 0,49$), творчою нереалізованістю ($r = 0,49$), агресивністю ($r = 0,46$), екстернальністю ($r = 0,45$), пасивністю ($r = 0,47$), слабовіллям ($r = 0,46$), шкідливими звичками ($r = 0,39$), що свідчить про провідну функцію духовно-сміслового компоненту психологічного здоров'я.

Особливу роль в структурі психологічної готовності і психологічного здоров'я відіграє *гнучкість мислення* педагога, яка позитивно корелює з енергійністю ($r = 0,55$), активністю ($r = 0,54$), соціально-психологічною адаптацією ($r = 0,45$), гарним настроєм ($r = 0,52$), оптимізмом ($r = 0,52$), стресостійкістю ($r = 0,47$), емоційним самоконтролем ($r = 0,44$) й усіма компонентами психологічної готовності (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах $0,43-0,54$). Аналогічна тенденція простежується у показників творчої самореалізації, соціально-психологічної адаптації, а також емоційно-вольових якостей педагога. Важливу роль у психологічній готовності педагога відіграє його емоційний стан: гарний настрій ($r = 0,41$), оптимізм ($r = 0,43$), які позитивно корелюють з енергійністю ($r = 0,54$), активністю ($r = 0,52$), гнучкістю мислення ($r = 0,52$), контролем емоцій ($r = 0,48$),

добррозичливістю ($r=0,40$) й позитивно позначаються на стані його психологічної готовності. Тож саме на формування зазначених якостей слід спрямовувати психологічний вплив при гармонізації психологічного здоров'я педагога.

Особливу увагу слід звернути на патогенні симптомокомплекси, на які вказують значущі кореляції між показниками агресивності з егоцентризмом ($r=0,60$), емоційною лабільністю ($r=0,53$), шкідливими звичками ($r=0,45$), слабовіллям ($r=0,42$), песимізмом ($r=0,37$) й ригідністю ($r=0,35$) при відсутності кореляцій з психологічною готовністю до педагогічної діяльності. Проте значущі негативні кореляції з усіма компонентами психологічної готовності педагога має показник «Шкідливі звички» (коефіцієнти кореляції приблизно дорівнюють: $-0,35$). Емоційна лабільність має значущі позитивні кореляції з депресивністю ($r=0,73$), невротичністю ($r=0,68$), песимізмом ($r=0,65$), млявістю ($r=0,61$), пасивністю ($r=0,50$), неусвідомленістю життя ($r=0,50$), ригідністю ($r=0,55$), агресивністю ($r=0,53$), соціально-психологічною дезадаптацією ($r=0,46$), слабовіллям ($r=0,44$), що також негативно позначається на психологічній готовності до педагогічної праці ($r=-0,25$).

На основі дослідження було сформульовано *психологічну закономірність*: чим вище рівень гармонійності психологічного здоров'я педагога, тим більш виражена в нього психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя вчителя, тим менш він здатний до професійної діяльності.

За допомогою факторного аналізу було визначено фактори гармонізації й дисгармонізації психологічного здоров'я. Найбільш значущим фактором гармонізації виявився фактор «*Духовно-сислової саморегуляції*», до якого увійшли усі критерії психологічного здоров'я. Це свідчить про те, що духовно-сислова психологічна саморегуляція особистості є психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я й здатності до педагогічної творчості. Другий фактор гармонізації – «*Творча активність*» – притаманний переважно особам, які є досить психологічно зрілими (рефлексивні, відповідальні, креативні, доброзичливі, енергійні, активні, стресостійки). Третій фактор гармонізації «*Здоровий спосіб життя*» базується саме на здорових звичках.

До факторів дисгармонізації належать: наступні. Фактор *«Експресивна неврівноваженість»* описує стан педагога, який незважаючи на ознаки психологічної незрілості (неусвідомленості себе, невротичності, песимізму), все ж біль-менш вдало здійснює педагогічну діяльність. Можемо припустити, що компенсаторним механізмом тут виступає соціальна спрямованість та емоційна експресивність особистості, що допомагають у педагогічній діяльності. Проте, такий тип педагога, хоча й може бути цікавим оповідачем, але не здатний здійснювати гармонійний педагогічний вплив, оскільки демонструє дисгармонійну поведінку.

Наступний фактор *«Духовна зрілість при емоційному вигоранні»* притаманний педагогам більш старшим за віком, які мають значний педагогічний стаж, набули духовного досвіду, доброзичливі, неагресивні, мають здорові звички, але при цьому мляві, невротичні, нездатні до стресостійкості та емоційного самоконтролю. Це свідчить про наявність психологічного вигорання й негативно відбивається на здатності керувати дитячим колективом.

Фактор *«Інфантильна соціальна адапція»* як ні парадоксально, притаманний також педагогам більш старшим за віком, які, незважаючи на значний педагогічний стаж, набули лише соціальної адаптованості й доброзичливості, але не набули психологічної зрілості, про що свідчать беззмістовність їх життя, відсутність саморефлексії, неусвідомленість своїх дій. Це типаж вчителів, які у складній ситуації не здатні надавати молоді психологічну підтримку та мудрі поради.

Фактор *«Легковажна товарицькість»* притаманний педагогам молодшим за віком, які намагаються у своїх стосунках з учнями демонструвати жарти, доброзичливість, легкість. Але це не допомагає їм бути успішними педагогами, адже їм не вистачає духовного досвіду, осмисленості життя та педагогічної вимогливості. Останій фактор *«Ригідний самоконтроль»* поєднує самоконтроль, стресостійкість, здорові звички з впертістю. Така педагогічна діяльність не підкріплюється прикладом живої творчості у власному житті й не надихає учнів до саморозвитку. Отже, визначені фактори ми можемо поділити на ті, що сприяють педагогічній творчості й ті, що перешкоджають їй. Як бачимо, нажаль, негативних факторів більше ніж позитивних.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Сучасні педагоги НУШ мають достатньо високий рівень психологічної готовності до професійної діяльності при недостатньому рівні психологічного здоров'я. Дослідження показало, що, існує великий відсоток осіб (17%), які мають значний дефіцит психологічного здоров'я, що є передумовою виникнення проблем, пов'язаних з поганим самопочуттям, емоційним дискомфортом.

2. Психологічне здоров'я педагога є основою його психологічної готовності до творчої професійної діяльності. Чим вище рівень психологічного здоров'я педагога (здоровий спосіб життя, позитивні емоційні стани, сила волі, творча реалізація, соціальна адаптація), тим більш виражена в нього психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя, тим менш педагог здатний до професійно-педагогічної діяльності.

3. Особливу роль в структурі психологічного здоров'я педагога відіграє *гнучкість мислення*, яка позитивно корелює з енергійністю, активністю, соціальною адаптацією, оптимізмом, стресостійкістю. Важливу роль у психологічній готовності також має *емоційний стан* педагога: гарний настрій, оптимізм.

4. Нездатність особистості до професійно-педагогічної діяльності зумовлена, передусім егоцентризмом, агресивністю, слабовіллям, емоційною нестійкістю, песимізмом шкідливими звичками (непомірністю у їжі, сні, пристрасстю до солодощів, куріння тощо). Ігнорування здоров'язберезувальних заходів зумовлює стан психологічного вигорання педагога.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розробці та впровадженні методів гармонізації психологічного здоров'я вчителів.

Список використаних джерел

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С.33-39.

2. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии*. 1997. № 5. С. 3-19.
3. Виноградова Г.А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога. Тольятти : ТГУ, 2010. 99 с.
4. Гриневич Л. Нові професійні ролі і завдання сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи. Всеосвіта: сайт. 2018. URL: <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannja-sucasnogo-vcitela-v-konteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html>
5. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
6. Павлик Н. Психологічна готовність особистості сучасного вчителя до творчої професійної діяльності в умовах нової української школи. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 200-227.
7. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21) С. 34-59.
8. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений 2020. URL: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>
9. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии*. 1994. № 6. С. 57-64.
10. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека. *Вестник, Серия : Педагогика. Психология*. 2009. – Вып. 4 (15). С. 87–101.