

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»



ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ІНДИКАТОРИ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ

О. І. Бондарчук,
зав. кафедри психології управління,
доктор психологічних наук, професор,
Заслужений працівник освіти України

2024 р

ТЛУМАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я

- ▶ *здоров'я як системна якість*: характеризує людське буття в його цілісності, відповідно мусить бути цілісність наукового бачення;
- ▶ *здоров'я як предмет міждисциплінарного дослідження*: не можна обмежувати окремими аспектами буття людини;
- ▶ *здоров'я як складний і глобальний соціокультурний феномен*: здоров'я як базову цінність визнано практично в усіх культурах, до того йдеться про «оздоровлення» суспільства через резистентність особистості до несприятливого впливу соціального середовища, імунітет до «соціальних хвороб», просування здоров'я в ранг не лише особистісної, але й соціальної цінності.



РІВНІ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

- ▶ **фізичний** (фізичне здоров'я);

Фізичне здоров'я характеризує функціональні можливості органів і систем людського організму, що забезпечує, енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища, допомагає виживати в екстремальних ситуаціях, є основою здорового образу життя.

- ▶ **психічний** (психічне здоров'я),

Психічне здоров'я характеризує психічну діяльність індивіда з огляду на **адекватність сприйняття реальності** та реакцій на зовнішні подразники; забезпечує **саморегуляцію емоційної сфери, поведінки та діяльності**, адекватну умовам довкілля; сприяє **динамічній рівновазі** людини з довкіллям і соціальним середовищем, дозволяє людині **повноцінно виконувати соціальні функції**.

- ▶ **соціальний і духовний** (психологічне здоров'я).

Психологічне здоров'я – інтегративна динамічна характеристика особистості, сутність якої полягає в поступовому **усвідомленні** та **прийнятті** особливостей свого психічного розвитку, своєї особистості, своєї індивідуальності, **активній позиції** самої людини, її зацікавленості у своєму психічному розвитку, **особистісному та духовному зростанні**, орієнтації не лише на зовнішні норми, але й на внутрішні орієнтири, **гармонізації стосунків зі світом, задоволення своїм статусом у ньому**.



ОСНОВНІ СУПЕРЕЧНОСТІ У ДІЯЛЬНОСТІ НПП

Між:

- ▶ • *декларованими цінностями* та *реаліями сьогодення* (проблеми «виживання» в умовах жорсткої зовнішньої конкуренції, протиставлення людини та організації);
- ▶ • *вимогами глобального ринку*, швидкими й безперервними організаційними й технологічними змінами й потенціалом організації і *станом підготовки фахівців* із жорсткою спеціалізацією та обмеженою відповідальністю – потреба у високомобільних, багатопрофільних, орієнтованих на постійний розвиток професіоналах, які здатні гнучко адаптуватися до непередбачуваних і нерідко хаотичних змін;
- ▶ • *спільним впливом на особистість здобувача освіти* і необхідністю оцінювання *персонального внеску викладача в результат* роботи закладу вищої освіти;
- ▶ • вимогами суспільства до *особистості НПП в умовах освітніх інновацій* і реальним станом *особистісної готовності освітян до професійної діяльності*, з одного боку, і *недостатньо високим статусом викладача* в суспільстві, з іншого.



ФАКТОРИ ЗАГРОЗИ ПСИХОЛОГІЧНОМУЗДОРОВ'Ю ОСВІТЯН

- ▶ група ризику щодо можливості набуття *психосоматичних і невротичних розладів* через професійні стреси та дістрес (Л. Карамушка та ін.);
- ▶ • велика ймовірність розвитку симптомів *професійного вигорання*, понад 30% педагогів мають його високий рівень (Т. Зайчикова та ін.);
- ▶ • почуття *незадоволеності своєю діяльністю* через невідповідність між внеском і очікуваною чи реальною винагородою, статусом, престижем професії в суспільстві тощо (В. Янчук та ін.);
- ▶ • *нижчі* порівняно з представниками інших професій *показники соціальної адаптації* (Л. Найденьова та ін.);
- ▶ • *актуалізація соціального аспекту в структурі ідентичності, професійні деформації особистості* (В. Семиченко та ін.).

Тло реалізації освітнього процесу в умовах сьогодення

- ▶ Понад 3000 закладів освіти різного рівня зазнали пошкоджень або зруйновані;
- ▶ Поганий або нестабільний зв'язок у багатьох регіонах країни (відзначає кожний п'ятий респондент).
- ▶ Значна частина здобувачів освіти виїхали за кордон, частина – на окупованій території.
- ▶ Вплив екстремального стресу на психічний стан учасників освітнього процесу:
 - 82% складно зосередитися лише на навчанні;
 - 78% важко концентруватися на заняттях,
 - 32% переживання недоречності навчання («Для чого?»), «провини вцілілого» («Як я можу навчатися, коли гинуть люди?»)

З висловів досліджуваних здобувачів освіти:

- ▶ «Мені складно повністю зосередитися, постійно тривожусь».
- ▶ «Не зрозуміло, чи знадобиться все це мені!

Водночас близько 90% учасників опитування вважають, що вчитися потрібно й зараз, навіть попри всі проблеми воєнного стану.

НОВІ АКЦЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НПП ПІД ЧАС ВІЙНИ

- ▶ поєднання процесу виконання професійної діяльності з психологічною підтримкою й належним спілкуванням,
- ▶ збереження психічного й психологічного здоров'я учасників освітнього процесу через повернення до рутини,
- ▶ створення атмосфери довіри й психологічної безпеки як основи успішної діяльності в кризових умовах.

Людина – найвища цінність нашої організації



ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ Й ТРАКТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- ▶ **системність** (Р. Стернберг та ін.): відмова від трактування здоров'я як не хвороби, виокремлення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я, розгляд здоров'я як системи, що має складну, рівневу будову;
- ▶ • **холізм** (В. Татенко, Т. Титаренко та ін.): психологічне здоров'я як інтегративна характеристика особистості, що формується протягом всього її життєвого шляху;
- ▶ • **акмеологічний підхід** (А. Осницький та ін.): психологічне здоров'я як здатність і можливість особистості до активної творчої самореалізації в діяльності;
- ▶ • **генетичний підхід**: (Г. Костюк, С. Максименко та ін.): вивчення здоров'я у розвитку, його становлення та вдосконалення, прогнозування перспектив тощо.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

*Методика 1
Б. Ньюгартен*



№	Судження	Згоден	Не згоден	Не знаю
1	Багато з того, що трапалося в моєму житті, перевершило мої очікування			
2	Життя несе мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю			
3	Зараз для мене настали самі важки часи			
4	Собі я побажав (ла) би більше щастя в житті			
5	Зараз я майже так же щасливий (а), як і в минулі роки			
6	Мені доводиться займатися справами, які більшою мірою скучні й нецікаві			
7	Зараз я переживаю кращі роки в моєму житті			
8	Я вважаю, що в майбутньому на мене очікують привабливі справи			
9	Як і раніш, я займаюся тим, що мене приваблює			
10	З роками я відчуваю все більшу втому (від життя)			
11	Відчуття віку не хвилює мене			
12	Коли я озираюся на прожиті роки, я відчуваю задоволення			
13	Я нічого не став (ла) би змінювати в своєму житті, навіть якщо б була така можливість			
14	Я зробив (ла) в житті значно більше дурниць, ніж ровесники			
15	Я виглядаю краще, ніж більшість ровесників			
16	В мене є плани, які я збираюсь здійснити в найближчий час			
17	Озираючись на прожиті роки, можу сказати, що багато втратив (ла) в своєму житті			
18	Я частіше, ніж інші, знаходжусь в пригніченому стані			
19	Від життя я отримав (ла) доволі багато з того, що очікував (ла)			
20	Що не кажи, але з віком більшості людей жити стає важче.			

Індекс життєвої задоволеності (автор – Б. Ньюгартен)

Питання з номерами 1,5,7,8,9,11,12,13,15,16,19 оцінюються: згоден – 2 бали, не згоден – 0 балів, не знаю – 1 бал

Питання 2,3,4,6,10,14,17,18,20: згоден – 0 балів, не згоден – 2 бали, не знаю – 1 бал

- ▶ **1-4 – інтерес до життя - апатія**
- ▶ **5-8 – послідовність у досягненні життєвих цілей, рішучість, сила волі, цілеспрямованість**
- ▶ **9-12 – узгодженість між поставленими та реальними цілями**
- ▶ **13-16 – позитивна або негативна оцінка власних якостей та вчинків**
- ▶ **17-20 – загальний фон тональності настрою**

ІЖЗ =



ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ТА ІНДИКАТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1. **Психологічна компетентність**, орієнтація на здобуття знань про внутрішній світ людини, умови та можливості його розвитку, усвідомленість власних потреб, мотивів, емоцій, думок, способів дій, власного призначення в світі, адекватна самооцінка, здатність до саморегуляції та самоконтролю.
2. **Детермінація поведінки мотивами особистісного та духовного розвитку**, самовдосконалення, ціннісне ставлення до здоров'я, пріоритет духовних цінностей.
3. **Незалежність, самостійність і відповідальність** вибору позиції, життєвого шляху, вчинків.
4. **Максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей**, схильностей у процесі просоціальної діяльності за покликанням.
5. **Конструктивне ставлення до життєвих труднощів**, негативного зворотного зв'язку та життєвих труднощів.
6. **Гуманістична спрямованість і асертивність**: ставлення до себе та інших як до гідної особистості, повага до потреб і прав інших людей та своїх власних, сприяння іншим людям у задоволенні їхніх базових потреб, сприяння розвитку інших і саморозвитку.
7. **Відкритість зовнішньому світу**, реалістичне, вільне від забобонів та упереджень сприйняття дійсності та здатність на цій основі установлювати **гармонійні міжособистісні стосунки**.

Лише в сукупності визначають психологічне здоров'я

Як наслідок - **психологічне благополуччя**, задоволеність собою і своїм життям у цілому

Екстремальний стрес

реакція людини на будь-яку катастрофічну подію, яка загрожує її безпеці й безпеці близьких людей. Часто супроводжується відключенням раціональної складової, прийняттям швидких рішень без участі логіки.

В умовах війни :

- ▶ гранично інтенсивна подія, що триває в часі,
- ▶ високий ступінь невизначеності, що стосується практично всіх аспектів життя,
- ▶ зіткнення зі смертю, втратами.

Періоди переживання стресу

- ▶ **Непродуктивні:** *тривога й почуття невизначеності*, стадія заперечення, дереалізація («не може бути», «це наснилося»), паніка, гнів, дезорганізація тунельне бачення, «бий, біжи, завмири», супермобілізація за рахунок дисоціації – від'єднання почуттів від своїх базових потреб – «режим виживання», відмова, апатія, депресія.
- ▶ **Продуктивні:** *повернення до реальності*, прийняття ситуації, своїх почуттів, того, що втратили через зовнішні обставини – це потрібно пережити і оплакати та прийняти нову реальність;

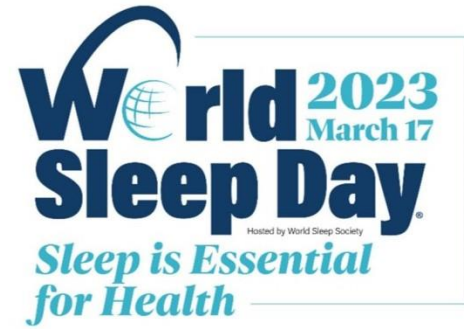
прийняття рішення – як жити в цій новій реальності, зараз – в ситуації війни, і далі, після перемоги.

опора на цінності – те, що наше - любов до вітчизни, близьких людей, професійна ідентичність та ін. За нами – правда. Ми – на боці добра. Творити нові (оновлені) сенси життя.

Структури мозку



УМОВИ СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю НПП ПІД ЧАС ВІЙНИ



НА РІВНІ УПРАВЛІННЯ:

- ▶ Першочергова *увага до психічного й емоційного стану людини* (свого і учасників освітнього процесу), постійні комунікації з метою виявлення відповідного зворотного зв'язку й пережитого досвіду.
- ▶ *Регулярна комунікація* керівника з НПП, залучення колективу до генерації загальних рішень, поточних і стратегічних планів, пріоритетів розвитку для закладу освіти зараз і після перемоги на основі підтвердження основних цілей й сенсів професійної діяльності («сіяти розумне, добре, вічне»).
- ▶ *Самовизначення* у власній позиції та сприяння у самовизначенні колег і студентвв *в ситуації війни*
- ▶ Організація *психологічного навчання з основ психосоціальної взаємодтримки*, розвитку позитивного й критичного мислення, комунікативної та конфліктологічної компетентності, особистісної готовності до діяльності в умовах війни всіх учасників освітнього процесу.

УМОВИ СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю НПП ПІД ЧАС ВІЙНИ

НА РІВНІ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

- ▶ Обговорення та прийняття всіма учасниками освітнього процесу *правил взаємодії*, що ґрунтуються на праві на захист від фізичного і психологічного насильства, праві на висловлювання власної думки, навіть відмінної від іншої та ін.
- ▶ Обмеження (по можливості) *негативного впливу зовнішнього середовища* на себе та всіх учасників освітнього процесу, водночас із включенням воєнного контексту в освітній процес («Чому?», «Як?» «Яким чином?»).
- ▶ *Фасилітативна, емоційна підтримка* учасників освітнього процесу за принципом Монтесорі («Допоможи мені це зробити самому»).

УМОВИ СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ФАХІВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

НА РІВНІ ОСОБИСТОСТІ

- ▶ **Активізуємо свою діяльність, зокрема, через залучення себе й учасників освітнього простору в проєктну діяльність, метою якої є покращення світу.**
- ▶ **Приймаємо свої можливості, не вимагаємо від себе неможливого, працюємо розмірено, зберігаємо звички й ритуали.**
- ▶ **Періодично відволікаємося від новин, проживаємо свої емоції.**
- ▶ **Підтримуємо зв'язок із людьми, які складають екологічне коло спілкування.**
- ▶ **Не відмовляємо собі в маленьких радощах.**



Вебінари:

**ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПРОТИДІЇ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТИСКУ В УМОВАХ ГІБРИДНИХ ЗАГРОЗ,
18 лютого 2022 р. на День єднання України**

**Когнітивна складова
(пізнання)**

- Критичне мислення;
- Розпізнавання та протидія маніпулятивним впливам

**Афективна складова
(переживання)**

- Позитивне ставлення до себе та інших людей;
- Гумор;
- Релакс.

**Конативна складова
(дії)**

- Особистісна саморегуляція й самопідтримка
- Орієнтація на конструктивні дії, пасіонарність

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ,
6 квітня 2022 р. YouTube: <https://youtu.be/EQ62pSCttbI>**

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ У ПОВОЄННИЙ ЧАС

- ▶ вироблення *єдиної медико-психолого-педагогічної програми* сприяння здоров'ю людини, узгодження дій фахівців відповідних сфер суспільного життя;
- ▶ *комплексне дослідження здоров'я на всіх рівнях* на основі чітких критеріїв і показників;
- ▶ *підготовка фахівців*, здатних забезпечити умови для підтримки, відновлення та підвищення рівня здоров'я людини та здійснити відповідний моніторинг

Стабілізаційні вправи

- *«Протистресове дихання» :*

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку». Виконуйте цю вправу декілька разів.

- *Вправа «5-4-3-2-1»:*

5: Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх.

4: Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуків. Назвіть їх.

3: Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.

2: Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх.

1: Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

- *Вправа «Метелик» :*

Переплетіть великі пальці долонь і покладіть долоні на груди, по черзі похлопайте ними по ключиці декілька разів, немовби метелик маше крилами. За сильною напруги можна по черзі похлопувати долонями по колінах, а ступнями ніг – по землі.

Притча

Мудрець передавав своєму учню всі таємниці буття. Це тривало багато років.

Одного разу учень вирішив перевірити мудреця, наскільки той мудрий. Тоді учень підійшов до вчителя зі стиснутими долонями, в яких був живий метелик, і запитав: «У мене в руках живе чи мертво?».

Учень вирішив, що якщо мудрець скаже, що живе, він стисне долоні, й метелик помре. Якщо скаже, що мертво, він розкриє долоні, й метелик полетить.

Відповідь мудреця була такою: «Усе у твоїх руках».



Дякую за увагу!

Контакти:



м. Київ, вул. Січових стрільців, 52-А,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
корпус 3, к. 3.7

Центральний інститут післядипломної освіти
кафедра психології управління

- ▶ E-mail: kafedra.psychology1@gmail.com
- ▶ <http://umo.edu.ua/>
- ▶ <https://www.facebook.com/profile.php?id=100017683685970&ref=brem>