



УДК 613-051:378.046-021.68

**DEVELOPMENT OF THE CULTURE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL IMPROVEMENT.
РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.****Oleksenko S.V./Олексенко С. В.**

ORCID: 0000-0001-7527-1778

Savchenko S.V./Савченко С.В.

ORCID: 0000-0002-7123-9014

*Institute of in-Service Training, Borys Grinchenko Kyiv University,
Ukraine, Kyiv, Tychyny, 22-a,**Інститут післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка,
Київ, Тичини, 22-а, 02152*

Анотація. У статті висвітлюється актуальність підтримки та збереження психологічного здоров'я педагогів в процесі професійного зростання. Розвиток культури психологічного здоров'я педагогів розглядається як складова частина загальнокультурної компетентності. Пропонуються напрямки роботи з педагогами під час проведення курсів підвищення кваліфікації.

Ключові слова: культура психологічного здоров'я, педагоги, професійний розвиток, підвищення кваліфікації вчителів.

Вступ

Пріоритетом у забезпеченні позитивних змін системи освіти було і залишається вдосконалення професійної компетентності сучасного педагога, підвищення його наукового, науково-методичного і загальнокультурного рівня. Зокрема, в Законі України «Про освіту» [1] зазначено, що педагогічні та науково-педагогічні працівники зобов'язані постійно підвищувати професійний рівень, педагогічну майстерність і загальну культуру. Таким чином, вдосконалення рівня професійної компетентності є одним із основних напрямів розвитку системи освіти та критерієм її якості.

Професійну компетентність учителя можна розглядати як сукупність трьох складових компонентів – предметно-технологічного, психолого-педагогічного та загальнокультурного.

Варто також наголосити, що основними викликами, з якими зустрічаються сучасні вчителі, є: реформування системи освіти; ускладнення її змісту; високий рівень освітніх стандартів; ускладнення проблем виховання; безперервне оволодіння прогресивними технологіями навчання й виховання; розв'язання складних професійно-педагогічних проблем, які вимагають інтеграції знань, практичних умінь і навичок; робота в єдиному інформаційному середовищі, що передбачає раціональне використання інформаційних технологій в освітньому процесі.

Повною мірою реалізувати це все здатен учитель лише з високою професійною компетентністю, творчими здібностями, прагненням до постійного самовдосконалення та професійного зростання. Окрім того маємо визнати, що професійний розвиток, самореалізація, ефективність діяльності педагога передусім залежать від стану психологічного здоров'я самого педагога



та особистої мотивації до професійного зростання.

До того ж сьогодні, під час повномасштабної війни в Україні, для педагогів додаються нові виклики, зокрема: складна та непередбачувана безпекова ситуація, необхідність адаптуватися до нових умов діяльності, врахування різноманітних факторів, які можуть впливати на освітній процес, потреба в стабілізації власного психологічного стану та підтримці решти учасників освітнього процесу в стресових ситуаціях.

Таким чином, враховуючи значне психоемоційне навантаження, характерне для педагогічної діяльності, додаткові труднощі під час організації освітнього процесу в умовах війни, нові вимоги до педагогічних працівників, пов'язані зі змінами в системі освіти та продовженням реформи Нової української школи, завдання підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів набувають актуального значення.

Основна частина

Проблема психологічного здоров'я досліджувалася такими науковцями, як-от: І.Я.Коцан, М.Миколайчук, Г.М. Мешко, Т.О. Работа, О.Л. Марковець та інші.

Сучасна психологічна практика при вирішенні проблем збереження, підтримки та відновлення психологічного здоров'я основний акцент робить на формуванні культури психологічного здоров'я, що є частиною загальнолюдської культури педагога, одним із важливих компонентів його загальнокультурної компетентності.

Говорячи про культуру психологічного здоров'я педагогічних працівників як певну важливу складову загальнокультурної компетентності сучасного вчителя у системі освіти дорослих, варто зосередити увагу не на формуванні такої компетентності, а саме на її вдосконаленні та корекції певних переконань дорослої людини, подоланні вже сформованих стереотипів поведінки, відмови від них, усвідомлення власної відповідальності за підтримку та відновлення психологічного здоров'я.

Система підвищення кваліфікації педагогічних працівників в даному разі може бути частиною такої загальної системи підтримки, відновлення та розвитку культури психологічного здоров'я педагогів, оскільки забезпечує зміну діяльності, новизну та різноманітність кола спілкування, отримання інформації в залежності від власних потреб, відчуття професійного зростання. Це також змога певною мірою впливати на спеціалістів, сферою професійної відповідальності яких є створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, психологічна підтримка професійного здоров'я педагогів (адміністрація, психологічна служба закладів освіти). Вмотивованість учасників тренінгів з психопрофілактики, яка забезпечується вільним вибором тем модулів вибіркової частини курсів, підвищує результативність такого навчання та опанування новими психологічними практиками. Однак обмежений термін роботи з педагогічними працівниками, які проходять курсове підвищення кваліфікації, вимагає цілеспрямованого впливу для «запуску» подальшої, вже самостійної, роботи педагогів щодо збереження та відновлення власного психологічного здоров'я [4, с.14; 5, с.4].



У «Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі» наголошується на системному підході до формування культури здорового та безпечного способу життя у суспільстві та «створенні в закладі освіти умов, які сприяють охороні психічного здоров'я учнів та педагогів, надання їм психологічної та соціально-педагогічної підтримки». Одним із важливих принципів, зазначених у стратегії, є «стимулювання особистої відповідальності людини за збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення безпеки власної життєдіяльності та перетворення здорового та безпечного способу життя у повсякденну практику» [7].

Психологічне здоров'я, за визначенням І.Я. Коцана, це динамічний стан суб'єктивного внутрішнього благополуччя особистості, до якого вона прагне на будь-якому етапі свого розвитку, який дає змогу їй вільно (без внутрішніх перешкод) актуалізувати свої індивідуальні та психологічно-вікові можливості [2, с.21-23].

Сучасні науковці виділяють такі фактори підвищення рівня психологічного здоров'я: прийняття відповідальності за своє життя та здоров'я; високий рівень особистісного розвитку; самопізнання як аналіз себе; саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції; здатність керувати своїм життям (особистісна саморегуляція), уміння жити сьогоднішнім; свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено побудована ієрархія цінностей; здатність до розуміння, слухання і прийняття інших [2, с.29-37].

Оскільки психологічне здоров'я та культура психологічного здоров'я нерозривно пов'язані із суб'єктивністю, то в психопрофілактичній роботі важливо розуміти сприйняття людиною власної життєвої ситуації. Зокрема, усвідомлення потреби педагогів щодо психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я, спрямованість їхніх запитів на психопрофілактику та відновлення, оцінку причин порушення власного психологічного благополуччя.

За результатами вивчення оцінки педагогами власного психологічного благополуччя, яке проводилося в довоєнний період, 75% респондентів визнавали, що мають ті чи інші проблеми з психологічним здоров'ям або стикалися з ними; 12% – мали потребу розширити знання з цієї теми; 3% – вважали проблему важливою для інших і хотіли отримати знання, аби допомогти своїм колегам, друзям [3, с.19].

В воєнний період (березень 2023 р.) опитування педагогів показало, що 90% вчителів відчувають потребу в розширенні психологічних знань, 80% мають прагнення до особистісного зростання, гармонізації особистості.

На основі аналізу потреб нами було конкретизовано запити педагогів щодо напрямів психопрофілактики. Запити включають такі основні теми: отримання знань про професійний стрес, емоційне та професійне вигорання, про причини виникнення психологічних проблем в педагогічній діяльності, про напрями вирішення даних проблем і засоби профілактики; ознайомлення із засобами та напрями відновлення психологічного благополуччя; відпрацювання прийомів стабілізації та саморегуляції психологічного стану; психологічне



розвантаження й емоційна підтримка.

Маємо також зазначити, що незважаючи на війну основні теми запитів не змінилися, проте змінилась їх пріоритетність, а саме: збільшилась потреба в розвитку умінь стабілізації психологічного стану, в розвитку резильєнтності.

Результати оцінки педагогами причин порушення власного психологічного благополуччя в довоєнний період показали, що більшість із них вбачають ці причини в специфіці педагогічної діяльності та організаційних факторах. Причини, що пов'язані з особистісною сферою називають від 3 до 25% педагогів (залежно від фактору). У більшості (60%) педагогів наявне поєднання 3-х і більше факторів, пов'язаних як із зовнішніми, так і внутрішніми причинами [4, с.9-10].

Маємо визнати, що лише половина педагогів (49%) планують своє життя та діяльність, діють із врахуванням збереження власного психологічного благополуччя та обмеження ризиків його порушення, застосовують у повсякденному житті знання та вміння щодо збереження свого психологічного здоров'я [5, с.7-16].

Під час повномасштабної війни більшість опитаних педагогів (72%) головною причиною, яка заважає професійному вдосконаленню, назвали обставини пов'язані з війною. В той же час педагоги, а таких виявилось 31%, зазначили, що можливість професійно розвиватися, підвищувати свою кваліфікацію допомагає зберігати їм психологічну рівновагу, відволікає від стресу, певним чином надихає на подальшу працю та дає змогу підтримувати учнів. Виявилось, що у більшості педагогів є усвідомлення потреби підтримання та зміцнення особистісних ресурсів, отримання необхідних знань щодо психопрофілактики.

Виходячи з отриманих результатів анкетування та зважаючи на реалії сьогодення, можна визначити напрями та завдання роботи з педагогами в процесі курсового підвищення кваліфікації щодо розвитку культури психологічного здоров'я, а саме:

- ознайомлення та відпрацювання технік саморегуляції, стабілізації в ситуації стресу, продуктивних копінг-стратегій, моделей попереджувальної діяльності;
- розвиток професійної стресостійкості, вміння відновлювати особистісні та соціальні ресурси;
- розвиток навичок ефективної комунікації;
- розвиток емоційного інтелекту;
- розвиток навичок ефективного самоменеджменту (визначення цілей, пріоритетів, організація часу);
- підвищення самооцінки і позитивного ставлення до себе і своїх можливостей [4, с.13; 6, с.59-67];
- розвиток критичного мислення та формування медійної грамотності;
- розвиток резильєнтності педагогів.

Для реалізації цих завдань в форматі курсового підвищення кваліфікації найкращою формою роботи є соціально-психологічні тренінги, які включають елементи психоедукації, самопізнання, формування та відпрацювання навичок



саморегуляції, засвоєння ефективних моделей поведінки.

Оскільки формат курсів не передбачає тривалої роботи тренера з педагогами, то такий тренінг дає лише відповідний поштовх, запускає процес з подальшою усвідомленою самостійною роботою для підтримки психологічного здоров'я.

Зокрема, довів свою ефективність метод психоедукації. В заданих умовах психоедукація повинна включати не лише надання знань, роз'яснення процесів, а й елементи актуалізації проблеми, мотивації до дій з підтримки та відновлення психологічного здоров'я. Зокрема, можна виділити такі напрями:

- пояснення та донесення необхідної інформації щодо суті проблеми, її причин і наслідків, факторів ризику, засобів профілактики;
- навчання методам самоконтролю власних станів, розпізнаванню індивідуальних ранніх симптомів порушення психологічного здоров'я, опанування засобами профілактики емоційних та особистісних розладів;
- ознайомлення з прийомами тайм-менеджменту, інфо-медійної грамотності, техніками відновної комунікації;
- інформування щодо планування своєї життєдіяльності відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки, самореалізації та самовдосконалення, застосування необхідних знань та умінь щодо збереження власного психічного благополуччя та цілеспрямованого обмеження чинників ризику його порушення;
- актуалізація проблеми підтримки психологічного здоров'я;
- підтримка або формування мотивації до самозмін [5, с.13].

Висновки

Таким чином можна дійти висновку, що під час курсового підвищення кваліфікації, конкретизувавши напрями роботи та дібравши ефективні форми їхньої реалізації, можна забезпечити ефективну підтримку психологічного стану педагога під час війни, дієво та цілеспрямовано впливати на розвиток культури психологічного здоров'я, який є однією із важливих складових загальнокультурної компетентності педагога, запорукою його успішного професійного зростання та результативної щоденної праці.

Література:

1. Закон України «Про освіту». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : – Вежа, 2011. – 430 с.
3. Олексенко С.В. Допоможіть педагогам підтримати психологічне здоров'я./ Практичний психолог: дитячий садок. – 2020. – №1. – С.18–26.
4. Олексенко С.В. Підтримка та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі курсового підвищення кваліфікації. / Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс]. – 2019. – №3(24). Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
5. Олексенко С.В. Психоедукація, як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників./ Технології розвитку



інтелекту [Електронний ресурс]. – 2020. Том 4. – №1(26). Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/486

6. Олексенко С.В. Психологічна підтримка комфорту педагога // Психологічна служба школи. – 2014. №3–4. – С.59–67.

7. Указ Президента України від 25.05.2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>

References.

1. Закон України «Pro osvitu». Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

2. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. Psykholohiia zdorovia liudyny / Za red. I. Ya. Kotsana. – Lutsk : – Vezha, 2011. – 430 s.

3. Oleksenko S.V. Dopomozhit pedahoham pidtrymaty psykholohichne zdorovia./ Praktychnyi psykholoh: dytiachyi sadok. – 2020. – №1. – S.18–26.

4. Oleksenko S.V. Pidtrymka ta vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia pedahohichnykh pratsivnykiv v protsesi kursovoho pidvyshchennia kvalifikatsii./ Tekhnolohii rozvytku intelektu [Elektronnyi resurs]. – 2019. – №3(24). Rezhym dostupu: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current

5. Oleksenko S.V. Psykhoedukatsiia, yak zasib formuvannia kultury psykholohichnoho zdorovia u pedahohichnykh pratsivnykiv./ Tekhnolohii rozvytku intelektu [Elektronnyi resurs]. – 2020. Том 4. – №1(26). Rezhym dostupu: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/486

6. Oleksenko S.V. Psykholohichna pidtrymka komfortu pedahoha // Psykholohichna sluzhba shkoly. – 2014. №3–4. – S.59–67.

7. Указ Президента України від 25.05.2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».

Abstract. *The article highlights the relevance of supporting and preserving the psychological health of teachers in the process of professional growth. The development of the culture of psychological health of teachers is considered as an integral part of general cultural competence. Areas of work with teachers during advanced training courses are offered.*

Key words: *culture of psychological health, teachers, professional development, professional development of teachers.*

Стаття надіслана: 30.08.2023 р.
Олексенко С.В.