

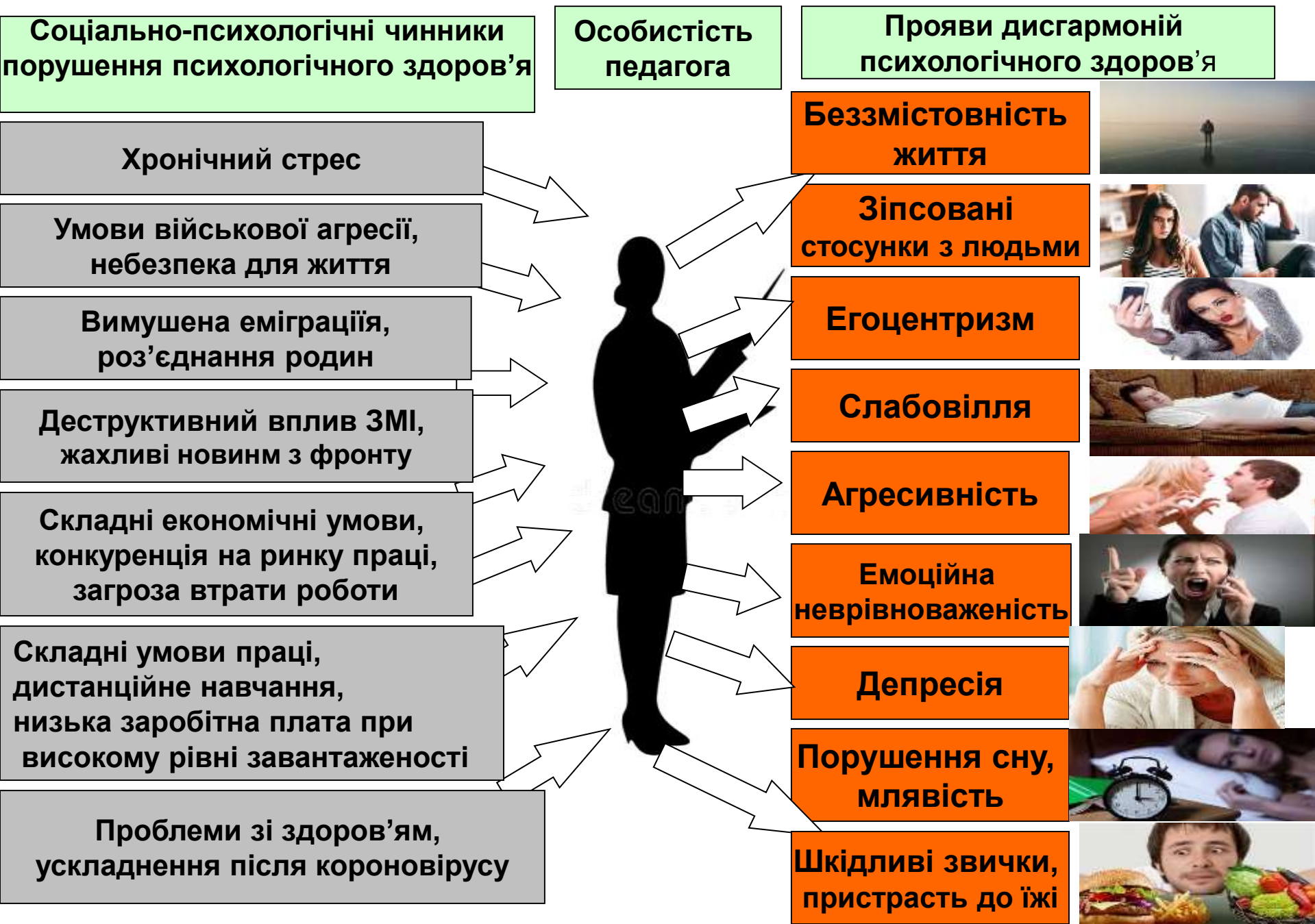
Павлик Наталія Василівна

доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник
відділу психології праці ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України

Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи



Актуальність проблеми гармонізації психологічного здоров'я педагога



Мета доповіді:

презентація концептуальної моделі та програми гармонізації психологічного здоров'я особистості педагога НУШ.

Завдання :

1. На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів визначити структуру та критерії психологічного здоров'я особистості;
2. Обґрунтувати психологічний механізм гармонізації психологічного здоров'я;
3. Визначити детермінанти гармонізації психологічного здоров'я особистості;
4. Розробити методiku гармонізації психологічного здоров'я шляхом активізації зазначених детермінант.

Психологічне здоров'я - складне, багаторівневе

утворення, що визначається гармонійним **розвитком психіки** й презентує гармонійний психологічний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, соматичними), між людиною та світом в цілому.

Ознаками психологічного здоров'я є:

спокій, урівноваженість, емоційне благополуччя, доброзичливість, енергійність, гарний настрій, відповідальність, творча реалізованість, осмисленість свого життя, здатність до соціальної адаптації та реалізації духовного потенціалу.

Гармонізація психологічного здоров'я - процес психологічного оздоровлення особистості.

Структура психологічного здоров'я особистості



Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я



Структура програми гармонізації психологічного здоров'я особистості

Вступна частина МОДУЛЬ I

**РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ САМОВИХОВАННЯ З МЕТОЮ
ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**



Основна частина

**ПОСЛІДОВНИЙ РОЗВИТОК КОМПОНЕНТІВ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**



МОДУЛЬ II
Розвиток духовно-
смыслового
компонента



МОДУЛЬ III
Розвиток
соціального
компонента



МОДУЛЬ IV
Розвиток
психічного
компонента



МОДУЛЬ V
Розвиток
психосоматичного
компонента

Рефлексивна частина

Рефлексія отриманого досвіду

Завдання програми:

- 1) формування мотивації самопізнання, самовдосконалення;
- 2) усвідомлення зв'язків між психологічним здоров'ям та способом життя;
- 3) розвиток ціннісного ставлення до свого здоров'я та до здоров'я людей;
- 4) набуття навичок саморефлексії власного психологічного здоров'я;
- 5) формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- 6) розуміння принципів гармонізації психологічного здоров'я;
- 7) формування позитивного мислення;
- 8) розвиток почуттєво-ціннісного самоствавлення особистості на основі прийняття себе, визнання своїх помилок, розвитку позитивних почуттів (вдячності, прощення, натхнення, задоволення від моральних вчинків);
- 9) подолання егоцентризму, соціально-психологічна адаптація;
- 10) зміцнення волі, стресостійкості та морально-вольового самоконтролю;
- 11) корекція деструктивних звичок, опанування здорового способу життя;
- 12) апробація форм морально-гармонійної поведінки;
- 13) розвиток здатності до духовно-творчої самоактуалізації особистості.

Модуль І: «Психологічне здоров'я – основа повноцінного самоздійснення особистості»

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

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

Мета: розуміння учасниками поняття «психологічне здоров'я», усвідомлення стану власного психологічного здоров'я, формування мотивації щодо його гармонізації.

Завдання: 1. Знайомство з групою учасників;

2. Висвітлення проблеми збереження психологічного здоров'я сучасної людини, тісного зв'язку стану здоров'я зі способом життя людини;

3. Усвідомлення сутності поняття «психологічне здоров'я», його структури, критеріїв та шляхів його гармонізації;

4. Формування мотивації саморозвитку, гармонізації власного психологічного здоров'я.

Модуль II: «Гармонізація духовно-сислового компоненту психологічного здоров'я»

МЕТА: духовний розвиток педагога шляхом творчої самоактуалізації, морального самоусвідомлення, актуалізації духовного потенціалу особистості.

Заняття 1: Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності.

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

Завдання:

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

Модуль III: «Гармонізація соціального компоненту здоров'я»

Мета: гармонізація соціальних навичок особистості шляхом морального саморозвитку

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

Заняття 2: Тактовність і здатність тримати психологічні кордони.

Завдання:

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

Модуль IV: «Гармонізація психічного компоненту здоров'я»

Мета: набуття емоційно-вольової стійкості шляхом розвитку позитивного мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

Заняття 1: Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів.

Заняття 2: Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості

Завдання:

1. Розвиток гнучкості мислення.
2. Розвиток здатності до набуття емоційної стійкості.
3. Розвиток вольового самоконтролю та стресостійкості.

Модуль V: «Гармонізація психосоматичного компоненту здоров'я»

Мета: покращення психосоматичного стану шляхом формування навичок до здорового способу життя, оптимізації розумової та фізичної активності, розвитку звички до помірності у задоволенні фізичних потреб.

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.

Завдання:

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

Заклучна (рефлексивна) частина: «*Уроки мудрості*»

МЕТА: систематизація отриманих знань, рефлексія досвіду гармонізації власного психологічного здоров'я, отриманого протягом циклу занять, визначення планів щодо подальшої гармонізації свого психологічного здоров'я.

У формувальному експерименті брало участь 12 вчителів СНВК "Лілея". Контрольна група налічувала 10 педагогів того ж навчального закладу.

Позитивна динаміка показників психологічного здоров'я свідчить про наявність стійкого, але тривалого процесу його гармонізації.

Висновки

1. Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смісловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я.
2. *Психологічним механізмом* гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-сміслова саморегуляція особистості.
3. *Психологічними детермінантами* гармонізації психологічного здоров'я є: 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.
4. Гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається шляхом активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-сміслового) до нижчого (психосоматичного) рівня.
5. Актуалізація в процесі формувального експерименту психологічних детермінант дозволила експериментально підтвердити доцільність використання у практиці розвивальної програми гармонізації психологічного здоров'я у педагогів НУШ.

Дякую за увагу.