DOI (Article): https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.5
УДК 316.647.5:005.32:373

Карамушка Л. М., Карамушка Т. В.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ»

Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». *У статті детально охарактеризовано тренінгову програму «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Розкрито мету, основні завдання та обсяг тренінгової програми. Представлено зміст чотирьох тренінгових сесій («Сутність професійної кар'єри освітнього персоналу, її види та функції», «Етапи та критерії успішності професійної кар'єри персоналу в організації», «Сутність психологічного здоров'я освітнього персоналу та його роль в діяльності освітніх організацій», «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу: коли і чому виникають протиріччя між ними, і чи можливо їх подолати?»), які входять до структури тренінгової програми. Описано організаційно-спрямовуючі та змістовно-смислові інтерактивні техніки, які розкривають зміст тренінгових сесій.*

Ключові слова: *освітні організації; освітній персонал; професійна кар'єра; види професійної кар'єри; психологічне здоров'я; тренінгова програма; структура тренінгової програми; тренінгові сесії; інтерактивні техніки.*

Карамушка Л. Н., Карамушка Т. В. Тренинговая программа «Профессиональная карьера и психологическое здоровье образовательного персонала». *В статье подробно охарактеризована тренинговая программа «Профессиональная карьера и психологическое здоровье образовательного персонала». Раскрыты цели, задачи и объем тренинговой программы. Представлено содержание четырех тренинговых сессий («Сущность профессиональной карьеры образовательного персонала, ее виды и функции», «Этапы и критерии успешности профессиональной карьеры персонала в организации», «Сущность психологического здоровья образовательного персонала и его роль в деятельности образовательных организаций», «Профессиональная карьера и психологическое здоровье образовательного персонала: когда и почему возникают противоречия между ними, и возможно ли их преодолеть?»), которые входят в структуру тренинговой программы. Описаны организационно-направляющие и содержательно-смысловые интерактивные техники, раскрывающие содержание тренинговых сессий.*

Ключевые слова: *образовательные организации; образовательный персонал; профессиональная карьера; виды профессиональной карьеры; психологическое здоровье; тренинговая программа; структура тренинговой программы; тренинговые сессии; интерактивные техники.*

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій є однією із актуальних у сьогоденні, внаслідок інтенсифікації професійної діяльності персоналу, посилення рівня конкуренції, підвищених вимог до персоналу з боку керівництва, незадоволення матеріальних та інших очікувань персоналу тощо.

Однією із важливих аспектів цієї проблеми є аналіз «різних векторів взаємодії» професійної кар'єри та психологічного здоров'я освітнього персоналу, зокрема, аналіз тих протиріч, які можуть виникати між ними.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літератури показує, що проблема професійної кар'єри знайшла відображення в низці праць зарубіжних [1; 9 та ін.] та вітчизняних [14; 18 та ін.] авторів, в яких проаналізовано сутність професійної кар'єри, її види, роль у діяльності персоналу. Дослідниками розкрито сутність психологічного здоров'я [2; 4; 11; 12 та ін.], його значення в професійній діяльності персоналу [6]. Однак вченими, наскільки нам відомо, не вивчався зв'язок професійної кар'єри та психологічного здоров'я освітнього персоналу. Також слід зазначити, що сьогодні практично відсутні розробки щодо тренінгових

програм, які необхідні для психологічної підготовки освітнього персоналу з цього напрямку діяльності організацій.

Виходячи із актуальності та недостатньої розробки проблеми, нами сформульовано таку **мету дослідження:** визначити завдання, зміст, структуру та інтерактивні тренінгової програми «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу».

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Зазначимо, насамперед, що тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу» є однією із тренінгових програм, які входять до структури розробленої нами психологічної технології підготовки освітнього персоналу до забезпечення психологічного здоров'я.

В основу технології покладено представлений одним із авторів *технологічний підхід*, який полягає в розробці та впровадженні організаційно-психологічних технологій [16]. Технологічний підхід було спроектовано на аналіз проблеми співвідношення професійної кар'єри та психологічного здоров'я освітнього персоналу. Також в основу тренінгової програми було покладено розробки інших авторів, які стосуються врахування особливостей професійної кар'єри [1; 9] та психологічного здоров'я особистості [2; 12], а також особливостей проведення тренінгу в організації та використання різних інтерактивних технік [17].

Мета тренінгової програми: підготовка освітнього персоналу до розуміння сутності професійної кар'єри особистості та ролі психологічного здоров'я персоналу в її здійсненні.

Завдання тренінгової програми:

1) оволодіння освітнім персоналом знаннями про сутність професійної кар'єри та роль психологічного здоров'я освітнього персоналу у її здійсненні;

2) оволодіння освітнім персоналом методами діагностики особливостей професійної кар'єри та психологічного здоров'я персоналу та протиріч, які можуть виникати між ними;

3) визначення освітнім персоналом організаційно-психологічних умов профілактики та подолання протиріч між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям персоналу.

Загальна структура тренінгової програми

Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу» складається із 4 тренінгових сесій та має таку загальну структуру:

Тренінгова сесія 1. «Сутність професійної кар'єри освітнього персоналу, її види та функції».

Тренінгова сесія 2. «Етапи та критерії успішності професійної кар'єри освітнього персоналу в організації».

Тренінгова сесія 3. «Сутність психологічного здоров'я освітнього персоналу та його роль у діяльності освітніх організацій».

Тренінгова сесія 4. «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу: коли і чому виникають протиріччя між ними, і чи можливо їх подолати?» .

Кожна тренінгова сесія складається зі змістовно-смислового, діагностичного та корекційно-розвивального компонентів, а також включає виконання творчого домашнього завдання.

Детальний опис тренінгової програми представлено в *табл. 1.*

Обсяг тренінгової програми

Обсяг тренінгової програми становить 60 академічних годин. Кожна із тренінгових сесій складається із таких чистин та має таку часову «наповненість»: вступ до тренінгової сесії (2 години), інформаційно-смисловий компонент (2 години), діагностичний компонент (2 години), корекційно-розвивальний компонент (2 години), завершення тренінгової сесії (2 години), творче домашнє завдання (4 години). Тобто обсяг однієї тренінгової сесії складає 14 академічних годин. Відповідно, обсяг чотирьох тренінгових сесій складає 56 академічних годин. До того ж, до обсягу тренінгу ще додається 2 години на загальний вступ до тренінгу та 2 – на загальну заключну частину тренінгу.

Таблиця 1

Структура тренінгової програми
«Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу»

Тренінгові сесії	Компоненти тренінгових сесій	Навчальні (академічні) години
Загальний вступ до тренінгової програми		2
Тренінгова сесія 1. «Сутність професійної кар'єри освітнього персоналу, її види та функції»	*Вступ до тренінгової сесії*	2
	Інформаційно-смисловий компонент: «Особливості професійної кар'єри освітнього персоналу»	2
	Діагностичний компонент: «Аналіз основних типів професійної кар'єри освітнього персоналу»	2
	Корекційно-розвивальний компонент: «Організаційно-психологічні умови здійснення освітнім персоналом горизонтальної професійної кар'єри»	2
	Завершення тренінгової сесії	2
	Творче домашнє завдання: «Моя професійна кар'єра»	4
Тренінгова сесія 2. «Етапи та критерії успішності професійної кар'єри освітнього персоналу в організації»	*Вступ до тренінгової сесії*	2
	Інформаційно-смисловий компонент: «Професійна кар'єра освітнього персоналу в організації; основні етапи та критерії успішності»	2
	Діагностичний компонент: «Діагностика основних етапів професійної кар'єри освітнього персоналу»	2
	Корекційно-розвивальний компонент: «Плато професійної кар'єри» освітнього персоналу: причини виникнення та умови подолання»	2
	Завершення тренінгової сесії	2
	Творче домашнє завдання: «Реальні» та «майбутні» етапи моєї професійної кар'єри»	4
Тренінгова сесія 3. «Сутність психологічного здоров'я освітнього персоналу та його роль в діяльності освітніх організацій»	*Вступ до тренінгової сесії*	2
	Інформаційно-смисловий компонент: «Сутність психологічного здоров'я освітнього персоналу»	2
	Діагностичний компонент: «Діагностика психологічного здоров'я освітнього персоналу»	2
	Корекційно-розвивальний компонент: «Умови забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу»	2
	Завершення тренінгової сесії	2
	Творче домашнє завдання: «Методи і прийоми забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу»	4

Продовження таблиці 1

Тренінгова сесія 4. «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу: коли і чому виникають протиріччя між ними, і чи можливо їх подолати?»	*Вступ до тренінгової сесії*	2
	Інформаційно-смисловий компонент: «Протиріччя між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу»	2
	Діагностичний компонент: «Діагностика протиріч, які можуть виникати між професійною кар'єрою персоналу та психологічним здоров'ям освітнього персоналу»	2
	Корекційно-розвивальний компонент: «Організаційно-психологічні умови профілактики та подолання протиріч між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу»	2
	Завершення тренінгової сесії	2
	Творче домашнє завдання: «Аналіз благополуччя освітнього персоналу та його зв'язок з психологічним здоров'ям»	4
Загальна заключна частина тренінгової програми		2
Загалом		**60**

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

Загальний вступ до тренінгової програми

Криголам: «Знайомство»: «Мене звати… Я працюю… Думаю, що освітній персонал у моїй організації стикається з такими виявами соціальної напруженості…».

Вивчення очікувань учасників тренінгу (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням). Учасники відповідають на такі запитання: «Чому я беру участь у тренінгу?»; «Що б я хотів привнести нового у свою роботу після проходження тренінгу?».

«Мозковий штурм» (групова форма): «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі)».

Мультимедійна презентація: «Яким буде наш тренінг? (визначення мети та завдань тренінгу)».

Групове обговорення: «Як ми будемо працювати протягом тренінгової програми?» (визначення організаційних питань – тривалість роботи, кількість перерв тощо).

(Для підготовки вступу до тренінгу використано наявні в літературі розробки, виконані, зокрема, в рамках технологічного підходу [16; 17]).

***Тренінгова сесія 1.* «Сутність професійної кар'єри освітнього персоналу, її види та функції»**

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

***Інформаційно-смисловий компонент тренінгу: «*Особливості професійної кар'єри освітнього персоналу»**

Метод незавершених речень (індивідуальна робота): «Кар'єра – це…» (Кожний із учасників тренінгу розриває аркуш А4 на кількість букв, які є в його «довгому» імені», і на кожному клаптику паперу пише окремий «вияв» соціальної напруженості). Прийом використано на основі наявних у літературі розробок [17].

*Робота в малих групах (з наступним міжгруповим обговоренням): «*Що таке кар'єра?».

(Для виконання завдання створюється 3–4 робочі групи (за такими критеріями: «за бажанням», «за територіальним розміщення», «за типом освітньої організації» тощо), які

аналізують та систематизують результати виконання учасниками групи попереднього індивідуального завдання. У процесі роботи обговорюються питання: «Що таке кар'єра?»; «Що являє собою професійна кар'єра освітнього персоналу ?»; «Професійна та життєва кар'єра освітнього персоналу: чим вони відрізняються між собою?»).

Міні-лекція: «Зміст професійної кар'єри освітнього персоналу та функції».

(Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела [9; 18] та власні розробки авторів [7; 8; 14]).

***Діагностичний компонент:* «Аналіз основних типів професійної кар'єри освітнього персоналу»**

«Мозковий штурм» (групова форма): «Основні види професійної кар'єри освітнього персоналу».

(Для виконання завдання учасники тренінгової сесії спочатку згадують основні правила «мозкового штурму» [17]), а потім, із дотримання названих правил, активно називають можливі види професійної кар'єри освітнього персоналу. Наприклад, це може бути вертикальна та горизонтальна професійна кар'єра; кар'єра стабільна, нестабільна та з множинними виборами тощо. Далі здійснюється узагальнення інформації та виділяються основні підходи до класифікації професійної кар'єри).

***Корекційно-розвивальний компонент:* «Організаційно-психологічні умови здійснення освітнім персоналом горизонтальної професійної кар'єри»**

Робота в парах. Творче завдання: «Необхідність та можливість горизонтальної професійної кар'єри в освітній організації».

(Під час роботи обговорюються такі питання: «Чому в освітнього персоналу виникає необхідність у здійсненні горизонтальної кар'єри?»; «Яка роль горизонтальної професійної кар'єри освітнього персоналу?; «За якими критеріями ми можемо аналізувати ефективність горизонтальної професійної кар'єри освітнього персоналу?»; «Як освітня організація може створювати умови для горизонтальної професійної кар'єри освітнього персоналу?» та ін. У процесі обговорення робиться висновок про доцільність та можливість здійснення горизонтальної професійної кар'єри як одного зі шляхів професійного становлення та самореалізації освітнього персоналу).

Завершення тренінгової сесії:

Підбиття підсумків тренінгової роботи.

Визначення творчого домашнього завдання.

***Творче домашнє завдання:* «Моя професійна кар'єра».**

(Завдання: напишіть есе на тему «Моя професійна кар'єра». У процесі написання есе розкрийте уявлення про власну професійну кар'єру, її види, досягнення та обмеження, основні вектори її «творення»).

***Тренінгова сесія 2.* «Етапи та критерії успішності професійної кар'єри освітнього персоналу в організації»**

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Актуалізація попереднього досвіду (участь у попередній тренінговій сесії): «Що я виніс для себе із попередньої зустрічі?».

Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання: «Моя професійна кар'єра».

***Інформаційно-смисловий компонент тренінгу:* «Професійна кар'єра освітнього персоналу в організації; основні етапи та критерії успішності»**

«Мозковий штурм» (групова форма): «Аналіз основних етапів. професійної кар'єри освітнього персоналу».

(Учасники тренінгу, дотримуючись основних правил «мозкового штурму», називають основні етапи професійної кар'єри освітнього персоналу», а на другому етапі, в процесі групового обговорення, вибудовують їх «логічну послідовність»).

Міні-лекція: «Критерії успішності професійної кар'єри освітнього персоналу».

(Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела [1;18] та власні розробки автора [7; 8; 14]).

Діагностичний компонент: **«Діагностика основних етапів професійної кар'єри освітнього персоналу»**

Робота в парах: «Знайомство з етапами професійної кар'єри моїх колег».

(Завдання: учасники пари по черзі проводять інтерв'ю один з одним за таким планом: 1. Які етапи професійної кар'єри Ви на даний момент пройшли?; 2. Які труднощі були у Вас під час проходження цих етапів?; 3. Які досягнення були у Вас під час проходження цих етапів?; 4. Як етапи професійної кар'єри Ви б хотіли пройти у майбутньому?; 5. Які умови проходження цих етапів? та ін. Робляться висновки про «реальні» та «майбутні» етапи професійної кар'єри. Далі результат роботи кожної пари представляється групі, робляться узагальнення та висновки про можливі етапи професійної кар'єри освітнього персоналу та необхідні для цього умови).

Корекційно-розвивальний компонент: **«Плато професійної кар'єри» освітнього персоналу: причини виникнення та умови подолання»**

Робота в групах (з наступним міжгруповим обговоренням): аналітичне завдання: «Що таке «плато професійної кар'єри освітнього персоналу»: чому воно виникає та як його долати?».

(Під час роботи обговорюються такі питання: «Що таке «плато кар'єри»?; «Які причини виникнення «плато кар'єри» освітнього персоналу?»; «Чим відрізняються між собою організаційне та особистісне «плато» освітнього персоналу?»; «Як долати «плато професійної кар'єри освітнього персоналу»?» та ін. У результаті аналізу проблеми визначається сутність феномену «плато професійної кар'єри освітнього персоналу» як одного із можливих етапів її здійснення, розкриваються особливості організаційного та особистісного «плато» та можливого їх поєднання між собою, обґрунтовується роль освітньої організації та власної активності освітнього персоналу у його профілактиці та подоланні).

Завершення тренінгової сесії:

Підбиття підсумків тренінгової роботи.

Визначення творчого домашнього завдання.

Творче домашнє завдання: **«Реальні» та «майбутні» етапи моєї професійної кар'єри».**

(Завдання: опишіть «реальні» та «майбутні» етапи Вашої професійної кар'єри». Проаналізуйте досягнення та обмеження кожного із виділених етапів).

Тренінгова сесія 3. **«Сутність психологічного здоров'я освітнього персоналу та його роль у діяльності освітніх організацій»**

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Актуалізація попереднього досвіду (участь у попередній тренінговій сесії): «Що я виніс для себе із попередньої зустрічі?».

Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання: «Реальні» та «майбутні» етапи моєї професійної кар'єри».

Інформаційно-смисловий компонент тренінгу: **«Сутність психологічного здоров'я освітнього персоналу»**

Робота в групах (з наступним міжгруповим обговоренням): аналітичне завдання: «Психологічне здоров'я освітнього персоналу: що це?».

(У процесі виконання завдання обговорюються такі питання: «Що таке здоров'я особистості?»; «У чому проявляється психічне здоров'я освітнього персоналу?»; «Чим психологічне здоров'я освітнього персоналу відрізняється від психічного здоров'я?»; «Як співвідносяться між собою психологічне та професійне здоров'я освітнього персоналу?» та ін. Після вивчення результатів виконання завдання підсумовується розуміння учасниками тренінгу сутності психологічного здоров'я та його відмінності від психічного та професійного здоров'я.

Завдання тренера полягає в тому, щоб організувати активне обговорення результатів спільної роботи кожної групи та акцентувати увагу на тому, що кожна група вносить нового у розкриття змісту психологічного здоров'я).

Міні-лекція: «Роль психологічного здоров'я освітнього персоналу в забезпеченні ефективності діяльності освітніх організацій».

(Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела, [2; 3; 4] та власні розробки авторів [6]).

Діагностичний компонент: **«Діагностика психологічного здоров'я освітнього персоналу»**

Психологічний практикум: «Аналіз вираженості складових та загального показника здоров'я освітнього персоналу».

(Проведення психологічного практикуму здійснюється за допомогою шкали «Психологічне здоров'я» опитувальника «Оцінка способу життя та рівня здоров'я» Р. Страуба (в адаптації та модифікації Г.В. Залевського [5]). Методика дає можливість діагностувати рівні вираженості (критично низький, низький, середній, високий) окремих показників психологічного здоров'я персоналу (наприклад, наявність чітких цілей у житті, повноти планів та надій стосовного майбутнього, позитивне ставлення до себе та ін.) та індексу психологічного здоров'я (загального показника)).

Корекційно-розвивальний компонент: **«Умови забезпеченню психологічного здоров'я освітнього персоналу»**

Робота в парах (з наступним обговоренням в групі). Аналітичне завдання: «Як організація можна сприяти забезпеченню психологічного здоров'я освітнього персоналу?».

(Кожна пара ділиться своїм «баченням» означеної теми, обговорює існуючі проблеми в освітніх організаціях, де вони працюють, та підходи до їх розв'язання. Далі представляє результат своєї роботи всім учасникам тренінгу).

Завершення тренінгової сесії:

Підбиття підсумків тренінгової роботи.

Визначення творчого домашнього завдання.

Творче домашнє завдання: **«Методи і прийоми забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу».**

(Завдання: використавши інтернет-ресурси, розробіть пам'ятку «Методи і прийоми забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу». Ознайомте з нею членів свого педагогічного колективу).

Тренінгова сесія 4. **«Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу: коли і чому виникають протиріччя між ними і чи можливо їх подолати?»**

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Актуалізація попереднього досвіду (участь у попередній тренінговій сесії): «Що я виніс для себе із попередньої зустрічі?».

Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання: «Методи і прийоми забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу».

Інформаційно-смисловий компонент тренінгу: **«Протиріччя між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу»**

Робота в групах (з наступним міжгруповим обговоренням): аналітичне завдання: «Аналіз протиріч між професійної кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу».

(Учасники груп активно обговорюють такі питання: «Які протиріччя можуть виникати між професійною кар'єрою освітнього персоналу та організаційно-психологічними умовами діяльності в організації?»; «Як це може вплинути на психологічне здоров'я освітнього персоналу?»; «Які основні причини виникнення протиріч між професійною кар'єрою освітнього персоналу та організаційно-психологічними умовами діяльності в організації?» та ін.).

Міні-лекція: «Причини виникнення протиріч між професійної кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу».

(Для підготовки міні-лекції використовуються наявні літературні джерела [11; 13; 22; 23] та власні розробки авторів [6]).

Діагностичний компонент: **«Діагностика протиріч, які можуть виникати між професійною кар'єрою персоналу та психологічним здоров'ям освітнього персоналу»**

Робота в парах: «Діагностичне завдання»: «Із наведених протиріч, які можуть виникати між професійною кар'єрою персоналу та організаційно-психологічними умовами діяльності в організації (інтенсифікація діяльності; надмірні вимоги з боку керівництва; «токсичність»

організаційного середовища; наявність булінгу в педагогічному колективі; розчарування стосовно «кар'єрних» можливостей професії; виникнення організаційного та особистісного «плато кар'єри»; невідповідність між «обіцяним» і «реальним» в матеріальних та моральних винагородах роботи; трудоголізм та перфекціонізм персоналу тощо), вибрати ті, які, на Ваш погляд, найбільш притаманні освітніх організаціях. Проаналізувати, як це може призводити до емоційного виснаження персоналу, згортання стосунків з колегами, песимізму, розчарування щодо здійснення кар'єри, відмови від подальших кар'єрних планів тощо, тобто знижувати рівень психологічного здоров'я персоналу».

Корекційно-розвивальний компонент: **«Організаційно-психологічні умови профілактики та подолання протиріч між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу»**

«Мозковий штурм» (групова форма): «Як долати протиріччя між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям освітнього персоналу?».

(Дотримуючись правил «мозкового штурму», учасники тренінгу називають такі умови: розробка спеціальної програми освітньої організації з означеного питання; здійснення психологічної підтримки персоналу на всіх етапах здійснення професійної кар'єри; оволодіння персоналом спеціальними засобами саморегуляції, зокрема медитації, для підтримки психологічного здоров'я та ін. Названі умови систематизуються в певні групи).

Завершення тренінгової сесії:

Підбиття підсумків тренінгової роботи.

Визначення творчого домашнього завдання.

Творче домашнє завдання: **«Аналіз благополуччя освітнього персоналу та його зв'язок з психологічним здоров'ям».**

(Завдання: використовуючи опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum -Short Form») К. Кіза (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г.Четверик-Бурчак) [10; 19], визначте рівень вираженості («процвітання», «пригнічення», «помірності») таких видів благополуччя: суб'єктивного, соціального та психологічного. Зробіть відповідні висновки, виходячи із змісту та особливостей різних видів благополуччя та зв'язку психологічного здоров'я та благополуччя [15]).

Загальна заключна частина тренінгової програми

Рефлексивний аналіз «Мої думки про тренінгову програму»: «Чи задовольнив тренінг Ваші очікування?»; «Які питання тренінгової програми Вам сподобались найбільше?»; «Які інтерактивні техніки Ви б хотіли використовувати у своїй роботі?»; «Що у тренінгу Вам не сподобалось?»; «Ваші поради тренеру…».

(Для розробки заключної частини тренінгової програми можуть враховуватися попередні розробки автора [16]).

Результати впровадження тренінгової програми

Результати впровадження тренінгової програми серед персоналу освітніх організацій та психологів показали, що вона викликає значний інтерес в учасників тренінгу.

Активну дискусію викликають, зокрема, такі аспекти проблеми: 1) відмінність між «простим» (хоча і ефективним) виконанням професійних функцій і професійною кар'єрою; 2) співвідношення вертикальної та горизонтальної кар'єри; 3) критерії успішності горизонтальної кар'єри (не лише емоційне задоволення від виконання професійної діяльності, але і визнання її змісту та результатів професійною спільнотою); 4) «плато кар'єри» та його різновиди; 5) можливі сценарії співвідношення професійної та життєвої кар'єри та ін.

Особливо активно обговорюються питання, які стосуються *сутності психологічного здоров'я особистості та протиріч,* які виникають між професійною кар'єрою та психологічним здоров'ям, а також умов їх подолання.

Висновки. Застосування тренінгової програми «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу» може сприяти психологічному забезпеченню здійснення професійної кар'єри освітнього персоналу та усвідомленню значення психологічного здоров'я у цьому процесі.

Перспективи подальших досліджень з означеної проблеми полягають у розробці критеріїв та методик для вивчення ефективності тренінгової програми «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу».

Список використаних джерел

1. Джуэлл Л. Развитие карьеры. *Индустриально-организационная психология* : учеб. для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2001. С. 219–224.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 950 с.
3. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков : учеб. пособие. Москва : Академия, 2000. 256 с.
4. Завгородня О. В., Курганська Л. О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 43–50.
5. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Психология здоровья студенческой молодежи : учеб. пособие. Томск : Томский гос. ун-т, 2013. 144 с.
6. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. № 1(16). С. 22–33.
7. Карамушка Т. В. Професійна кар'єра особистості: сутність, основні види та функції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукраїнського нац. ун-ту імені Володимира Даля. Луганськ : НОУЛІДЖ, 2015. № 1 (36). С. 181–190.
8. Карамушка Т. В. Психологічна готовність аспірантів до здійснення професійної кар'єри: зв'язок з креативним потенціалом кафедри. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 108–114.
9. Могилевкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технология, тренинг : монография. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 336 с.
10. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: педагогіка і психологія. 2014. Вип. 20. С. 89–97.
11. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье : учеб. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 240 с.
12. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.
13. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ – «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
14. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та доповн. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
15. Созонов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии.* 2006. № 4. С. 105–114.
16. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
17. Шапиро Д. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов ; пер. с англ. Кишинэу : ARC, 1997. 320 с.
18. Шевченко Н. Ф., М. В. Сурякова. Шлях до професійної кар'єри : наук.-практ. посіб. Запоріжжя : Запорізьк. нац. ун-т, 2009. 72 с.
19. Keyes, C. L. «The mental Health Continuum – Short Form: from languishing to flourishing in life». *Journal of Health and Social Behaviour*. 2002. No 43. P. 207–222.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Dzhujell L. Razvitie kar'ery. *Industrial'no-organizacionnaja psihologija* : ucheb. dlja vuzov. Sankt-Peterburg : Piter, 2001. S. 219–224.
2. Diagnostika zdorov'ja. Psihologicheskij praktikum / pod red. G. S. Nikiforova. Sankt-Peterburg : Rech', 2007. 950 s.
3. Dubrovina I. V. Psihicheskoe zdorov'e detej i podrostkov : ucheb. posobie. Moskva : Akademija, 2000. 256 s.
4. Zavhorodnia O. V., Kurhanska L. O. Psykholohichne zdorovia liudyny: teoretychni aspekty ta prykladni aspekty : monohrafiia. Kyiv : DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2008. S. 43–50.
5. Zalevskij G. V., Kuz'mina Ju. V. Psihologija zdorov'ja studencheskoj molodezhi : ucheb. posobie. Tomsk : Tomskij gos. un-t, 2013. 144 s.
6. Karamushka L. M., Dziuba T. M. Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykholohii. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2019. № 1(16). C. 22–33.
7. Karamushka T. V. Profesiina kariera osobystosti: sutnist, osnovni vydy ta funktsii. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. pr. Skhidnoukrainskoho nats. un-tu imeni Volodymyra Dalia. Luhansk : NOULIDZh, 2015. № 1 (36). S. 181–190.
8. Karamushka T. V. Psykholohichna hotovnist aspirantiv do zdiisnennia profesiinoi kariery: zviazok z kreatyvnym potentsialom kafedry. *Problemy suchasnoi psykholohii* : zb. nauk. pr. DVNZ «Zaporizkyi natsionalnyi universytet» ta In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy / za red.: S. D. Maksymenka, N. F. Shevchenko, M. H. Tkalych. Zaporizhzhia : ZNU, 2015. № 2 (8). S. 108–114.

9. Mogilevkin E.A. Kar'ernyj rost: diagnostika, tehnologija, trening : monografija. Sankt-Peterburg : Rech', 2007. 336 s.
10. Nosenko E. L., Chetveryk-Burchak A. H. Opytuvalnyk «Stabilnist psykhichnoho zdorovia – korotka forma»; opys, adaptatsiia, zastosuvannia. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu*. Seriia: pedahohika i psykholohiia. 2014. Vyp. 20. S. 89–97.
11. Pahal'jan V. Je. Razvitie i psihologicheskoe zdorov'e : ucheb. Sankt-Peterburg : Piter, 2006. 240 s.
12. Psihologija zdorov'ja : ucheb. dlia vuzov / pod red. G. S. Nikiforova. Sankt-Peterburg : Piter, 2006. 607 s.
13. Psykholohiia zdorovia liudyny / za red. I. Ya. Kotsana. Lutsk : RVV – «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2011. 430 s.
14. Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsii: genderni aspekty : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pisliadyplom. osvity / za nauk. red. S.D. Maksymenka, L. M. Karamushky, T. V. Zaichykovoi. 2-e vyd., pererob. ta dopovn. Kyiv : Milenium, 2006. 368 s.
15. Sozonov A. E. Gedonisticheskij i jevdemonisticheskij podhody k probleme psihologicheskogo blagopoluchija. *Voprosy psihologii*. 2006. № 4. S. 105–114.
16. Tekhnolohii roboty orhanizatsiinykh psykholohiv : navch. posib. dlia studentiv vyshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pisliadyplom. osvity / za nauk. red. L. M. Karamushky. Kyiv : Firma «INKOS», 2005. 366 s.
17. Shapiro D. Konflikt i obshhenie: Putevoditel' po labirintu regulirovanija konfliktov ; per. s angl. Kishinjeu : ARC, 1997. 320 s.
18. Shevchenko N. F., M. V. Suriakova. Shliakh do profesiinoi kariery : nauk.-prakt. posib. Zaporizhzhia : Zaporizk. nats. un-t, 2009. 72 s.
19. Keyes, C. L. «The mental Health Continuum – Short Form: from languishing to flourishing in life». *Journal of Health and Social Behaviour*. 2002. No 43. P. 207–222.

Karamushka, L. M., Karamushka, T. V. Training program "Educational Staff's Career and Psychological Health". *The article deals with the training program "Educational Staff's Career and Psychological Health", dwelling on its objectives and content. The authors describe the content of the program's four training sessions: "Professional Career, Its Types and Functions", "Stages and Criteria of a Successful Career in the Organization", "Psychological Health of Educational Staff and Its Role in Educational Organizations", "Educational Staff's Career and Psychological Health: When and Why Do Contradictions Arise Between Them and Is It Possible to Overcome Them?" The authors also describe different interactive techniques used in the training sessions, consider the basic organizational and psychological conditions for overcoming contradictions between educational staff's career and psychological health as well as propose special self-regulation techniques, in particular, meditation, to be used by educational staff to maintain their psychological health, etc.*

Keywords*: educational organizations; educational staff; career; types of career; psychological health; training program; structure of the training program; training sessions; interactive techniques.*

Відомості про авторів

Карамушка Людмила Миколаївна, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Karamushka, Liudmyla Mykolayivna, corresponding member, NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0622-3419

Карамушка Тарас Вікторович, кандидат психологічних наук, асистент кафедри соціальної Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Karamushka, Taras Victorovych, PhD,asustent, kafedra of social work, dept. of psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine.

E-mail: Tkarama90@gmail.com

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4813-8327

Отримано 1 листопада 2019 р.
Рецензовано 11 листопада 2019 р.
Прийнято 18 листопада 2019 р.