

3.4. ПРАКТИКУМ «ПСИХОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я» ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДУХОВНИХ ЯКОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ ПЕДАГОГІВ

Волошко Н.І.

Загострення глобальних проблем сучасності та кризи соціально-економічного розвитку країни породжують у підростаючого покоління такі негативні стани, як невпевненість у майбутньому, соціальну тривожність, жорстокість, байдужість і, як наслідок, поширення наркоманії, проституції, алкоголізму та інших кримінальних проявів у суспільстві. Підлітки втрачають духовно-моральні ідеали, що кардинально змінює їхні ціннісні орієнтації. Таке становище значно загострює проблему виховання духовно здорової особистості, що сьогодні є справою не лише школи, а й усієї держави.

Одним із найважливіших чинників подолання цих негативних явищ є розвиток в учнів та педагогів основної школи духовного здоров'я, спрямованого на гармонізацію внутрішнього стану зі світом, забезпечення умов для особистісного зростання педагогів та їх учнів, усвідомлення свого «Я», реалізацію активної життєвої позиції. Модернізація національної системи освіти має стати основою відтворення духовного потенціалу молоді. Визначення провідних пріоритетів розвитку духовного здоров'я педагогів та їх учнів в навчально-виховному процесі (НВП) потребує об'єднаних зусиль усіх суб'єктів НВП середньої загальноосвітньої школи та родини.

Питання взаємозв'язку духовності особистості та сучасної системи освіти розглядалися у працях таких науковців, як: Авдіянц Г.Г., Амонашвілі Ш.А., Балл Г.О., Барановский В.Ф., Бех І.Д., Боришевський М.Й., Бутенко В.Г., Васильченко Л.Л., Ващенко Г.Г., Євтух М.Б., Зязюн І.А., Кириченко О.В., Климова О.А., Лучанінова О.П., Макаренко А.С., Максименко С.Д., Миропольська Н.Є., Мукомел С.А., Ничкало Н.Г., Олексюк О.М., Омельченко О.П., Отич О.М., Петрочко Ж.В., Помиткін

Е.О., Попова О.В., Рибалка В.В., Савченко О.Я., Саннікова Т. В., Сущенко Т.І., Сухомлинська О.В., Фасоля А.М., Фоменко К.М., Чернуха Н.М., Шевченко Г.П., П.М. Щербань та ін.

Проблемі взаємозв'язку духовності та здорового способу життя (ЗСЖ) учасників НВП присвячені праці таких науковців, як: Апанасенко Г.Л., Белинська Т.В., Бабич В.І., Бойченко Т.Є., Брехман І.І., Вакуленко О.В., Васильєва О.С., Галецька І.І., Голобородько Г.П., Горашук В.П., Дубогай О.Д., Завидівська Н.Н., Зязюн І.А., Казаков Л.К., Кириленко С.В., Ковальчук А.М., Колесов Д.В., Колотій Н.М., Кривошеєва Г.Л., Лапаєнко С.В., Максименко С.Д., Нікіфоров Г.С., Ніколайчук І.Ю., Овчарова Р.В., Орлов Ю.М., Панок В.Г., Петленко В.П., Петренко І.І., Петрик О.І., Помиткін Е.О., Помиткіна Л.В., Ревуцька О.В., Рибалка В.В., Свириденко С.О., Сірко Р.І., Скоробагатов А.Б., Сущенко Л.П., Татарнікова Л.Г., Т.Є. Федорченко і ін.

Водночас, незважаючи на наявність різнопланових і досить масштабних досліджень окремих аспектів духовного розвитку учнів, сьогодні практично відсутні психологічні наукові розробки з розвитку духовного здоров'я педагогів і їх учнів у НВП. Аналіз теорії та практики з цієї проблеми дозволив виявити суперечності між: прогресивними тенденціями, пов'язаними з вихованням духовно здорової особистості, та недостатнім рівнем розробленості цієї проблеми в НВП у ЗОНЗ; потребою суспільства у підвищенні рівня духовного здоров'я учасників НВП та відсутністю психолого-педагогічних умов забезпечення цього процесу; прагненням молоді до духовного самовдосконалення та обмеженістю умов щодо задоволення цього прагнення у шкільному і родинному вихованні. Отже, стан здоров'я сучасної молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчить, що існує реальна потреба в розвитку духовного здоров'я різних груп, зокрема, учнів, студентів, педагогів, практичних психологів ЗОНЗ, ПТНЗ, що сприятиме конгруентному та гармонійному індивідуаль-

ному розвитку особистості. Аналіз нашого дослідження рівня розвитку духовного здоров'я учнів і педагогів свідчить про необхідність розробки і впровадження в діяльність психологічної служби ЗОНЗ, ПТНЗ практичних програм-тренінгів для розвитку духовних якостей характеру учасників НВП.

Метою практикуму є розвиток духовного здоров'я учнів, педагогів, психологів в умовах навчально-виховної діяльності. Практикум «Психологія становлення духовного здоров'я» впроваджено в навчально-виховний процес ЗОНЗ м. Києва № 76, 198, 35 і ВПУ м. Києва № 33.

Духовне здоров'я – спроможність особистості регулювати свою життєдіяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів. Духовне здоров'я – усвідомлення людиною себе як цілісної особистості, сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, розуміння цінностей життя та усвідомлення його змісту, домінування оптимістичного світосприйняття. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що складають духовну культуру людства – релігії, моралі, етики, освіти, науки, мистецтва; а свідомість людини і її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду визначають стан духовного здоров'я особи. Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеали, що найбільше відповідають розвиткові сучасного суспільства і сприяють активній, творчій життєдіяльності, а також: чітке уявлення мети життя й розробленість її стратегії і тактики, наявність ідеалу здорової особистості, сформованість світогляду особистості на основі гуманістичних ціннісних орієнтацій. Духовне здоров'я розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом і собою. Проблема збереження і зміцнення духовного здоров'я охоплює такі аспекти здорового способу життя як: розвиток духовних чеснот (Віри, Надії, Любові, Терпіння, Смиренності, Милосердя, Лагідності),

дотримання релігійних заповідей (шануй Бога свого; не роби собі кумирів крім Бога; не промовляй імені Бога даремно; шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; шануй батька і матір своїх; не вбивай; не чини перелюбу; не кради; не бреш; не бажай майна, що належить ближньому), викорінення смертних пристрастей (розпуста (розбещеність, перелюб), переїдання, користолюбство, гнів, сум (журба), зневіра (відчай), пихатість (марнославство), заздрість, ледарство); розвиток цінностей Добра, Краси, Істини.

Шляхами реалізації практикуму є система практичних і теоретичних заходів, що сприяють особистісному розвитку учнів, педагогів. В практикумі пропонується комплекс вправ, розроблений для розвитку духовного здоров'я учнів і педагогів в умовах навчально-виховної діяльності.

Зміст практикуму ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалкою, тобто охоплює вправи спрямовані на розвиток: духовно здорового соціально-психологічного клімату в колективі; мотивації дотримання норм духовності; духовної саногенної (здоров'язберігальної) соціальної самореалізації, духовної спрямованості стилю життя; духовних саногенних рис характеру (тобто ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації); рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку духовності та стану власного здоров'я, способу життя); досвіду використання знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення духовного здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему збереження духовного здоров'я.

Практикум містить комплекс вправ для розвитку духовного аспекту психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) учнів і педагогів в умовах навчально-виховного процесу.

Орієнтовний тематичний план практикуму

№ впра- ви-за- няття	Кількість годин	Тема, основне спрямування вправ Вправи спрямовані на розвиток:
-------------------------------	--------------------	---

№ вправи-заняття	Кількість годин	Тема, основне спрямування вправ Вправи спрямовані на розвиток:
1–6 вправи	6 годин	духовно здорового соціально-психологічного клімату в колективі
7–9 вправи	3 години	мотивації дотримання норм духовності
10–12 вправи	3 годин	духовної саногенної соціальної самореалізації, духовної спрямованості стилю життя
13–22 вправи	10 годин	духовних саногенних рис характеру
23–25 вправи	3 годин	рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку духовності та стану власного здоров'я, способу життя)
26–28 вправи	3 годин	досвіду використання знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення духовного здоров'я
29–32 вправи	4 годин	інтелектуальної творчої активності на тему збереження духовного здоров'я
Σ :	32 години	сформоване духовне здоров'я учасників навчально-виховного процесу (НВП)

Отже, вправа 1 «Духовні саногенні якості характеру – запорука здоров'я» спрямована на аксіологізацію духовних якостей характеру особистості та розуміння учнями важливості духовно здорового соціально-психологічного клімату в колективі для збереження здоров'я. Суть вправи полягає в тому, що психолог пропонує учням (педагогам) поміркувати та написати власне визначення духовності, духовних рис характеру, шляхів їх формування, доцільності духовних рис характеру для збереження духовного, соціального, психологічного, фізичного здоров'я кожної людини, а також, за бажанням, зачитати власні міркування.

Вправа 2 «Правила духовного життя» спрямована на формування духовно здорової особистості шляхом організації життєдіяльності та взаємо-

відносин учнів (педагогів) на основі духовних чеснот, релігійних заповідей, викорінення смертних пристрастей, цінностей Добра, Краси, Істини. Суть вправи полягає в тому, що психолог пропонує учням (педагогам) поміркувати та написати власні списки правил духовного саногенного спілкування (такого, що сприяє збереженню і зміцненню здорового соціально-психологічного клімату в колективі, в родині, в колі друзів), духовної саногенної життєдіяльності.

Вправа 3 Рольова гра «Шляхи вирішення конфліктів». спрямована на розвиток комунікативних навичок, створення здорового (саногенного) соціально-психологічного клімату навчального колективу, знаходження конструктивних способів вирішення конфліктів, що не ущемляють почуття власної гідності обох сторін. Суть вправи полягає в тому, що психолог збирає описи типових конфліктних ситуацій в школі, які потім обговорюються (чи, за бажанням, розігруються) учнями (педагогами).

Вправа 4 Рольова гра «Країна духовності» спрямована на розвиток духовних якостей особистості, навичок здорового співробітництва, між-особистісного спілкування, формування здорового клімату в навчальному колективі. Суть вправи полягає в тому, що учні, незалежно один від одного, створюють в уяві свою країну духовності, а потім кожен учень робить презентацію власної країни, її духовних традицій, законів, норм. Учні вчаться знаходити спільні інтереси з іншими «країнами», домовлятися з ними про соціально корисну і цікаву взаємодію (ділову, наукову, культурну) на взаємно прийнятних умовах, об'єднуватися в групи-«королівства» з спільними законами, традиціями, нормами духовності.

Вправа 5 Рольова гра «Естафета духовності» передбачає агітацію [листівки, поради, бесіди] норм духовності в родині, в колі друзів, знайомих, а також, можливо, серед учнів свого класу, в своїй школі і т.п. Така гра дозволяє учням задовольнити соціальну потребу в активному спілкуванні, визнанні, сприяє поліпшенню стосунків у шкільному середовищі.

Вправа 6 Рольова гра «Школа духовності» спрямована на формування саногенного соціально-психологічного клімату навчального колективу, розвиток духовних якостей характеру особистості. Гра «Школа духовності» передбачає усвідомлення і створення в уяві кожним учнем власної «школи духовності», а потім її презентацію кожним учнем. Такий підхід дає можливість кожному учню усвідомити свою потребу в організації життєдіяльності на основі взаємоповаги, взаєморозуміння, любові, взаємодопомоги, взаємопідтримки і т.п. Розробка учнями (педагогами) універсальних особливостей, законів «школи (класу) духовності» сприяє груповій згуртованості (об'єднанню класу, колективу) та формуванню в учнів (педагогів) свідомої потреби в організації життєдіяльності на основі дотримання норм духовності.

Вправа 7 «Спрямованість на дотримання норм духовності» спрямована на розвиток мотивації дотримання норм духовності та передбачає усвідомлення і обговорення учнями взаємозв'язку дотримання норм духовності та успіхів в різних сферах життя .

Вправа 8 «Розвиток готовності до дотримання норм духовності» передбачає переконання себе в бажаності, досяжності, необхідності дотримання норм духовності у власній життєдіяльності, взаємовідносинах шляхом повторення позитивних тверджень.

Вправа 9 «Самодетермінація дотримання норм духовності» спрямована на розвиток мотивації дотримання норм духовності, духовних якостей характеру та передбачає уявлення і усвідомлення себе як досконало духовної особистості у всіх аспектах життєдіяльності (сенси життя, ідентичність, переконання, цінності, здібності, поведінка, оточення).

Вправа 10 «Хіт-парад способів духовної соціальної самореалізації» спрямована на розвиток духовної саногенної соціальної самореалізації, духовної спрямованості стилю життя, виявлення і реалізацію духовних соціальних потреб, інтересів учнів (педагогів) та передбачає проведення

творчих благодійних заходів (допомога нужденним, благодійний аукціон творчих виробів учнів, благодійний концерт, конкурс проектів, есе на тему «Духовність»).

Вправа 11 «Мое життя – в моїх руках: вміння планувати» спрямована на виявлення і реалізацію духовних інтересів і запитів учнів (педагогів) та передбачає усвідомлення сенсу життя, планів на майбутнє, прагнень.

Вправа 12 «Перегляд відео матеріалів і дискусія про духовність» спрямована на профілактику асоціальної поведінки і передбачає перегляд та обговорення відео матеріалів, в якості яких можуть виступити фрагменти документальних та художніх фільмів, передач по проблемі: асоціальної поведінки, сексуально-розбещеної поведінки, шкідливих звичок (алкоголізму, паління, наркоманії, інтернет-залежності).

Вправа 13 «Духовний світ: цінна якість» спрямована на розвиток духовних саногенних рис характеру особистості та передбачає вгадування учнями певної духовної якості характеру (справедливість, відповідальність, працелюбність, скромність) в процесі розповіді учасниками коротких історій (чи казок), які б натякали (розповідали) про дану якість.

Вправа 14 «Стрижень особистості та бурхливе море життя» спрямована на розвиток ціннісного ставлення до духовного здоров'я, усвідомлення особою власного духовного і психологічного потенціалу як засобу самопідтримки, самодопомоги в будь-яких кризових чи проблемних ситуаціях та передбачає розмірковування і усвідомлення учнями ряду духовних якостей характеру, які допомагають (чи заважають) жити в мінливому, швидкоплинному світі (Віра, Надія, Любов, Лагідність, Мудрість, Терпіння, спокійне відношення до проблем, наявність сенсу життя і т.п.).

Вправа 15 Гра «Здорова особистість» спрямована на розвиток духовних рис характеру особистості, усвідомлення того, що таке духовно здорова особа, та передбачає опис учнями духовних якостей характеру, що притаманні здоровій (фізично; психологічно; соціально; духовно здоровій)

людині, а також якостей характеру антиподу здорової людини.

Вправа 16 «Хіт-парад духовних рис характеру» спрямована на розвиток розуміння взаємозв'язку стану свого здоров'я і рис характеру особистості та передбачає усвідомлення учнями (педагогами) власних психологічних властивостей, рис характеру як таких, що сприяють або шкодять здоров'ю (фізичному, психологічному, соціальному, духовному), гармонізації взаємовідносин, здоровому соціально-психологічному клімату в родині (в колективі) і т.п.

Вправа 17 «Цілюща любов» передбачає усвідомлення учнями (педагогами) феномену любові та розвиток в них любові і поваги до себе.

Вправа 18 «Прийняття себе, руйнація патогенних комплексів» спрямована на розвиток духовних рис характеру та передбачає усвідомлення і аналіз учнями власних глибинних підсвідомих і свідомих психологічних комплексів, переконань, стереотипів, «програм», що сформовані (виховані або, можливо, психологічно успадковані) в характері особи її батьками і соціумом, та керують поведінкою і сприйняттям особи. Ці комплекси, переконання, стереотипи можуть бути сано- чи патогенними, і спричинити відповідний вплив на життя, здоров'я, долю людини.

Вправа 19 «Бажання саногенних змін» спрямована на розвиток прагнення до постійного духовного самовдосконалення, повного звільнення від усіх негативних емоцій (думок, станів), безумовної (без будь-яких умов) любові до всіх і себе та передбачає зміну патогенних думок і переконань на ті, що приносять удачу, здоров'я, гармонію.

Вправа 20 «Вдячність і вміння цінувати – основа щастя» спрямована на аксіологізацію життя і передбачає усвідомлення учнями (педагогами) феномену щастя і шляхів його досягнення.

Вправа 21 «Духовність і саногенне сприймання патогенних факторів – шлях до здоров'я і успіху» передбачає усвідомлення учнями взаємозв'язку духовності та таких понять як довголіття, здоров'я, краса,

молодість, енергійність, здоровий спосіб життя, щастя, успіх, гармонія.

Вправа 22 «Духовні, здоров'язберігальні установки» спрямована на розвиток духовних саногенних рис характеру особистості та передбачає розробку учнями (педагогами) власних варіантів духовних саногенних установок (життєвих принципів, переконань, ціннісних орієнтацій) для розвитку позитивних рис характеру, для вирішення своїх актуальних проблем, досягнення успіху і т.п.

Вправа 23 «Життєві принципи, переконання: проекція на майбутнє» спрямована на розвиток усвідомлення учнями (педагогами) власних життєвих принципів, переконань як таких, що сприяють або шкодять здоров'ю (фізичному, психологічному, соціальному і духовному здоров'ю).

Вправа 24 «Гармонізація душі» спрямована на розвиток самоаналізу особою власних внутрішніх чи зовнішніх конфліктів, комплексів, патогенних стереотипів та передбачає вживання в образ опонента, розповідь від імені конфліктуючої сторони про конфлікт, проблему, почуття, претензії, і діалог між різними сторонами конфлікту, що дозволяє адекватно і оптимально вирішити зовнішній або внутрішній конфлікт, знайти компроміс.

Вправа 25 «Шлях до гармонії» спрямована на розвиток усвідомлення учнями взаємозв'язку стану здоров'я і особливостей мислення та передбачає ідентифікацію власних саногенних (зберігаючі здоров'я) чи патогенних (шкідливі для здоров'я) думок, відсторонення (сумніви в істинності патогенної думки, об'єктивна позиція по відношенню до власних думок), перевірку обґрунтованості, істинності думок в реальній життєдіяльності, у стосунках з іншими, заміну патогенних думок на саногенні.

Вправа 26 «ЗМІ і література – чинники духовного розвитку» спрямована на формування досвіду збереження духовності учнів і передбачає колективне обговорення сучасних проблем духовного здоров'я, джерел виховання гідної особистості (літератури, телевізійних чи радіо-програм, перелік сайтів, що пропагують і сприяють духовному розвитку).

Вправа 27 «Самогіпноз за допомогою магнітофонного запису» спрямована на розвиток навичок психологічної саморегуляції, що сприяють збереженню і зміцненню психологічного, психосоматичного, соціального, духовного здоров'я. Виконання вправ аутосугестивної корекції (самонавіювання) дозволяє особі самостійно активно цілеспрямовано планомірно протидіяти патогенним впливам (стресам, конфліктам), життєвим кризам, вдосконалювати себе.

Вправа 28 «Музикотерапія» спрямована на розвиток навичок психологічної саморегуляції, релаксації та передбачає прослуховування духовної музики.

Вправа 29 «Агітація за збереження духовного здоров'я: листівки» спрямована на розвиток інтелектуальної творчої активності на тему духовного здоров'я і передбачає розробку учнями (педагогами) власних варіантів тексту листівок, що пропагують збереження духовного здоров'я.

Вправа 30 «Колаж духовного здоров'я» сприяє розвитку духовного здоров'я і полягає в створенні учнями колективного або індивідуального колажу.

Вправа 31 «Хіт-парад програм збереження духовного здоров'я» спрямована на розвиток інтелектуальної творчої активності на тему духовного здоров'я і полягає в створенні учнями власних програм для збереження і зміцнення духовного здоров'я.

Вправа 32 «Твір на тему «Духовність – необхідна умова здоров'я» сприяє духовному розвитку і передбачає написання твору чи створення казки на тему взаємозв'язку духовності з різними сферами життя.

Отже, представлені в розділі психологічні вправи дають можливість формувати духовне здоров'я учнів і педагогів ЗОНЗ, що сприяє створенню умов для збереження і зміцнення здоров'я (психосоматичного (фізичного), нервово-психічного, соціального і духовного здоров'я) учасників навчально-виховного процесу, гармонійному індивідуальному розвитку особисто-

сті учнів, саногенному розвитку їх творчого потенціалу.

Рекомендована література

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [навч.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2012. – 99 с.
3. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ІПОД АПН України, 2008. – 550 с.
4. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: навч.-метод. посіб. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
6. Максименко С.Д. Психологія особистості / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
7. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія / Е.О. Помиткін. – К.: Внутрішній світ, 2012. – 280 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов; П.А. Гончарук; Т.С. Кириленко; Т.С. Кудріна; О.В. Рудоміно-Дусятська; Я.І. Український та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
9. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навч.-метод. посіб. / Рибалка В.В. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
10. Рибалка В.В. Аксиологічні основи психологічної культури особистості: навч.-метод. посіб. / В.В. Рибалка. – Чернівці: Технодрук, 2009. – 228 с.
11. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.