

ПРОГРАМА СПРИЯННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

ORCID: [0000-0001-5106-2920](https://orcid.org/0000-0001-5106-2920)

У статті охарактеризовано авторську програму сприяння самоактуалізації викладачів педагогічних коледжів за умови психологічної безпеки освітнього середовища. Розкрито мету, висвітлено основні завдання й обсяг програми тренінгу. Презентовано навчальні модулі програми тренінгу: Модуль 1. «Позитивна спрямованість особистості та розкриття потенційних можливостей викладача», Модуль 2. «Формування адекватної самооцінки, самоповаги та гордості. Подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню у професійній діяльності», Модуль 3. «Розвиток здатності до самоактуалізації. Всебічний аналіз внутрішніх ресурсів особистості», Модуль 4. «Досягнення професійної самоактуалізації та закріплення умінь самовираження й саморозвитку», які спрямовані на розвиток структурних елементів самоактуалізації викладачів закладів фахової передвищої освіти і передбачають реалізацію теоретично визначених психологічних умов психологічно безпечного освітнього середовища, формування впевненості в реалізації значущих особистісних цілей викладача, прогнозування своїх життєвих перспектив, саморозкриття, самопізнання та самоактуалізації, розкриття ресурсів викладачів і подолання бар'єрів психологічного захисту, що заважають повноцінному самовираженню у професійній діяльності, підвищення рівня комунікативно-мовленнєвих навичок і психологічної культури, відкритості щодо нових ідей, умінню достатньою мірою контролювати власну поведінку та емоції тощо. У кожному модулі передбачені різні види й форми роботи: інтерактивні лекції, мультимедійні презентації, обговорення відеофрагментів, ділові ігри, мозковий штурм. Програму розроблено із урахуванням умов сьогодення (пандемії COVID-19) і вимогами розвитку цифрового суспільства, що потребувало технічного і методичного забезпечення для реалізації програми тренінгу в умовах онлайн. Для цього було використано платформу Zoom із використанням онлайн інструментів Miro, Google Jamboard, Mentimeter, Kahoot, Google документ зі спільним доступом.

Ключові слова: самоактуалізація, психологічна безпека, програма, соціально-психологічний тренінг, заклади фахової передвищої освіти, викладачі

Постановка проблеми. У сьогоднішній час стрімких змін, пов'язаних із цифровою трансформацією освіти та впровадженням дистанційних форм навчання, розкриття внутрішнього потенціалу викладачів коледжів, їх професійна самоактуалізація стає можливим через впровадження онлайн-тренінгів сприяння самоактуалізації викладачів педагогічного коледжу в умовах психологічно безпечного освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самоактуалізація є одним із показників розвитку та самовдосконалення людини, процесу повного розгортання особистісного потенціалу, розкриття у людини того найкращого, що дала природа. Глибока, сутнісна самоактуалізація обумовлює особистісне зростання, розвиток, самоздійснення і в життєвому, і в професійному полі. Самоактуалізація відбувається зсередини, від внутрішньої природи людини, а зовнішні обставини активно впливають на самоактуалізацію, стимулюючи або пригнічуючи цей процес (Завадська Т., 2017).

Самоактуалізація це процес досягнення власного повного потенціалу через творчість, автономію, спонтанність та яскраве розуміння своїх бажань і бажань. З іншого боку, якість життя є всеохоплюючим поняттям, яке включає як особистий (суб'єктивний), так і безособовий (суб'єктивний) аспекти життя. Воно відображає зміну, розрив між очікуваннями, перспективами людини та її наявним досвідом. (Tripathi, N., 2018).

Професійна самоактуалізація особистості – це пошук «себе в професії», власної професійної ролі, образу Я, професійного іміджу, визначення для себе професійних перспектив, досягнення їх, встановлення нових професійних цілей, прагнення до гармонійного розкриття і реалізації свого потенціалу в обраній професії (Рутіна Ю., 2012)

Професійна самоактуалізація пов'язана із вирішенням особистісних протиріч, зі зміною мотиваційної сфери, з появою внутрішньої потреби у формуванні певної професійної стратегії, плануванні професійної кар'єри, соціального призначення, професійного зростання, використання права на творчість (Ткалич М., 2006).

Високоєфективні викладачі необхідні для перетворення людини з чуттєвої істоти до особистості. Іншими словами, викладачі, які самоактуалізуються можуть розвивати внутрішній потенціал здобувачів освіти, тобто максимально розвивати людські ресурси. Ці педагоги можуть мотивувати учнів реалізувати свої власні внутрішні можливості, стаючи частиною психологічної безпеки освітнього середовища (Rahimi & Karkami, 2015).

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Програма

сприяння самоактуалізації викладачів педагогічного коледжу в умовах психологічно безпечного освітнього середовища спрямована формування ресурсів безпечної особистості, яка знає, що є різні джерела небезпек, але вона може їх подолати своєю активністю, перемогти небезпечні ситуації без шкоди для самої себе та інших людей, вмотивована професійною діяльністю; здатна переосмислювати проблеми та змінювати суб'єктивне ставлення до них.

Програма сприяння самоактуалізації викладачів педагогічних коледжів в умовах психологічної безпеки освітнього середовища розрахована на 4 модулі (72 годин) і реалізовувався у формі соціально-психологічного тренінгу.

Мета програми: цілеспрямований та систематичний вплив на структурні елементи самоактуалізації викладачів закладів фахової передвищої освіти та реалізації теоретично визначених психологічних умов психологічно безпечного освітнього середовища.

Завдання програми:

1) розвивати та формувати впевненість у реалізації значущих особистісних цілей викладача, прогнозування своїх життєвих перспектив, саморозкриття, самопізнання та самоактуалізації, закріплення навичок здатності до самоактуалізації, самовираження, адекватної самооцінки, самоповаги, 2) навчитися аналізувати власні потреби та цілі, переконання, установки та принципи, творчий потенціал, позитивні і негативні сторони власної особистості, власні ресурси викладачів і подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню у професійній діяльності, 3) створення психологічних умов атмосфери безпеки для ближчого знайомства і встановлення емоційних контактів; створення умов для аналізу позитивних сторін та саморозкриття власної особистості, сприяння процесу успішної адаптації під час онлайн стосунків.

Загальна структура програми тренінгу

1. Перший модуль *«Позитивна спрямованість та розкриття потенційних можливостей викладача»* був спрямований на створення атмосфери безпеки для ближчого знайомства і встановлення довірливих емоційних контактів; сприяння процесу успішної адаптації під час онлайн стосунків; актуалізацію власних потреб та цілей, прагнення керуватися у житті своїми цілями, установками, переконаннями і принципами, формування впевненості в реалізації мети життя, створення умов для аналізу позитивних сторін та саморозкриття власної особистості, активізації процесу саморозкриття, самопізнання та самоактуалізації, мотивації професійного самовдосконалення. виявлення очікування учасників відносно цілей тренінгу.

Другий модуль *«Формування адекватної самооцінки, самоповаги та гордості. Подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню у*

професійній діяльності» мав на меті розкриття власних ресурсів викладачів і подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню у професійній діяльності, розвиток навичок самоаналізу, креативності, рефлексії, схильності до пізнання нового, актуалізація значущих особистісних цілей викладача: свободи від комплексів, впевненості в собі та установки на значущість власної особистості, мотивації професійного самовдосконалення, критичного ставлення до власної особистості, витримки та вмотивованості педагога до свого подальшого професійного саморозвитку, оволодіння методами психічної саморегуляції, емпатії, спостережливості, стресостійкості, розвиток навичок самоаналізу, рефлексії, креативності, схильності до пізнання нового, закріплення навичок самоаналізу та самовираження, сприянню професійної самоактуалізації;

Третій модуль *«Поглиблення навичок самоактуалізації та всебічний аналіз внутрішніх ресурсів особистості»* передбачав закріплення навичок самоактуалізації, самовираження, розвиток впевненості в собі та установки на значущість власної особистості, виокремлення позитивних і негативних сторін власної особистості, формування критичного ставлення до власної особистості, розкриття творчого потенціалу, розвиток емпатії, спостережливості, стресостійкості, прогнозування своїх життєвих перспектив, підвищення рівня комунікативно-мовленнєвих навичок і психологічної культури, подолання бар'єрів психологічного захисту, відкритості щодо нових ідей, умінню достатньою мірою контролювати власну поведінку та емоції,

Четвертий модуль *«Досягнення професійної самоактуалізації та закріплення умінь самовираження»* спрямований на закріплення навичок самовираження та самоаналізу, формуванню адекватної самооцінки, самоповаги, свободи від комплексів, відсутності бар'єрів психологічного захисту, відкритості щодо нових ідей, умінню достатньою мірою контролювати власну поведінку та емоції, сприянню професійної самоактуалізації, підвищення рівня комунікативно-мовленнєвих навичок і психологічної культури, формуванню витримки та вмотивованості педагога до свого подальшого професійного саморозвитку, оволодіння методами психічної саморегуляції.

Програму розроблено із урахуванням умов сьогодення (пандемії COVID-19) і вимог розвитку цифрового суспільства, що потребувало технічного і методичного забезпечення для реалізації програми тренінгу в умовах онлайн. Було на платформі Zoom з використанням онлайн дошки (Miro, Google Jamboard, Mentimeter, Kahoot та ін.).

Перший модуль «Позитивна спрямованість та розкриття потенційних можливостей викладача».

Тренінгове заняття 1. Вступна частина тренінгу передбачає

знайомство, тобто створення доброзичливої і продуктивної атмосфери, у формі самопрезентації учасників тренінгу; пояснення правил роботи у онлайн режимі, а також підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття правил групи. Потім виконання вправи вербалізації свого самопочуття кожним учасником групи, зазвичай починається з найщирішої людини в групі, яка задає норму щирості. Повідомлення про очікування здійснюється за допомогою інтерактивної онлайн дошки Word It Out та наступним обговоренням. Для ознайомлення з метою та завданнями тренінгу використовується презентація PowerPoint «Особливості формування психологічної безпеки освітнього середовища та його вплив на самоактуалізацію викладача педагогічного коледжу».

Інформаційна складова реалізовується через онлайн лекції та відповідні до них презентації PowerPoint «Особливості формування психологічної безпеки освітнього середовища» «Вплив психологічної безпеки на самоактуалізацію викладача педагогічного коледжу», створення атмосфери безпеки для ближчого знайомства і встановлення емоційних контактів, сприяння процесу успішної адаптації в роботі онлайн групи; розвиток навичок спілкування в дистанційному форматі.

Під час мозкового штурму відбувається обговорення розуміння фрази А. Маслоу: «...здорову, самоактуалізовану особистість не лякає невідомість настільки, наскільки лякає середньостатистичну людину. Вона ставиться до незвіданого спокійно, не розглядаючи у цьому загрози для себе. Для неї невідоме є цікавим, таким, що збуджує до діяльності, пошуку істини» (Маслоу, 1999: 233).

Вправа «Життєвий та професійний кодекс педагога». Проводиться для рефлексії та вербалізації життєвих та професійних цінностей та принципів.

Вправа «Комплімент» з використанням цифрового інструменту – інтерактивної онлайн дошки Miro. Завданням цієї вправи є навчитися долати негативні атаки із зовнішнього середовища, відпрацьовувати навички ефективної комунікації.

Вправа «Опитування» Проводиться за допомогою гуглформи з метою отримання рефлексії після завершення теми. Учасникам пропонується висловити свій актуальний емоційний стан, а також відповісти на питання, які уточнюють подальшу роботу групи. Учасникам пропонується переглянути релакс-відео за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=DgTyKEKB-xw>. Наприкінці заняття, з метою створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою у Viber групі проводиться вправа «Надішли смайлик»

Заняття 2. Складається з вправи «Асоціація на самого себе» (Приходько І., 2017) Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я і дати

дві асоціації на самого себе, перша – «Я такий, яким я є зараз», друга – «Я такий, яким я був рік тому». Асоціювати себе бажано з явищами природи - погодою, порою року тощо.

Вправа «Лист до себе» (Федорчук В., 2014). Проводиться з метою моделювання учасниками власного «Я - образу» після тренінгу. Використовується гугл-документ із спільним доступом. Учасникам пропонується інструкція: «У гугл-документі напишіть листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитесь. Також запишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який буде надісланий Вам на електронну пошту на останньому занятті».

Вправа. «Малюнок музики» (Федорчук В., 2014). Проводиться з метою невербальної візуалізації самого себе, забезпечення можливості творчої самопрезентації членам групи; розвиток умінь інтерпретувати психомалюнки; проявляти креативність. Учасники тренінгу мають намалювати образи, почуття, символи, які асоціюються з певною музичною темою. Кожен має прагнути виразити себе якомога повніше.

Підібрана музика: «Пори року» А. Моцарт (<https://www.youtube.com/watch?v=QRZ1Ubyj17Q>) «Шторм» А. Вівальді (<https://www.youtube.com/watch?v=-DguldZEibE>) «Осінній вальс» Ф. Шопена (https://www.youtube.com/watch?v=bKTPpvAkU_c).

Потім малюнки демонструються на екрані, учасникам дається завдання упізнати авторів малюнків. Наприкінці відбувається обговорення та учасники діляться своїми враженнями, звертаючи увагу на те, наскільки кожен з них зумів розкрити себе в цьому малюнку музики.

Вправа «Хто впливає на нас у прийнятті рішень?»

Проводиться з метою подолання комфортної поведінки та здобуття знань про вплив соціуму.

Учасникам пропонується переглянути відео «Вплив соціального середовища. Експеримент»

(<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=502168664226644>),

з наступним його обговоренням. *Вправа «У кабінеті керівництва»* (Приходько І., 2017) та *вправа «Контраргументи»* (Федорчук В., 2014) проводяться з метою виявлення внутрішніх протиріч, зміни сприйняття своїх недоліків, визначення напрямів особистісного зростання.

Вправа «Труднощі на шляху» (Приходько І., 2017). Проводиться з метою усвідомлення труднощів, знаходження способів подолання перешкод на своєму шляху.

Учасникам пропонується переглянути відео мультфільму «Скарлет» (<https://www.youtube.com/watch?v=JOWiPx5VRUU&t=32s>) та проаналізувати власні зовнішні та внутрішні труднощі.

Вправа «Закон гармонії» проводиться для формування толерантності та рефлексії.

Перед заняття пропонується переглянути відео «Французька короткометражка про емоції» (<https://www.facebook.com/serhii.satsiuk/videos/2733153700269983/>), а потім вправи «Дозволю собі, забороняючи іншим», та «Забороняю іншим, дозволяючи собі».

Вправа «Тут і зараз» Проводиться для рефлексії заняття. Учасникам пропонується висловитися про свій стан на момент початку роботи у групі: кожний проговорює «Зараз я відчуваю...» або передає свій стан у невербальній формі, наприкінці заняття пропонується переглянути відео «Потрібно спіймати момент і насолоджуватися маленькими радощами життя» (<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=152291356756292>).

Вправа «Надішли гіфку» Проводиться з метою створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою. Кожен учасник має надіслати у Viber групу гіф іншим учасникам.

Заняття 3. Вправа 1. «Чи знаєш ти мене?». Проводиться для виокремлення звичок, ознак, за якими можна впізнати учасника групи.

Вправа «Діалог на папері» (Приходько І., 2017) Проводиться з метою розуміння учасниками особливостей ділової комунікації в різних ситуаціях керівної, переговорної та іншої взаємодії; усвідомлення власних установок, що допомагають або заважають їм досягати свої цілі при взаємодії з іншими людьми. Обговорення проводилося у ZOOM кімнатах, малюнкові та графічні зображення опрацьовуються за допомогою інтерактивної дошки Awwapp.

Вправа «Рефлексія заняття». Учасникам пропонується висловити свої враження, щодо тренінгового заняття, відповівши у програмі Kahoot на питання. І на завершення заняття проводиться вправа «Приємно сказати...», учасникам пропонується попрощатися через Viber чат.

Другий модуль «Формування адекватної самооцінки, самоповаги та гордості. Подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню у професійній діяльності».

Заняття 4 Проводиться з метою розвитку комунікативних навичок; сприянню усвідомленню свого стилю спілкування з колегами; формуванню позитивних стосунків в групі. Проводяться вправи «Привітання», «Про себе», «Де я?» (модифікація гри «Аварія корабля»).

Вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка». Проводиться з метою фіксації

стану свого знання про досліджуване поняття, наскільки воно змінилося; визначення причини цього стану, оцінювати свою діяльність і важливість цього методу для себе. Вправа проводиться за допомогою програми Google Jamboard з спільним редагуванням файлів. Учасникам пропонується під написами і значками нотаток, «валіза», «кошик для сміття», «м'ясорубка» написати: під жовтою нотаткою, на якій написано «Валіза», необхідно намалювати той важливий момент, який учасник отримав під час роботи в групі, хоче забрати з собою і використати в своїй діяльності. Під синьою нотаткою – те, що виявилось непотрібним, некорисним, те, що можна відправити в «кошик для сміття». Сіра нотатка – це те, що виявилось потрібним, не готовим до використання в своїй роботі. Таким чином, те, що треба домислити, допрацювати, «докрутити» відправляється на аркуш з зображенням м'ясорубки.

Вправа «Релакс» Учасникам групи пропонується переглянути релакс-відео https://www.youtube.com/watch?v=NQVAq_MIMDg та завершити роботу.

Заняття 5. Проводиться з метою попередження послаблення вольового зусилля учасників в ситуації небезпеки або стомлення.

Вправа «Привітання» Кожному члену групи пропонується цифра (номер) від одного до п'яти. Кожен номер може повторюватися 3-5 разів. Цифра означає кількість варіантів різних привітань в групі, які повинен одразу виконати учасник, коли вона висвітлюється йому на екрані.

Вправа «Хто мене мотивує в моїй професії». В процесі проведення даної вправи вирішується завдання осмислення відмінностей в цілях професійної діяльності на початку кар'єри і в процесі накопичення професійного досвіду. Вправа проводиться за допомогою програми Google Jamboard. На фреймі робиться три нотатки з надписами «Для чого ви працюєте?» з позиції минулого, теперішнього, майбутнього: початок професійної діяльності; в даний час; через 5 років.

Вправа «Зроби спробу» Учасникам пропонується переглянути наступні відео «Про пташку ківі (<https://www.youtube.com/watch?v=dzQiLH5kkn0>), Притча «Урок метелика»(<https://www.youtube.com/watch?v=hoW9eX0J7D4>).

Висновок вправи «Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх у щось нове і прекрасне, витягаючи користь і знання із ситуації...».

Вправа «Рефлексія». Пропонується відповісти на питання у програмі Kahoot.

Вправа «Мета» У відомому творі Льюїса Керролла «Аліса в Задзеркаллі» є багато повчального. Важко навіть сказати, для кого ця книжка написана - для дорослих чи дітей. Напевне, кожен відповідно до свого віку знайде там щось цікаве і повчальне. Зараз, з огляду на теми тренінгового курсу

пригадується діалог між Алісою і Чеширським котом (<https://www.youtube.com/watch?v=E0xxgOmj9Aw>).

Вправа «Чарівне слово» Узагальнюючи зустріч, кожний з учасників у чат пише «чарівне слово», яке буде допомагати всім до наступної зустрічі, наприклад: «нехай нам допомагатиме... (радість, світ, весна, успіх, впевненість, небо, квіти, сяйво, тощо)».

Третій модуль *«Поглиблення навичок самоактуалізації та всебічний аналіз внутрішніх ресурсів особистості»*.

Заняття 6. Проводиться з метою усвідомлення учасниками, що таке стрес як психофізіологічний феномен; виявлення показників (маркерів), за якими виявляють стан стресу; вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

Вправа «Чищення цибулини» (Федорчук В., 2014). Проводиться з метою чітко зрозуміти, ким є учасник тренінгу дійсно є, уявити своє внутрішнє «Я» і усвідомити свої цілі і бажання.

Вправа «Закон відповідності» «Таємниця смарагдової скрижалі з могили Гермеса наголошувала на такому: «Як усередині, і зовні, як вгорі, і унизу». Все, що знаходиться навколо вас, є дзеркальним відображенням вашого внутрішнього стану – це є суть Закону відповідності. Всесвіт постійно відтворює вашу реальність відповідно до вашого стійкого уявлення про неї. Постійно прокручуються ті самі думки та переконання, згідно із Законом відповідності будуть відтворюватися на матеріалі вашого життя. Відповідно до цього закону стан вашого життя відповідає вашому способу думок. Ви ніколи не зможете досягти у зовнішньому світі того, чого немає у вас усередині, і якщо ви хочете щось змінити у своєму житті, то маєте почати зі зміни деяких аспектів свого внутрішнього світу. Суть цих змін – у налаштуванні вашого внутрішнього по відношенню до бажаного зовнішнього. Подивившись у словник, ми побачимо, що слово "налаштовувати" означає "приспособуватись до чогось, привести в гармонію з чимось, привести до чуйного стану". Наш внутрішній емоційний стан характеризується певними вібраціями. Це енергія певної чистоти та частоти (або діапазону частот), яку ми випромінюємо назовні і вона притягує резонуючу енергію такого ж роду. Те, що ми є всередині, ми створюємо і зовні. Зовнішній світ – це наше віддзеркалення. На жаль, ми привчені думати про себе як про своє фізичне тіло, а не про внутрішню енергію. Наш розум ідентифікує нас саме у формі, у часі та з певним набором знань нашого ЕГО про себе. Ми дивимось у дзеркало і віримо – те, що ми бачимо, це і є ми. І нас всіляко заохочують у це вірити. Ми живемо у рамках культури, яка підкріплює цю віру. Нам щодня говорять, що треба мити, дезінфікувати, обробляти дезодорантами, чистити, годувати та прикрашати наші тіла, щоб бути щасливими, здоровими та «жити у

шоколаді». Реклама твердить: «Не знаєш із чого розпочати свій успіх? Почни із запокот!». Багато хто з нас долучається до цієї філософії з дитинства і тому звертається з собою як з упаковкою, внутрішньо вміст якої не має значення. Тому в цих умовах нами слабо сприймається ідея, що ми утримуємо в собі значно суттєвіше «Я». З метафізичного погляду людина – це тіло з душею, а душа з тілом. Це багатовимірний Свідомість, одягнена у фізичну форму тіла, за допомогою якої вона переживає свій досвід у цьому світі. Ми всі – одна Свідомість. Питання в тому, наскільки наш розум має доступ до цієї Свідомості та її синхронізуючого Ритму. Власне, особистісне зростання – це процес зняття «цибулинного лушпиння» Усього, що призвело людину до ізоляції від цієї Свідомості. Безперечно – стежити за тілом необхідно, але набагато важливіше не тільки посипати свій ніс пудрою і боротися з лупою, але й піклуватися про свою духовну складову, дотримуючись «ментальної гігієни» своїх помислів. Пам'ятайте: початок будь-якої вашої ситуації ви виявите усередині себе. Подивіться на себе, подивіться на ситуацію, і ви побачите, що вона є вашим відображенням. Вона відповідає тому, який ви є. Але ситуація змінюється, коли ви стаєте іншим. Зрештою – самим собою, пройшовши трансформацію від питання "Хто я?" до усвідомлення "Я єсьм". Після проводиться обговорення розповіді.

Вправа «Якщо б ..., то я почав би...» Проводиться для вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію. Один з учасників ставить умову, в якій обумовлена деяка конфліктна ситуація.

Вправа «Що я значу?» проводилася з метою актуалізації значущих особистих цінностей та розвитку візуалізації, креативності, рефлексії.

Вправа «Моє позитивне відображення» (Федорчук В., 2014). Проводиться для формування позитивної Я – концепції, розвитку рефлексії, розвитку соціальної перцепції. Обговорення притчі «Трохи срібла» (<https://www.youtube.com/watch?v=WX-tjqj5huM>).

Вправа. «Тематичний життєвий багаж» Проводиться з метою розвитку рефлексії; визначення пріоритетних напрямів роботи з того, що можна самовдосконалити.

Вправа «Намалюй свій страх». Метою цієї вправи було навчити учасників перемогти негативні переживання, символічно знищити страх, понизити емоційне напруження.

Вправа. «Якір ресурсу» Проводиться з метою відшукати внутрішній ресурс особистості.

Вправа «16 асоціацій». Проводиться з метою виявлення асоціативних уявлень про роботу та перешкод до задоволення від роботи; аналіз напрямків для професійного зростання. Вправа проводиться за допомогою програми

Google Jamboard з спільним редагуванням файлів. На фреймі робляться п'ять закладок. Під першою закладкою занотовуються 16 асоціацій на слова «моя робота». Під другою закладкою – асоціації на слова з першої колонки, попарно їх об'єднуючи: асоціація на перше і друге слово, асоціація на третє і четверте слово, потім – на п'яте і шосте і т.д. Таким чином, в другій колонці отримуємо вже вісім асоціацій. В третій колонці процедура повторюється, і ми отримуємо 4 слова. Продовжуємо до тих пір, поки в останнім, п'ятій колонці не залишиться тільки одна асоціація. Її також необхідно зобразити у вигляді схематичного малюнка.

Вправа «Професійне "Я"» Проводиться з метою підвищення самооцінки; гармонізації емоційного стану; розвитку позитивної концепції «Я-педагог».

Вправа «Враження» Учасники групи у чаті висловлюють один одному свої враження: «Я зрозумів, що ти для мене...», «Я вдячний тобі за те, що...».

Заняття 7. Проводиться з метою усвідомлення власної мотивації професійної діяльності; формування професійних цілей відповідно до власної мотивації; формування навичок досягнення встановлених цілей.

Вправа «Прислухатися до себе» проводиться з метою опису свого актуального стану за допомогою ZOOM кімнат.

Вправа «Нахаба» та вправа «Бути нескромним» дозволяють учасникам внутрішньо повторити ситуацію успіху, що сприяє виникненню мотивації та енергії, необхідної для нових досягнень.

Вправа «Шлях до мети» Учасникам тренінгу пропонується переглянути відео:

- 1) <https://www.facebook.com/groups/1240892276273463/posts/1488716948157660/>
- 2) https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=Rv9hn4IGofM&feature=emb_logo , а потім подумати про найважливіші цілі, що стоять перед ними на цьому етапі життя, та коротко описати їх декількома ключовими словами.

Вправа «Сходінки досягнень» Учасникам пропонується переглянути відео японської казки «Жабка з Кіото і жабка з Осаки» <https://www.youtube.com/watch?v=TNC76c3thb0> . Учасників просять подумати про яку-небудь мету, якої їм хотілося б досягти протягом найближчого року, і стисло записати її (мету, з якою працювали у попередній вправі, або обрати нову). Проводилася за допомогою програми Jamboard.

Вправа «Стріла», вправа «Рефлексія» та вправа «Піраміда почуттів» проводилися з метою закріплення знань, отриманих під час тренінгу, досягнути стану душевної рівноваги. Кожен учасник висловлює свою думку паралельно її друкуючи в гугл-документі із спільним редагуванням: «Сьогодні я дізнався

(відкрив для себе, зрозумів, навчився, відчув)...» наступний учасник кладе свою руку на долоню попереднього. Таким чином, «будується» піраміда почуттів.

Заняття 8. *Вправа «Моя майбутня самореалізація»* Учасникам тренінгу пропонується переглянути відео: <https://www.youtube.com/watch?v=Bd4vKutoBVI> , а потім уявити себе через 10 років, за умови, що їхнє життя здійснюється у повній відповідальності з найкращими побажаннями й очікуваннями. Учасники по черзі описують свій образ у майбутньому (скільки їм років, як Вони виглядають, де і ким працюють, яке їх матеріальне становище та до чого вони прагнуть). *Вправа «Мотивація»* Перегляд відео: <https://www.youtube.com/watch?v=9q5K-lqZ2Vc> та намалювати схему професійного успіху. Наприкінці заняття проведення вправ *«Налаштуйся на успіх» та «Рефлексія»*.

Заняття 9. *Вправа «Привітання»* проводиться з метою сприяння встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу у групі. *Вправа «Мої слабкі сторони»* (Федорчук В. М., 2014) проводиться з метою визначення своїх слабких сторін; навчання проникати у власний внутрішній світ, розвивати відкритість учасників тренінгу. Перегляд одного з відео:

1) <https://www.youtube.com/watch?v=yJYYNlnWpw>
2) <https://www.youtube.com/watch?v=fYxGVf-sUXw>

Вправа «Сім червоних ліній» Проводиться з метою навчання учасників відстоювати свої позиції. Учасникам пропонується переглянути відео «Сім червоних ліній» <https://www.youtube.com/watch?v=8BctbPxvQ08> . Після перегляду проводиться обговорення.

Вправа «Всі рівні?» проводиться з метою осмислення ситуацій в які можна потрапити. Учасникам пропонується переглянути відео <https://www.youtube.com/watch?v=uYjnTnByIE4&t=9s> Після перегляду проводиться його аналіз.

Вправа «Арт-салон» Проводиться з метою гармонізації емоційного стану.

Вправа «Рефлексія заняття» проводиться за допомогою програми Conceptboard.

Вправа «Я бажаю всім» Проводиться з метою створення позитивного настрою, з'єднання групи, відчуття єдності, укріплення відчуття належності до групи. Кожен учасник тренінгу по черзі закінчує фразу: «Я бажаю всім...».

Четвертий модуль *«Досягнення професійної самоактуалізації та закріплення умінь самовираження»*.

Заняття 10 проводиться з метою піднесення цінності особистості учасників, усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Вправа «Дитячі мрії» проводиться з метою розвитку в учасників навичок самопрезентації, створення в групі доброзичливої комфортної атмосфери.

Вправа «Виявіть ключові аспекти свого життя» проводиться за допомогою програми Google Jamboard з спільним редагуванням файлів.

Вправа «Які ваші таємні бажання?» Викладіть у фреймі програми Google Jamboard всі свої бажання, навіть найфантастичніші, все, чого вам хотілося б досягти. Включіть до списку прагнення й амбіції, що мають відносини до всіх ключових аспектів вашого життя, як професійного так і особистого.

Вправа «У чому ваші таланти?», *вправа «Які цінності ви проповідуєте?»*, *вправа «Ваші основні завдання»* проводяться з метою осмислення потенційних можливостей та цілей життя. Наприкінці заняття проводяться *вправи «Рефлексія» та «Думка»* з метою піднесення цінності особистості учасників, формування впевненості в собі, розвитку в учасників вміння проявляти позитивні емоції щодо оточуючих.

Заняття 11. проводиться з метою усвідомлення і прийняття своїх почуттів; позбавлення негативних почуттів; оволодіння методами психічної саморегуляції.

Вправа «Я в тебе навчився» Учасники повинні обов'язково сказати один одному декілька теплих слів - виділити те, чому «я в тебе навчився».

Вправа «Страхи - у бажання» проводиться з метою засвоєння навичок трансформації негативної енергії власних страхів у позитивну енергетику бажань.

Вправа. «Добро і зло» учасники пропонується переглянути відео (<https://www.youtube.com/watch?v=b6eiFXDgNRY>) та обговорити його.

Вправа «Я — подарунок для людства» Проводиться з метою виявлення унікальності кожного учасника групи, розвитку позитивної Я – концепції, на основі відео: <https://www.youtube.com/watch?v=BWfBP5sTW18&t=73s>.

Вправа «Зворотний зв'язок» Учасникам групи пропонується поділитися своїми враженнями щодо тренінгу в цілому і відповісти на питання:

Заняття 12. Проводиться з метою підвищення цінності життя, стимулювання учасників до саморозвитку, появи нових можливостей, які не були доступні раніше.

Вправа «Позитивний монолог». Проводиться для прийняття свого «Я» в позитиві, розвиток рефлексії.

Вправа «Комплімент зовнішності». Учасники повинні обов'язково сказати один одному декілька теплих слів, висловити комплімент зовнішності.

Вправа «Що найцінніше у цьому світі?». Учасникам пропонується переглянути відео <https://www.youtube.com/watch?v=rXWPoSp0H8A>, та описати свій шлях до щастя.

Вправа «Як я себе оцінюю». Перегляд відео «Притча про орла в курятнику» https://www.youtube.com/watch?v=c6NlyoVQ_ro та наступне обговорення свого призначення в житті.

Вправа «Внутрішній діалог». Проводилася з метою досягнення внутрішнього стану та власних потенційних можливостей

Перегляд відео 1) <https://www.youtube.com/watch?v=Jpuq4GXZBbQ>

2) <https://www.youtube.com/watch?v=4TwkzNOH0u4>

З метою узагальнення досвіду проводилася *вправа «Що я придбав?» та «Лист до себе»* (Федорчук В., 2014). Проводиться з метою моделювання учасниками власного «Я-образу» після тренінгу. І на завершення тренінгу проводиться вправа «*Процання*» з метою символічного вираження почуття розлуки та початку нового етапу в житті як природної події.

Висновки. Розкрито програму сприяння самоактуалізації викладачів педагогічних коледжів за умови психологічної безпеки освітнього середовища, змістовні модулі якої спрямовані на розвиток структурних елементів самоактуалізації викладачів закладів фахової передвищої освіти і передбачають реалізацію теоретично визначених психологічних умов психологічно безпечного освітнього середовища, формування впевненості в реалізації значущих особистісних цілей викладача, прогнозування своїх життєвих перспектив, саморозкриття, самопізнання та самоактуалізації, розкриття ресурсів викладачів і подолання бар'єрів психологічного захисту, що заважають повноцінному самовираженню у професійній діяльності, підвищення рівня комунікативно-мовленнєвих навичок і психологічної культури, відкритості щодо нових ідей, умінню достатньою мірою контролювати власну поведінку та емоції тощо. У кожному модулі передбачені різні види й форми роботи: інтерактивні лекції, мультимедійні презентації, обговорення відеофрагментів, ділові ігри, мозковий штурм. Програму розроблено із урахуванням умов сьогодення (пандемії COVID-19) і вимогами розвитку цифрового суспільства, що потребувало технічного і методичного забезпечення для реалізації програми тренінгу в умовах онлайн. Для цього було використано платформу Zoom із використанням онлайн інструментів Miro, Google Jamboard, Mentimeter, Kahoot, Google документ зі спільним доступом.

До перспектив подальшого дослідження належить перевірка ефективності тренінгу, обґрунтування та впровадження у професійну діяльність викладачів закладів фахової передвищої освіти, створення умов психологічно безпечного освітнього середовища.

Література

1. Завадська Т. (2017). Самоактуалізація в системі професійного самоздійснення вихователів дитячих дошкільних закладів. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.: «Срібна Хвиля». С. 67-76.
2. Приходько І. (2017). *Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності*. Харків: НАНГУ.
3. Рутіна Ю. (2012). Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*, 1. С. 66-71.
4. Ткалич М. (2006). *Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10*. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України.
5. Федорчук В. (2014). *Тренінг особистісного зростання*. Київ: Центр учбової літератури.
6. Маслоу А. (1999). Мотивация и личность / Пер. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия. Retrieved from: http://pedlib.ru/Books/1/0467/1_0467-233.shtml#book_page_top
7. Rahimi M., Karkami F.H. (2015). The role of teachers “classroom discipline in their teaching effectiveness and students” language learning motivation and achievement: A path method. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 3(1). P. 57-82.
8. Tripathi N. (2018). A valuation of Abraham Maslow's theory of self-actualization for the enhancement of quality of life. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 9(3). P. 499-504.

References

1. Zavadzka T.V. (2017). Samoaktualizatsiia v systemi profesiinoho samozdiisnennia vykhovateliv dytiachykh doshkilnykh zakladiv. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. K.: «Sribna Khvylya, 67-76. [in Ukrainian].
2. Prykhodko I.I. (2017). *Rozvytok i vidnovlennia psykholohichnoi bezpeky osobystosti u fakhivtsiv ekstremalnykh vydiv diialnosti*. Kharkiv: NANHU. [in Ukrainian].
3. Rutyna Yu. (2012). Profesiina samoaktualizatsiia osobystosti. Aktualni problemy psykholohii, 1. 66-71.
4. Tkalych M. (2006). *Psykholoho-orhanizatsiini determinanty samoaktualizatsii menedzheriv komertsiiynykh orhanizatsii: avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.10*. Kyiv: In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy.

5. Fedorchuk V.M. (2014). *Treninh osobystisnoho zrostannia*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.

6. Maslou A. (1999). *Motivacija i lichnost'* / Per. A.M. Tatlybaevoj. SPb.: Evrazija. Retrieved from: http://pedlib.ru/Books/1/0467/1_0467-233.shtml#book_page_top

7. Rahimi M., Karkami F.H. (2015). The role of teachers "classroom discipline in their teaching effectiveness and students" language learning motivation and achievement: A path method. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 3(1), 57-82.

8. Tripathi N. (2018). A valuation of Abraham Maslow's theory of self-actualization for the enhancement of quality of life. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 9(3). 499-504.

Tiahur L.M.

A PROGRAM OF SUPPORTING OF SELF-ACTUALIZATION OF TEACHERS OF PEDAGOGICAL COLLEGES IN THE CONDITIONS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article gives a brief description of the program of supporting of self-actualization of teachers of pedagogical colleges in conditions of psychological safety of the educational environment. The purpose, the main tasks as well as the scope of the training program are revealed. The description of four modules of the training program is given: «Positive orientation and disclosure of potential opportunities of the teacher», «The formation of adequate self-esteem and pride. Overcoming of the barriers that prevent full self-expression in professional activity», «Deepening of self-actualization skills and comprehensive analysis of internal resources of the individual», «Achieving of professional self-actualization and consolidation of self-expression skills», which make up the structure of the program and are aimed at the development of structural elements of self-actualization of teachers of professional higher educational institutions and realization of theoretically determined psychological conditions of psychologically safe educational environment, the formation of confidence in realization of significant personal goals of teachers, forecasting of life prospects, self-disclosure, self-knowledge and self-actualization, revealing of the resources of teachers and overcoming of barriers of psychological protection that prevent full self-expression in professional activities, the improving of communication skills and psychological culture, openness to new ideas, the ability to sufficiently control their own behavior and emotions, to form the ability to work with online tools.

The modules include various types and forms of work: interactive lectures, multimedia presentations, discussion of video clips, business games, brainstorming.

The program was developed taking into account the current conditions (pandemic COVID-19), which required technical and methodological support for the implementation of professional activities online on the Zoom platform using such online tools as Miro, Google Jamboard, Mentimeter, Kahoot, Google document with shared access.

Key words: *self-actualization, psychological safety, program, social and psychological training, institutions of professional higher education, teachers ZFPV.*

Тягур Любомира Миронівна – викладач психології відокремленого структурного підрозділу «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж Мукачівського державного університету».