

Цуркан М.В.,
професор кафедри педагогіки,
психології та теорії управління освітою
Комунального закладу «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»,
доктор педагогічних наук, професор

Ляковська А.-Х.І.,
старший викладач кафедри педагогіки,
психології та теорії управління освітою
Комунального закладу «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Сучасні реалії вимагають від освітньої системи особливої уваги до формування всебічно розвиненої особистості, здатної ефективно протистояти викликам сьогодення. У цьому контексті психосоціальна підтримка та розвиток здоров'язбережувальної компетентності стають невіддільними компонентами успішного функціонування будь-якого закладу освіти. Забезпечення психологічної безпеки, створення сприятливого емоційного клімату та формування стійких навичок піклування про власне здоров'я – основоположні для гармонійного розвитку всіх учасників освітнього процесу: від наймолодших здобувачів освіти до педагогічних працівників.

Взаємозв'язок психосоціальної підтримки й здоров'язбережувальної компетентності є синергетичним. Ефективна психосоціальна підтримка створює той фундамент, на якому можливо якісно розвивати компетентності, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я. Коли індивід відчуває себе в безпеці, має можливість висловити свої почуття, отримує адекватну емоційну й соціальну допомогу, його психічна стійкість зростає, що безпосередньо впливає на здатність до саморегуляції та прийняття усвідомлених рішень.

Наша мета – надання науково обґрунтованих і практично орієнтованих рекомендацій щодо інтеграції в освітній процес психосоціальної підтримки та формування здоров'язбережувальної компетентності.

Психосоціальна підтримка – комплексне явище, що охоплює заходи, спрямовані на відновлення та зміцнення психічного й соціального благополуччя індивіда, групи чи спільноти, які зазнали впливу стресових або травматичних подій. В освітньому контексті психосоціальна підтримка набуває особливого значення, адже заклад освіти є не лише місцем здобуття знань, а й середовищем для соціалізації, формування особистості та розвитку емоційної сфери.

У широкому сенсі психосоціальна підтримка – це будь-яка дія або допомога, що сприяє відновленню або підтримці психічного та соціального добробуту людини. Вона спрямована на подолання негативних наслідків стресу, травми, соціальної ізоляції й на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Ключовими компонентами психосоціальної підтримки є:

- ♦ *емоційна підтримка*: надання можливості висловити почуття, переживання, страхи без осуду, створення атмосфери довіри та емпатії;
- ♦ *соціальна підтримка*: допомога у відновленні та підтримці соціальних зв'язків, інтеграція у спільноту, розвиток навичок ефективної комунікації та співпраці;
- ♦ *когнітивна підтримка*: надання інформації, допомога в розумінні ситуації, розвиток адаптивних стратегій подолання труднощів, формування реалістичного погляду на майбутнє;
- ♦ *практична підтримка*: допомога у вирішенні нагальних проблем, що можуть вплива-

ти на психологічний стан (наприклад, направлення до відповідних служб).

Принципи надання психосоціальної підтримки в освітньому середовищі охоплюють низку ключових положень, які забезпечують її ефективність та етичність. Насамперед це принцип безпеки та ненасилля, що передбачає створення фізично і психологічно безпечного середовища, вилучення будь-яких форм насильства чи дискримінації. Важливим є також принцип конфіденційності, який забезпечує нерозголошення особистої інформації, дозволяючи здобувачам освіти та педагогам відкрито говорити про свої проблеми. Принцип недискримінації та інклюзивності вимагає надання підтримки всім учасникам освітнього процесу незалежно від їхніх особливостей, статусу, етнічної приналежності чи інших характеристик; тоді як принцип поваги до гідності полягає у визнанні унікальності та цінності кожної особистості, повазі до її вибору й рішень. Не менш значущим є принцип добровільності, згідно з яким підтримка надається лише за згодою особи, яка її потребує. Для досягнення максимального ефекту психосоціальна підтримка має бути інтегрована в усі аспекти освітнього процесу, що відповідає принципу системності та комплексності. Нарешті, принцип розвитку ресурсів зосереджує увагу на сильних сторонах особистості, її потенціалі до самодопомоги та самовідновлення.

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти, оскільки вона виступає інтегративною якістю особистості, що забезпечує її здатність до усвідомленого та відповідального ставлення до власного здоров'я, а також до здоров'я оточення. Здоров'язбережувальна компетентність формується протягом усього життя і є динамічною категорією, яка постійно розвивається та вдосконалюється.

Здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій та поведінкових установок, які дозволяють індивіду здійснювати свідомий вибір на користь здорового способу життя, ефективно використовувати наявні ресурси для підтримки та зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, а також протистояти факторам ризику та приймати відповідальні рішення щодо власного благополуччя й безпеки. Вона передбачає не лише теоретичні знання, а й практичну спроможність застосовувати їх у повсякденному житті [3, с. 45].

Ключові складники здоров'язбережувальної компетентності:

- *фізичний складник*: знання про анатомію та фізіологію людини, принципи раціонального харчування, важливість фізичної активності, дотримання режиму дня, правил особистої гігієни; уміння застосовувати ці знання на практиці для підтримки фізичної форми і профілактики захворювань;

- *психічний складник*: здатність до саморегуляції емоційного стану, стресостійкість, навички ефективного подолання стресу, позитивне мислення, уміння розпізнавати та керувати власними емоціями; включає також самоприйняття, самооцінку й усвідомлення своїх сильних сторін;

- *соціальний складник*: навички ефективної комунікації, співпраці, вирішення конфліктів, емпатія, здатність будувати здорові стосунки з оточенням; уміння звертатися за допомогою та надавати її, адаптуватися до соціальних змін;

- *духовний складник*: наявність життєвих цінностей і сенсів, моральні принципи, усвідомлення власного місця у світі, розвиток особистісної відповідальності за власне життя та здоров'я.

Психосоціальна підтримка та розвиток здоров'язбережувальної компетентності є нерозривно пов'язаними і взаємодоповнюючими. Психосоціальна підтримка виступає каталізатором для розвитку здоров'язбережувальної компетентності, оскільки спрямована на:

- *зміцнення психічної стійкості*: завдяки психосоціальній підтримці здобувачі освіти та педагоги навчаються ефективніше справлятися зі стресом, що є критично важливим для психічного складника здоров'язбережувальної компетентності. Це дозволяє їм розвивати адаптивні механізми подолання життєвих труднощів, а не уникати їх [5, с. 120];

- *формування навичок саморегуляції*: психосоціальна підтримка передбачає розвиток

емоційного інтелекту, що є основою для саморегуляції; здатність розпізнавати та керувати власними емоціями безпосередньо впливає на психічне здоров'я і загальну якість життя;

- *розвиток соціальних навичок*: створення підтримуючого соціального середовища в освітньому закладі сприяє формуванню навичок конструктивної взаємодії, емпатії, здатності до співпраці, що є основою для соціального складника здоров'язбережувальної компетентності, адже здоров'я людини нерозривно пов'язане з її соціальним оточенням;

- *підвищення мотивації до здорового способу життя*: коли індивід відчуває себе цінним, його благополуччя є пріоритетом, зростає внутрішня мотивація до піклування про власне здоров'я; психосоціальна підтримка допомагає усвідомити важливість власного життя та здоров'я як цінності;

- *профілактика деструктивної поведінки*: сильна психосоціальна підтримка знижує ризики розвитку деструктивних форм поведінки (агресії, залежностей), які негативно впливають на всі аспекти здоров'я [8, с. 78]. Завдяки підтримці формується позитивне ставлення до себе та свого оточення, що унеможливорює саморуйнівні тенденції.

Отже, психосоціальна підтримка створює сприятливі умови для повноцінного розкриття потенціалу особистості у сфері здоров'я, допомагаючи їй формувати усвідомлений та відповідальний підхід до власного благополуччя.

Ефективна інтеграція психосоціальної підтримки та здоров'язбережувальної компетентності в освітньому середовищі вимагає системного підходу, що охоплює всі рівні взаємодії та діяльності. Тому ми розробили обґрунтовані рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності розвитку згаданих навичок.

Для адміністрації закладів освіти вкрай важливо зосередитися на створенні та забезпеченні функціонування комплексної системи психосоціальної підтримки педагогів, що охоплює формування сприятливого психологічного клімату в колективі. Це передбачає організацію регулярних заходів з психологічної просвіти та з питань здоров'язбереження, забезпечення доступності кваліфікованої психологічної допомоги для педагогів, а також активну підтримку їхніх ініціатив щодо самоорганізації та взаємодопомоги. Необхідно обов'язково брати до уваги психологічне та емоційне навантаження педагогів, сприяти підвищенню їхньої кваліфікації у сфері психосоціальної підтримки й розвитку власної здоров'язбережувальної компетентності, забезпечуючи в такий спосіб їхню готовність до нових викликів.

Методичним службам та органам управління освітою рекомендовано інтегрувати питання психосоціальної підтримки та розвитку здоров'язбережувальної компетентності до програм підвищення кваліфікації педагогів, організовуючи спеціалізовані тренінги й семінари з питань кризового втручання, роботи з травмою, управління стресом і формування здорового способу життя. Важливо також розробляти та широко поширювати методичні рекомендації й інформаційні матеріали з питань психосоціальної підтримки та здоров'язбереження, сприяючи обміну досвідом між педагогами різних закладів освіти щодо ефективних практик. Залучення фахівців у галузі психології, соціальної роботи та валеології (науки про здоров'я) до розробки і впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки й здоров'язбереження в освіті посилить їхню ефективність.

Практичним психологам та соціальним педагогам необхідно активізувати роботу з педагогічними колективами з питань психосоціальної підтримки, надаючи індивідуальну психологічну допомогу тим педагогам, які її потребують. Важливим напрямом є створення та підтримка функціонування груп підтримки для педагогів, де вони можуть обмінюватися досвідом і знаходити спільні рішення для подолання професійних та особистісних викликів. Крім того, варто проводити просвітницьку роботу серед педагогів щодо можливостей і ресурсів психологічної допомоги й самодопомоги у сфері здоров'я. Їхня активна участь у розробці та впровадженні загальношкільних програм психосоціальної підтримки і здоров'язбереження має стати пріоритетною.

Нарешті, самим педагогам необхідно активно підвищувати рівень власної психологічної грамотності та компетентності у сфері здоров'я, брати участь у навчальних заходах із питань психосоціальної підтримки та здоров'язбереження. Розвиток навичок самопізнання, саморегуляції, стресостійкості й самодопомоги у підтримці фізичного й ментального здоров'я, встановлення й підтримка позитивних міжособистісних стосунків з колегами, а також своєчасне звернення за допомогою до психологів та інших фахівців у разі виникнення психологічних труднощів є ключовими для їхнього професійного та особистісного зростання. Активне використання доступних ресурсів психологічної підтримки та ресурсів для зміцнення здоров'я допоможе їм зберігати власне благополуччя у складних умовах.

Як підсумок слід зазначити, що психосоціальна підтримка та розвиток здоров'язбережувальної компетентності – ключові вектори розвитку сучасної освітньої системи. Вони не просто доповнюють традиційні освітні завдання, а формують необхідний фундамент для повноцінного й гармонійного розвитку особистості в умовах, що постійно змінюються. Інтеграція цих напрямів дозволяє створити в освітніх закладах не лише простір для навчання, а й безпечне, підтримуюче середовище, де кожен учасник відчуває свою цінність, має ресурси для подолання труднощів і здатен приймати відповідальні рішення щодо власного благополуччя.

Системний підхід до реалізації цих рекомендацій, що охоплює формування безпечного освітнього середовища, інтеграцію елементів психосоціальної підтримки в освітній процес, цілеспрямований розвиток здоров'язбережувальних навичок та особливу увагу до психоемоційного стану педагогічних працівників, є запорукою успіху. Важливо розуміти, що піклування про психічне та фізичне здоров'я – не додаткове навантаження, а інвестиція в майбутнє, яка забезпечує формування стійкого, адаптивного й соціально відповідального покоління.

Подальша робота в цьому напрямі має бути зосереджена на безперервному підвищенні кваліфікації педагогів, розробці нових інноваційних програм та методик, а також розширенні співпраці закладів освіти з сім'ями і громадськими організаціями. Лише спільними зусиллями можливо досягти якісних змін у формуванні здоров'язбережувальної компетентності та забезпеченні психосоціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел та літератури

1. Бондар В.І. Розвиток емоційного інтелекту як чинник психосоціальної адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. №3. С. 65-72.
2. Гнатюк О.В. Інформаційна гігієна та критичне мислення в контексті здоров'язбережувальної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. №4(118). С. 12-19.
3. Коваленко В.О. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти: теоретичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка, соціальна робота. 2020. Вип. 2(47). С. 43-49.
4. Мельник Л.П. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників: методичні аспекти. *Вісник психології і педагогіки*. 2023. №1(14). С. 90-97.
5. Пономаренко С.І. Психосоціальна підтримка як фактор стійкості особистості в умовах кризових ситуацій. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. №2. С. 118-125.
6. Складенко І.Д. Освітнє середовище як чинник формування здоров'язбережувальної компетентності. *Актуальні проблеми педагогіки*. 2021. №5. С. 88-95.
7. Ткаченко О.В. Взаємозв'язок психологічної стійкості та фізичного здоров'я особистості. *Валеологія та освіта*. 2020. №1. С. 30-35.
8. Шевчук Н.М. Вплив психосоціальної підтримки на профілактику девіантної поведінки молоді. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти*. 2023. №3. С. 75-82.
9. Яковенко В.А. Роль освітнього закладу у формуванні здорового способу життя. *Теорія і практика управління освітою*. 2021. №2. С. 55-62.