

Павлик Наталія Василівна,
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу психології праці
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ НУШ

Збереження та гармонізація психологічного здоров'я сучасного вчителя виявляється сьогодні актуальною та соціально значущою 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 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. 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.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-соціально-духовний стан особистості, основою якого є

баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними). Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смысловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним компонентами.

Основними проявами психологічного здоров'я особистості виступають:

- Духовно-моральна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості);
- Розвинена самосвідомість (адекватна самооцінка, готовність до самовизначення й морального вибору, сформованість когнітивних здібностей, моральних ставлень);
- Повноцінна саморегуляція, стресостійкість самоконтроль емоційна стабільність фрустраційна толерантність почуття особистісного благополуччя;
- Соціальна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами).

Структура психологічного здоров'я представлена: духовно-смысловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смысловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації; соціально-особистісний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; індивідуально-психологічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями нейрофізіологічної організації та фізичним станом людини.

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

Спираючись на теоретично обґрунтовані компоненти, критерії психологічного здоров'я особистості, було побудовано концептуальну модель його гармонізації.

Концептуальна модель відображає взаємозв'язок психологічних детермінант з механізмом духовної саморегуляції; компонентами, критеріями та рівнями психологічного здоров'я. Дослідження означених психічних феноменів дозволяє досліджувати рівні гармонійності психологічного здоров'я й встановлювати психологічні

закономірності його гармонізації. *Гармонійність* психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

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

На основі концептуальної моделі було розроблено розвивальну програму гармонізації психологічного здоров'я для педагогів НУШ, яка має вступну частину та чотири модулі, що відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (психосоматичного, індивідуально-психологічного, соціально-особистісного, духовно-сміслового) шляхом активізації відповідних психологічних детермінант.

Програма розрахована на 15 академічних годин, які скомпоновані у 5 занять:

1. Психологічне здоров'я людини – основа повноцінного самоздійснення особистості;
2. Гармонізація психосоматичного здоров'я;
3. Гармонізація індивідуально-психологічного здоров'я;
4. Гармонізація соціально-особистісного здоров'я;
5. Гармонізація духовного здоров'я.

Кожне заняття триває по три академічні години й містить теоретичну й практичну частини. Теоретичну частину складають міні лекції (по 20-30 хвилин), а до практичної належать психотренінгові вправи, рольові ігри, творчі роздуми, обговорення, самоаналіз, рефлексія тощо. Для проведення зазначеної програми має бути підготовлений психолог (практичний психолог закладу або незалежний психолог). Далі представлено детальний зміст кожного заняття, який у більш розгорнутому вигляді планується представити у навчально-методичному посібнику.

1. **Перше** заняття «Психологічне здоров'я людини – основа повноцінного самоздійснення особистості» являє собою вступну частину до основної програми.

Метою заняття є формування мотивації щодо гармонізації власного

психологічного здоров'я.

Завдання:

- Знайомство з групою учасників.
- Висвітлення проблеми збереження психологічного здоров'я сучасної людини.
- Усвідомлення педагогами сутності поняття «психологічне здоров'я», його структури, критеріїв гармонійності та необхідності його гармонізації.
- Формування мотивації саморозвитку, гармонізації власного психологічного здоров'я та психологічного здоров'я учнів.

2. **Друге** «Гармонізація психосоматичного здоров'я» має на *меті* покращення психосоматичного стану людини шляхом формування навичок до здорового способу життя, оптимізації розумової та фізичної активності, розвитку звички до помірності у задоволенні фізичних потреб.

Завдання:

- Підвищення й стабілізація настрою.
- Розвиток енергійності, активності.
- Подолання шкідливих та набуття корисних звичок.

3. **Метою третього** заняття «Гармонізація індивідуально-психологічного здоров'я» є набуття емоційно-вольової стійкості шляхом розвитку позитивного мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

Завдання:

- Розвиток гнучкості мислення.
- Набуття емоційного комфорту.
- Розвиток вольового самоконтролю.
- Розвиток стресостійкості.

4. **Четверте** заняття «Гармонізація соціально-особистісного здоров'я» має на *меті* гармонізацію соціальних навичок особистості шляхом морального саморозвитку (подолання егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому,).

Завдання:

- Набуття здатності до децентрації.

- Посилення доброзичливості.
- Розвиток оптимізму.
- Розвиток здатності до конструктивної соціально-психологічної адаптації

5. **П'яте** заняття «Гармонізація духовного здоров'я» присвячене духовному розвитку педагога шляхом творчої самоактуалізації, морального самоусвідомлення, актуалізації духовного потенціалу особистості.

Завдання:

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

Актуалізація в процесі формувального експерименту психологічних детермінант дозволить експериментально підтвердити доцільність використання у практиці психологічного супроводу педагогів НУШ розробленої розвивальної програми гармонізації психологічного здоров'я.