

Павлик Наталія Василівна,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу психології праці

Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ НУШ

Гармонізація психологічного здоров'я сучасного вчителя є доволі актуальною проблемою сьогодення, оскільки саме гармонійний психологічний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів, й значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу. Педагогічна діяльність має високий рівень потенційної стресогенності, адже педагог включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно конструктивно реагувати та нести відповідальність за дітей. У відповідь на професійний стрес у вчителя виникає синдром емоційного вигорання, що супроводжується втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії особистості й виявляється в симптомах емоційного, розумового, фізичного виснаження людини та зниження задоволеності від виконуваної роботи.

Отже, професія педагога є емоційно стресогенною у наслідок великої кількості об'єктів, що мають бути у постійному фокусі уваги вчителя, наявності несподіваних ситуацій, які потребують негайного конструктивного розв'язання. Тому педагогічна професія вимагає великого психічного ресурсу щодо самовладання, саморегуляції та самовідновлення особистості.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний духовно-соціально-психічно-соматичний стан особистості, основою якого є баланс між духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними й соматичними процесами. Психологічне здоров'я визначається гармонійним *розвитком психіки* й презентує емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу.

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності. Психологічне здоров'я вчителя визначає здатність зберігати й активізувати компенсаторні, захисні,

регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості в умовах педагогічно-професійної діяльності.

Таким чином, психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку педагога й умовою ефективності професійної діяльності.

Структура психологічного здоров'я представлена: духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смысловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації, оптимістичного світосприйняття; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює її здатність до конструктивної соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційний комфорт та волевий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями психофізичного стану людини.

Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-смыслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми почуттями, волею і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я педагога НУШ виступають: актуалізація духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація, подолання егоїзму, самовиховання моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, розвиток самоконтролю, саногенних почуттів, позитивного мислення, здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність,

Гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається шляхом активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-смыслового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

Нами було розроблено психолого-розвивальну програму гармонізації психологічного здоров'я педагога НУШ, яка має такі *завдання*:

- 1) формування мотивації самопізнання, самовдосконалення;
- 2) усвідомлення зв'язків між психологічним здоров'ям та способом життя людини;
- 3) розвиток ціннісного ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших людей;

- 4) набуття навичок саморефлексії особливостей власного психологічного здоров'я;
- 5) розуміння принципів гармонізації психологічного здоров'я;
- 6) подолання егоцентризму, конструктивна соціально-психологічна адаптація;
- 7) формування позитивного мислення;
- 8) розвиток почуттєво-ціннісного самоствавлення на основі прийняття себе, щирого визнання своїх помилок, розвитку саногенних почуттів (вдячності, прощення, натхнення, задоволення від моральних вчинків);
- 9) зміцнення волі, стресостійкості та морально-вольового самоконтролю;
- 10) формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- 11) корекція деструктивних звичок, опанування здорового способу життя;
- 12) апробація форм морально-гармонійної поведінки.

Програма має вступну (мотиваційну) частину, чотири модулі, що відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (духовно-сміслового, соціального, психологічного, психосоматичного) та заключну (рефлексивну) частину.

Програма розрахована на 22 години, які складають 11 тематичних занять. Заняття мають проводитись двічі на місяць у малих підгрупах (по 10-12 осіб). Для проведення зазначеної програми має бути підготовлений психолог (практичний психолог закладу або незалежний психолог). Кожне заняття присвячено окремій змістовій темі, триває дві години й містить відповідно за змістом теоретичну та практично-тренінгову частини. Теоретичну частину складають міні лекції (по 30-40 хвилин), що містять науково-психологічну інформацію, яка ілюструється притчами духовного спрямування. А до практичної належать змістовно поєднані психотренінгові вправи, рольові ігри, творчі роздуми, обговорення, самоаналіз з їх інтерпретацією. Наприкінці кожного заняття проводиться коротка рефлексія й пропонується домашнє завдання.

Далі представлено зміст кожного заняття.

1. Модуль I: «Психологічне здоров'я – основа повноцінного самоздійснення особистості» являє собою вступну частину до основної програми. Він містить 2 заняття:

Заняття 1: Поняття «Психологічне здоров'я людини» .

Заняття 2: Критерії та закономірності гармонізації психологічного здоров'я.

Модуль I має на меті формування мотивації щодо гармонізації власного психологічного здоров'я. *Завданнями* зазначеного модулю виступають:

- Знайомство з групою учасників;
- Висвітлення проблеми збереження психологічного здоров'я сучасної людини, тісного зв'язку стану здоров'я зі способом життя особи;
- Усвідомлення сутності поняття «психологічне здоров'я», його структури, критеріїв гармонійності та шляхів його гармонізації;
- Формування мотивації саморозвитку, гармонізації власного психологічного здоров'я та психологічного здоров'я учнів.

2. Модуль II: «Гармонізація духовно-сислового компоненту психологічного здоров'я» присвячений духовному розвитку педагога шляхом творчої самоактуалізації, морального самоусвідомлення, актуалізації духовного потенціалу особистості. Цей модуль містить два заняття:

Заняття 1: Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності.

Заняття 2: Актуалізація духовного потенціалу, тренінг оптимізму, творча самореалізація.

Завданнями зазначеного модулю виступають:

- Розвиток саморефлексії, морального самоусвідомлення, оптимістичного світогляду, духовної осмисленості буття;
- Посилення відповідальності за своє життя, життя інших людей, екологію тощо;
- Знаходження шляхів та набуття навичок до творчої самореалізації.

3. Модуль III: «Гармонізація соціального компоненту здоров'я» має на меті гармонізацію соціальних навичок особистості шляхом морального саморозвитку й містить два заняття:

Заняття 1: Подолання егоїзму і розвиток моральних ставлень особистості – основа гармонійних взаєностосунків.

Заняття 2: Тактовність і здатність тримати психологічні кордони

Завдання:

- Подолання егоїзму, набуття здатності до децентрації;
- Самовиховання доброзичливості й моральних ставлень до людей, до себе, до світу;
- Розвиток здатності до конструктивної соціально-психологічної адаптації.

4. Модуль IV: «Гармонізація психічного компоненту здоров'я» містить заняття:

Заняття 1: Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів.

Заняття 2: Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості

Метою цього модулю є набуття емоційно-вольової стійкості шляхом розвитку позитивного мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

Завдання:

- Розвиток гнучкості мислення.
- Розвиток здатності до набуття емоційного комфорту.
- Розвиток вольового самоконтролю та стресостійкості.

5. Модуль V: «Гармонізація психосоматичного компоненту здоров'я» містить:

Заняття 1: Гарний настрій, енергійність, конструктивна активність – показники психосоматичного здоров'я.

Заняття 2: Здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні потреб, корисні звички – основа психосоматичного здоров'я.

Метою п'ятого модулю є покращення психосоматичного стану шляхом формування навичок до здорового способу життя, оптимізації розумової та фізичної активності, розвитку звички до помірності у задоволенні фізичних потреб.

Завдання:

- Усвідомлення зв'язку душі й тіла, а також критеріїв здорового способу життя.
- Підвищення й стабілізація настрою; розвиток енергійності, активності;
- Подолання шкідливих й набуття корисних звичок.

6. Заключна (рефлексивна) частина: «Уроки мудрості» має на меті:

систематизацію отриманих знань, рефлексію досвіду гармонізації власного психологічного здоров'я, отриманого протягом циклу занять, визначення планів щодо подальшої гармонізації власного психологічного здоров'я.

Психолого-розвивальна програма «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» рекомендована до впровадження вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України і впроваджена у навчально-виховний процес спеціалізованого навчально-виховного комплексу «Лілея» міста Києва. У формувальному експерименті брало участь 12 вчителів початкової школи.

Статистичний аналіз динаміки показників психологічного здоров'я до і після експерименту показав, що впровадження спецкурсу дало конструктивні результати, які відобразилися у позитивній динаміці показників сформованості усіх компонентів психологічного здоров'я. Таким чином, було експериментально підтверджено ефективність інноваційної програми.

Слід зазначити, що у сучасних педагогів найбільш сензитивними щодо розвитку виявилися духовно-смысловий та соціальний компоненти. А найбільш ригідним у плані гармонізації є психічний компонент психологічного здоров'я. Це може бути пояснено тим, що саме цей компонент базується на усталених способах функціонування психіки людини, й потребує більше часу для зміни звичних (деструктивних) стереотипів мислення, почуттів, волі та свідомого їх перетворення у конструктивні.