

Карамушка Л.М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни». *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 27-28 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 83-88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>

Карамушка Л.М.

Дійсний член НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
заступник директора з науково-організаційної роботи
та міжнародних наукових зв'язків
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
LKARAMA01@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ЯК ЗБЕРЕГТИ ТА ПІДТРИМАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Вступ. Однією із важливих проблем в період агресивної війни РФ проти України є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я персоналу освітніх організацій, оскільки це має прямий вплив на процеси навчання і виховання дітей в цей складний період, задоволення потреб самих педагогічних працівників, здатності освітніх організацій адаптуватися до складних умов війни, визначати нові напрямки розвитку. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження тренінгових програм, які б сприяли вирішенню цієї проблеми. Дана проблема недостатньо представлена в літературі.

Враховуючи актуальність та недостаю розробленість проблеми, нами визначено наступну *мету дослідження*: визначити мету, загальну структуру, зміст та процедуру проведення тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни».

Методика та організація дослідження. Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі (вересень 2022 р.) було розроблено зміст тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни». Для її розробки використовувався метод вивчення літературних джерел і теоретичного аналізу проблеми (були проаналізовані наявні в літературі розробки, а також волонтерських досвід роботи автора).

На другому етапі (жовтень 2022 р.) було проведено апробацію програми в одній із освітніх організацій на деокупованій території (м. Буча Київської області). У тренінгу взяли участь 25 педагогічних працівників. За своїм професійним складом тренінгова група була змішаною (в ній навчались, як керівники освітнього закладу, так і педагогічні працівники, а також соціальний працівник та психолог). За своїм статевим складом група була переважно жіночою, що відповідає особливостям професійної

діяльності педагогічних працівників в системі середньої освіти. Серед учасників тренінгу були представники різних вікових груп. Суттєвим також було те, що серед учасників тренінгу одну четверту склали вчителі, які мали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Відбір учасників тренінгу здійснювався на добровільній основі. Тренінгові заняття проводились раз на тиждень, після уроків, по 2 пари (4 години). Використовувались інтерактивні методи та форми навчання («криголами», робота в парах, робота в малих групах, міжгрупова дискусія, «мозкові штурми», психологічні практикуми, розвивальні вправи, рольові ігри, аналітичні завдання).

На третьому етапі (листопад 2022 р.) було проаналізовано та описано результати впровадження тренінгової програми (представлено протоколи тренінгових сесій, виділено найбільш «проблемні місця» у виявах психічного здоров'я освітнього персоналу, зроблено узагальнення та ін.). Використовувались методи аналізу, синтезу, узагальнення.

Результати дослідження. У процесі підготовки тренінгу нами було визначено, насамперед, мету та завдання тренінгової програми.

Мета тренінгової програми: підготовка освітнього персоналу до розуміння змісту, структури та ролі психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни, а також оволодіння навичками його діагностики, підтримання та збереження.

Завдання тренінгової програми полягає в оволодінні освітнім персоналом:

- 1) знаннями про зміст та структуру психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни;
- 2) методами діагностики та аналізу позитивних та негативних виявів психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни;
- 3) способами і техніками збереження та підтримання психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни.

В основу тренінгу покладено розроблений автором *технологічний підхід*, який полягає в розробці та впровадженні організаційно-психологічних технологій [2]. Технологічний підхід було спроектовано на аналіз проблеми психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни. Також в основу тренінгової програми було покладено розробки інших авторів, які стосуються врахування особливостей психологічного здоров'я особистості [5; 6]. Тренінгова програма складається із 5 тренінгових сесій («Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу», «Вияви психічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни», «Здатність освітнього персоналу протидіяти стресу в умовах війни», «Здатність освітнього персоналу ефективно здійснювати професійну діяльність»; «Здатність освітнього персоналу встановлювати та підтримувати соціальні контакти в умовах війни»).

Кожна тренінгова сесія включає такі компоненти: а) інформаційно-смісловий (розкриває сутність психічного здоров'я та його значення, структуру та основні компоненти); б) діагностичний (забезпечує діагностичні процедури для вивчення складових психічного здоров'я та підходи до аналізу

отриманих даних); в) корекційно-розвивальний (спрямований на оволодіння прийомами і техніками посилення позитивної спрямованості психічного здоров'я).

Обсяг тренінгової програми складається із 30 академічних годин. Кожна із тренінгових сесій складається із таких частин: вступ до тренінгової сесії, інформаційно-смісловий компонент, діагностичний компонент, корекційно-розвивальний компонент, завершення тренінгової сесії. Обсяг однієї тренінгової сесії складає 4 академічні години. Відповідно, обсяг п'яти тренінгових сесій складає 20 академічних годин. До обсягу основної частини тренінгу ще додається вступ до тренінгу (2 години) та завершення тренінгу (2 год). Заключне творче завдання становить 6 годин.

Наведемо, як приклад, процедуру проведення тренінгової сесії 1. «Сутність та структура психічного здоров'я освітнього персоналу».

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Сутність психічного здоров'я освітнього персоналу»:

Робота в малих групах (з наступним міжгруповим обговоренням): виконання аналітичного завдання: «Психічного здоров'я освітнього персоналу: що це?»

Було створено п'ять груп, кожна із яких група працювала над виконанням завдання про сутність психічного здоров'я освітнього персоналу. Учасниками тренінгу було висловлено такі думки щодо сутності психічного здоров'я освітнього персоналу: 1 група: «вміння долати перешкоди, невдачі», «швидко виходити зі стресу», «не перекладати свої проблеми на інших», «вміти тримати себе в руках», «швидко переключатися на інші види діяльності»; 2 група: «внутрішній комфорт», «відчуття спокою», «відкритість», «розуміння реальності», «коли ти оточений однодумцями»; 3 група: «відчуття спокою», «бажання спілкуватися», «повага один до одного», «можливість позитивно реагувати на труднощі життя», «почуття рівноваги (врівноваженість)», «посмішка на обличчі (позитив)», «бажання працювати або мати якусь справу», «займатися улюбленою справою»; 4 група: «емпатія», «друзі», «відпочинок», «відносини», «здоровий сон», «здатність контролювати емоції», «хобі», «задоволення від життя», «сприймати критику»; 5 група: «гарний настрій», «стан внутрішньої гармонії», «впевненість у власних силах і у завтрашньому дні», «врівноваженість», «розуміння безпеки», «позитивне ставлення до оточуючих», «відчуття щастя і задоволення від життя».

Далі у процесі представлення своїх результатів кожною групою тренер задавав питання про те, які нові ознаки психічного здоров'я освітнього персоналу у цій груп «появились», порівняно із відповідями попередніх груп. Це орієнтувало учасників тренінгу на активне сприйняття інформації, яка надавалась. Наприклад, третя група говорила про те, що у її відповідях появилось такі ознаки психічного здоров'я, як «бажання працювати або мати якусь справу», «займатися улюбленою справою», чого не було у двох попередніх групах.

В цілому було зроблено висновок про те, що психічне здоров'я освітнього персоналу є складним феноменом, про що, зокрема, свідчить той факт, що учасниками тренінгу було названо 34 його ознаки, які мали, як негативну, так і позитивну спрямованість. Отримані ознаки було об'єднано в три групи, які стосувалися: 1) емоційного стану освітнього персоналу та його здатності долати стрес; 2) здатності взаємодіяти з іншими; 3) здатності здійснювати успішну діяльність. Щодо кількісного вираження виділених ознак, то було наголошено, що 19 названих ознак стосуються першої групи, 9 ознак - другої групи та 6 ознак - третьої групи.

Міні-лекція: «Зміст та основні складові психічного здоров'я персоналу під час війни».

На основі наявних літературних та інформаційних джерел [1; 3; 7] тренером було розкрито зміст психічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни як здатності персоналу справлятися з повсякденними стресами війни, налагоджувати стосунки з людьми, ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності. Також було підкреслено необхідність розширення «бачення» освітнім персоналом значущості таких складових психічного здоров'я, як здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності.

Діагностичний компонент: «*Діагностика психічного здоров'я освітнього персоналу*»:

Психологічний практикум: «Аналіз спрямованості психічного здоров'я освітнього персоналу».

Зазначимо, що методика, яка використовувалась для проведення психологічного практикуму («Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» [4], давала можливість визначити рівень вираженості позитивної спрямованості психічного здоров'я, яка є суттєвою його характеристикою, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Під час психологічного практикуму кожен учасник тренінгу заповнював опитувальник, який включав 9 питань, обробляв свої дані, виписував отриманий показник на своєму стікері (який був анонімний) і «скидав» його в загальний банк отриманих результатів. Далі тренер за допомогою асистента (учасника тренінгової групи) на основі отриманих стікерів визначав середнє значення вираженості позитивного психічного здоров'я в учасників групи. Було зроблено висновок про те, що у переважній кількості учасників тренінгу представлений низький або середній рівень позитивного психічного здоров'я та зроблено висновок про необхідність підвищення рівня його «позитивності».

Корекційно-розвивальний компонент: «*Умови забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу*»:

Робота в парах (з наступним обговоренням в групі): Аналітичне завдання:

«Як я можу підвищити рівень свого позитивного психічного здоров'я?»).

Кожна пара висловлювала свої думки стосовно цієї проблеми «всередині» пари, а потім знайомила з ними всіх учасників тренінгової групи: «організую чітко свій день», «зосереджуюсь на роботі», «отримую втіху від спілкування з дітьми», «спілкуюсь з внуками, які за кордоном, по телефону», «працюю на домашній ділянці», «пишу вірші», «волонтеру», «займаюсь йогою», «стараюсь приготувати щось смачненьке для моїх членів сім'ї», «роблю донати для ЗСУ», «стараюсь, наскільки це можливо, виспатись» та ін.

В цілому, результати впровадження тренінгової програми показали, що вона викликає значний інтерес в учасників тренінгу. Особливо позитивну оцінку викликали корекційно-розвивальні завдання, спрямовані на виконання вправ, які сприяють протидії стресу, аналізу та використанню свої особистісних ресурсів, здатності висловлювати свої «реальні» емоції, не створюючи напруженості в стосунках з іншими, загальні прийоми підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни, зокрема, під час можливого часткового або повного blackout.

Висновки. Використання тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни» в освітніх організаціях може сприяти підвищенню ефективності їхньої діяльності та забезпеченню благополуччя персоналу.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень з означеної проблем полягають у розробці критеріїв та методик для вивчення ефективності тренінгової програми.

Література

1. Карамушка, Л.М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
2. Карамушка, Л.М. *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник*. Київ, 2022. 144 с.
3. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
4. Карамушка, Л., Терещенко, К., Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. № 3-4 (27). С.85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
5. Кісарчук, З.Г. (Ред.) (2020). *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та

ін.] Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/722181>

6. Kokun O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

7. World Health Organization. «*Mental health: strengthening our response*».
<https://shorturl.at/fkvSW>