

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»



Павлик Н.В., Овсієнко С.В.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ЯК ПЕРЕДУМОВА КОНСТРУКТИВНОГО
ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА**

За авторською програмою Павлик Н. В., доктора психологічних наук, старшого наукового співробітника, провідного наукового співробітника відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

Авіцена



Ознаками психологічного здоров'я людини є:

- спокій,
- доброзичливість,
- внутрішній мир,
- урівноваженість,
- емоційний та фізичний комфорт,
- енергійність,
- гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя.

Перебуваючи у мирному психологічному стані, людина здатна оптимально жити, працювати, творити добро, спілкуватися із ближніми. Але досягти внутрішньої гармонії не просто.

Наша система стійких звичок (не тільки позитивних, але переважно негативних), спрямовує нашу поведінку у бік звичних стереотипів. Наприклад, у конфлікті людині легше звинуватити суперника, ніж спробувати самій виправити ситуацію. У цьому проявляються такі якості як егоїзм і безвідповідальність, що свідчать про відсутність психологічного здоров'я.

Для того, щоб наше життя було гармонійним, людина має додавати свідомі зусилля щодо самовиховання (внутрішньої роботи) – перетворення негативних звичок к позитивні.

Відтак, людина може позбутися своєї дисгармонійності й набути психологічного здоров'я, лише працюючи над собою. Це важка психологічна праця. Життя ставить нас у складні ситуації для того, щоб ми вчилися на власних помилках. Недарма народна мудрість говорить:

«Для того, щоб зробити щось гарне, потрібно працювати, а погане вийде саме собою».

Тому свідома робота з духовного самовиховання – це основа здорового способу життя.





Гармонізація психологічного здоров'я відбувається шляхом розвитку **духовно-сислової саморегуляції** – здатності управляти своїми емоціями й діями, керуючись принципами: помірності, доцільності, збереження балансу, взаємоповаги.

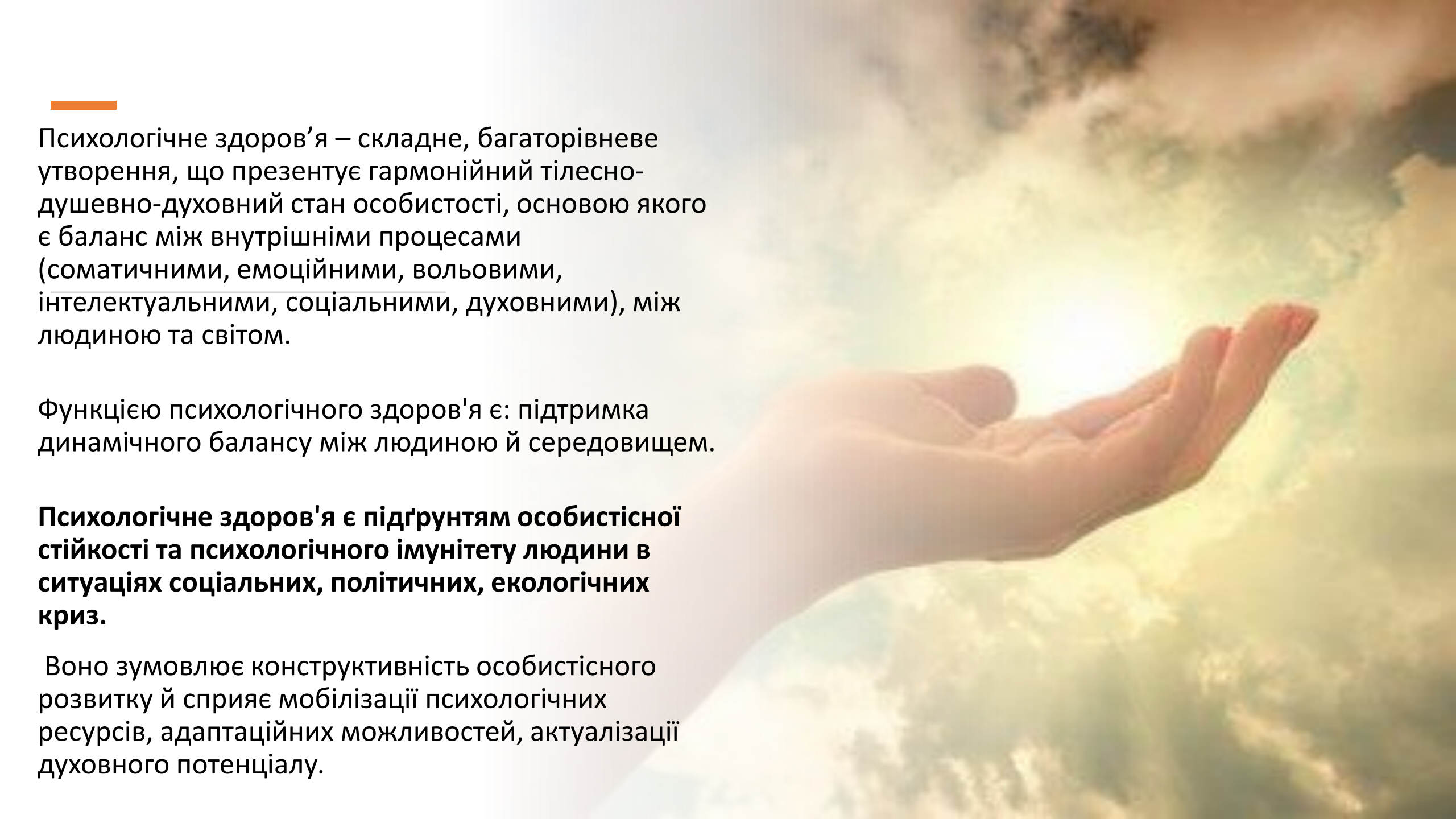
Це вимагає не тільки внутрішньої роботи над собою, але й певних психологічних знань і навичок самовиховання, які необхідні в житті кожної людини. На наших заняттях будуть використовуватися такі форми роботи як лекції, психотренінг, рольові ігри, психологічні вправи, дискусії.

Домашні завдання носитимуть творчий характер. Сподіваємось, що програма допоможе вам сформувати позитивне ставлення до світу, здобути практичні навички гармонійної поведінки.

Кожне заняття ми будемо проводити за такою схемою: спочатку міні-лекція, а потім практична робота з її засвоєння (ігри, дискусії, психотренінг).

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ГАРМОНІЗАЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

| Соціальні чинники порушення психічного здоров'я | Особистість педагога | Прояви психологічного нездоров'я |
|--|----------------------|----------------------------------|
| Загострення політичної, екологічної, економічної кризи | → | Беззмістовність життя |
| Коронавірусна пандемія, війна | → | Соціальна дезадаптація |
| Хронічний стрес, психічна напруга | → | Егоцентризм |
| Зростання безробіття, закордонне заробітчанство | → | Депресія |
| Вимушена міграція | → | Агресивність |
| Панування духу невдоволення, ремство, осуд | → | Слабовілля |
| Навіювання нездорових стереотипів: подружні зради, алкоголізація, легалізація сексуальних девіацій. Самоствердження шляхом зради, помсти | → | Емоційна невірноваженість |
| Неякісне харчування, забруднення води, повітря | → | Погане самопочуття |

A hand is shown from the bottom left, reaching out towards the right. The background is a bright, hazy sky with soft, white clouds. The lighting is warm and ethereal, suggesting a sunrise or sunset. The hand is the central focus, with fingers slightly curled as if holding something or gesturing.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом.

Функцією психологічного здоров'я є: підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем.

Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціальних, політичних, екологічних криз.

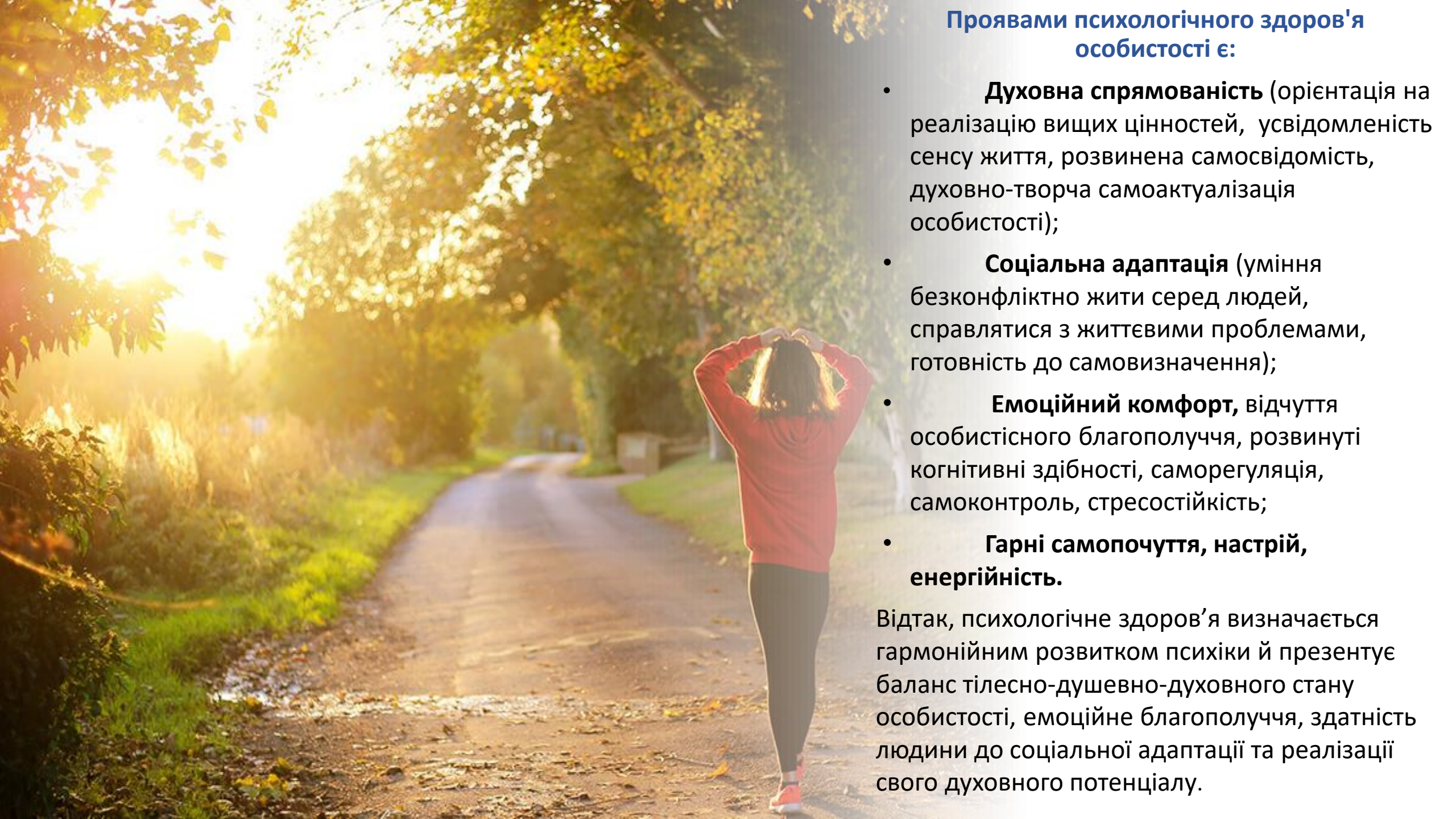
Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку й сприяє мобілізації психологічних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

| Структура особистості | Компоненти структури психологічного здоров'я | Ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях |
|-----------------------|--|--|
| Дух | Духовно-смісловий компонент | Духовний пошук, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація |
| Душа | Соціальний компонент | Соціально-психологічна адаптація, моральні ставлення до людей, до світу, вміння жити в суспільстві |
| | Психічний компонент | Позитивне мислення, інтелектуальні здібності, емоційний комфорт, вольовий самоконтроль |
| Тіло | Психосоматичний компонент | Гарні самопочуття, настрої, конструктивна активність |

Проявами психологічного здоров'я особистості є:

- **Духовна спрямованість** (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, розвинена самосвідомість, духовно-творча самоактуалізація особистості);
- **Соціальна адаптація** (уміння безконфліктно жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами, готовність до самовизначення);
- **Емоційний комфорт**, відчуття особистісного благополуччя, розвинуті когнітивні здібності, саморегуляція, самоконтроль, стресостійкість;
- **Гарні самопочуття, настрої, енергійність.**

Відтак, психологічне здоров'я визначається гармонійним розвитком психіки й презентує баланс тілесно-душевно-духовного стану особистості, емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу.



Психологічне здоров'я має тісний зв'язок зі способом життя людини.

Спосіб життя – це стійка типова форма життєдіяльності особистості та її стосунків з іншими людьми (звички, традиції, стереотипи).

Основою способу життя є **культурні цінності, картини світу, норми, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін.**

Виокремлюють різні види способу життя. Приміром, здоровий спосіб життя передбачає належну міру в усьому: у сні, їжі, розвагах, правильне харчування; дотримання гігієни, наявність нешкідливих умов на роботі й удома, заняття спортом заради здоров'я, мінімальне вживання алкоголю, позитивне спілкування, духовний розвиток тощо. Профілактичні заходи щодо гармонізації здоров'я полягають у забезпеченні умов, що сприяють нормальному функціонуванню організму.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Презентуй своє психологічне здоров'я»

Учасники сідають у коло.

Інструкція: Зараз кожний складе презентацію свого психологічного здоров'я за схемою:

- Назвіть Ваше ім'я, чи подобається воно Вам? Чи задоволені Ви своїм життям в цілому?
- Який загальний стан Вашого психологічного здоров'я? Які є проблеми?
- Охарактеризуйте свій спосіб життя. Як він впливає на стан Вашого психологічного здоров'я? Що в ньому правильно, а що треба змінити?

Відповідайте відверто. На самопрезентацію ви маєте 3 хвилини. Після кожної самопрезентації можна задати запитання. Усі по черзі здійснюють самопрезентацію.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Психодіагностика психологічного здоров'я за методикою «Психологічне здоров'я особистості» (первинний зріз)

Павлик Н.В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практик. посіб. – Київ: ФОП Паливода А.В., 2022. – С. 16-21. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://lib.iitta.gov.ua/732761/1/Програма%20гарм.пс.здор.16%20%283%29.pdf>



Інструкція: Робота над собою починається із самопізнання. Сьогодні ми проведемо з вами психологічну діагностику особливостей вашого психологічного здоров'я.

Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: 0 – зовсім не згоден, 1 – частково згоден (іноді трапляється), 2 – цілковито згоден. Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «ЧАСТКОВО ЗГОДЕН».

Заповнені анкети психолог збирає в учасників і самостійно обробляє їх. Результати повторного тестування на останнім занятті учасники будуть обробляти самостійно й порівнювати їх з показниками, отриманими на першому занятті (про які вони не знатимуть). Після тестування заповнені анкети потрібно здати психологу для обробки даних.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Рефлексія. Інструкція: Зараз кожний розповість про те, що він зараз відчуває, який досвід він одержав на цьому занятті, які висновки зробив? Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки, почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання: вам необхідно завести 2 зошити: один – для конспектів лекцій, а другий – для щоденника самоспостережень і виконання домашніх завдань (розпочніть спостерігати за станом свого психологічного здоров'я й робіть нотатки у щоденнику).

Подумайте й напишіть перелік того, що Ви хочете і готові досягти в процесі гармонізації свого психологічного здоров'я? Складіть індивідуальну мету психологічної роботи над собою на рік.