

Павлик Н. В.

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України
orcid.org/0000-0002-5828-606X*

Овсієнко С. В.

*практичний психолог вищої категорії, психолог – методист СНВК «Лілея» м. Києва
orcid.org/0009-0005-1909-2640*

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблема збереження й гармонізації психологічного здоров'я вчителя в умовах сучасних викликів виявляється надто актуальною й соціально значущою. Надзвичайно важливо вчителю розуміти себе і свій внутрішній світ та бути в ресурсі, особливо тепер, коли всі учасники освітнього процесу (учні, вчителі, батьки) травмовані війною і продовжують травмуватися далі.

Підвищена тривожність, емоційна неврівноваженість, роздратованість, панічні атаки, втрата самовладання, агресивність, депресія, відчуття спустошеності життя – усе це є наслідками впливу психотравмуючих чинників війни, що являють собою дисгармоній психологічного здоров'я й постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників.

Протягом 2022 року в рамках наукового співробітництва відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України зі Спеціалізованим навчально-виховним комплексом «Лілея» м. Києва було проведено серію цікавих психологічних тренінгів за авторською методикою Н.В. Павлик, спрямованих на гармонізацію психологічного здоров'я педагогічного персоналу навчального закладу.

Проведенню тренінгів передувала психодіагностика стану психологічного здоров'я педагогічних працівників СНВК «Лілея» та їх психологічної готовності до творчої професійної діяльності.

Психологічні тенденції, які були виявлені за результатами психодіагностики, висвітлено на науково-практичній конференції «Психологічне здоров'я педагога як основа психологічної готовності до професійної діяльності», яка була проведена у СНВК «Лілея». Наукові співробітники у цікавій для педагогічних працівників формі розповіли про те, що за результатами наукового дослідження встановлено психологічну закономірність: чим краще психологічне здоров'я вчителя, тим більш виражена в нього психологічна готовність до педагогічної творчості; а чим гірше стан психологічного здоров'я педагога, тим менш він здатний до професійної творчості.

Перебуваючи у гармонійному психологічному стані, вчитель здатний оптимально працювати, спілкуватися з учнями й колегами. Але досягти внутрішньої гармонії не просто, особливо сьогодні. Нам не вистачає спокою, внутрішнього умиротворення, певності у завтрашньому дні, емоційного та

фізичного комфорту. Тож, гармонізація психологічного здоров'я є чинником не тільки особистісного, але й професійного розвитку педагогічних працівників.

Педагогічний склад, включаючи керівника навчального закладу Т.М. Толмачову, жваво й позитивно відгукнувся на психологічні заходи, що були запропоновані відділом психології праці ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України.

З педагогічними працівниками СНВК «Лілея» було проведено практично-тренінгову програму «Гармонізація психологічного здоров'я педагога», розроблену Н.В. Павлик, яка містить міні-лекції, практичні вправи, диспути, рольові ігри (Павлик, 2022).

Метою програми є:

- збереження психічного здоров'я в учасників педагогічного процесу, особливо під час війни,
- допомога вчителям у формуванні позитивного ставлення до світу, налаштування на емоційний позитив,
- навчання технікам релаксації, рефлексії своїх фізичних і психічних станів, думок, почуттів,
- здобуття практичних навичок самозаспокоєння й гармонійної поведінки,
- оволодіння прийомами розвитку духовно-сислової саморегуляції – здатності управляти своїми емоціями й діями, керуючись принципами: помірності, доцільності, збереження балансу, взаємоповаги.

Гармонізація психологічного здоров'я вимагає не тільки внутрішньої роботи над собою, але й певних психологічних знань і навичок самовиховання, які необхідні в житті кожної людини. Саме тому в СНВК «Лілея» систематично кожного місяця проводяться психологічні тренінги. Особлива роль у проведенні психологічних тренінгів належить практичному психологу СНВК «Лілея», яка відповідно до кожного заняття творчо розробила яскраві презентації (Павлик, Овсієнко). Психологічна атмосфера під час тренінгів є дуже позитивною, творчою. Духовно-спрямовані роздуми та обговорення, цікаві рольові ігри спонукали вчителів до пошуків способів заспокоєння, усвідомлення та гармонізації свого психічного стану й міжособистісних взаємин.

В результаті проходження програми гармонізації психологічного здоров'я у вчителів зросли показники таких якостей як рефлексивність, оптимізм, стресостійкість, креативність, покращився настрій.

Сьогодні педагоги використовують психологічні практики для самозаспокоєння, емоційної стабілізації та розслаблення м'язів. Досвід тренінгів допомагає педагогам долати травми війни, мобілізувати сили для роботи. Здобуті психологічні знання й навички допомагають вчителям у нелегкий воєнний час самостійно відновлюватись після стресу, зберігати працездатність, працювати з дітьми в укритті під час повітряних тривог, наповнювати емоційним позитивом учнів та колег. Психологічні практики допомагають усвідомленню, що всі ми разом. Це відчуття підтримки і єдності.

Сьогодні вже більш ніж рік педагогічні працівники продовжують навчатися методам гармонізації психологічного здоров'я й допомагати собі і

тим, хто поруч. Вони наголошують, що досвід роботи в тренінгу, отримані знання та навички допомагають шукати ресурси, краще справлятися з емоційними переживаннями, відроджуватись, набувати стійкості й супроводжувати учнів в мінливому та тривожному сьогодні, говорити про почуття і переживання, підтримувати, співчувати, надихати.

Тож, наукові розробки вчених-психологів Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України успішно впроваджено в роботу навчальної установи й дало позитивний ефект гармонізації психологічного здоров'я педагогічних працівників.

Література

- Павлик, Н.В. (2022) Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практ. посіб. – Київ: ФОП Паливода А.В. – 111 с.
- Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Психотренінг «Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного та професійного розвитку педагога». – Електронний ресурс. –Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734358/1/Психологічне%20здоров%27я%201.pdf>
- Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Критерії, закономірності та шляхи гармонізації психологічного здоров'я особистості. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734360/1/Психологічне%20здоров%27я%202.pdf>
- Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Гармонізація духовно - смислового компоненту психологічного здоров'я. Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734362/1/Психологічне%20здоров%27я%203.pdf>
- Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Гармонізація духовно - смислового компоненту психологічного здоров'я. Актуалізація духовного потенціалу, тренінг оптимізму, творча самореалізація. – Електронний ресурс. – До-ступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734363/1/Психологічне%20здоров%27я%204.pdf>
- Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Гармонізація соціального компоненту психологічного здоров'я. Подолання егоїзму і розвиток моральних ставлень особистості – основа гармонійних стосунків. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734364/1/Психологічне%20здоров%27я%205.pdf>
- Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Гармонізація соціального компоненту психологічного здоров'я. Тактовність і здатність

тримати психо-логічні кордони. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734365/1/Психологічне%20здоров%27я%206.pdf>

Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи. Гармонізація психічного компоненту психологічного здоров'я: Розвиток позитивного мислення, саноген-них почуттів. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734366/1/Психологічне%20здоров%27я%207.pdf>

Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Гармонізація психічного компоненту психологічного здоров'я. Розвиток волі, самоконтролю, стресостій-кості. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734368/1/Психологічне%20здоров%27я%208.pdf>

Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи. Гармонізація психосома-тичного компоненту психологічного здоров'я: Гарний настрій, енергійність, кон-структивна активність - показники психосоматичного здоров'я. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734369/1/Психологічне%20здоров%27я%209.pdf>

Павлик Н. В., Овсієнко С.В. Презентація програми гармонізації психологічного здоров'я педагогів Нової української школи: Уроки мудрості, система-тизація отриманих знань, рефлексія отриманого досвіду гармонізації власного психологічного здоров'я. – Електронний ресурс. – Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/734370/1/Психологічне%20здоров%27я%2010.pdf>