

педагоги, зможемо виховати впевнену, освічену, патріотично налаштовану молодь, залежить майбутнє нашої держави – сильної, вільної та квітучої України. Діти – це не лише учасники освітнього процесу, а й майбутні будівничі суспільства, у якому домінуватимуть принципи гуманізму, психічного здоров'я та соціальної відповідальності. Турбота про їхнє ментальне благополуччя – не лише педагогічна задача, а й загальнонаціональний обов'язок, що визначає перспективи сталого розвитку країни в післявоєнний період. Адже наші діти – це майбутнє нашої України!

Список використаних джерел:

1. Конституція України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
3. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в школах у 2024/2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/shchodo-orhanizatsii-osvitnoho-protsesu-v-20242025-navchalnomu-rotsi-u-zakladakh-doshkilnoi-osvity>
4. Концепція НУШ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Про організацію освітнього процесу осіб з особливими освітніми потребами у 2024/2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-orhanizatsiiu-osvitnoho-protsesu-osib-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-u-20242025-navchalnomu-rotsi>
6. Нові освітні тренди [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://znayshov.com/News/Details/novi_osvitni_trendy_Yaki_mozhut_pidvyshchyty_interes_ta_vkliuch_enist_uchniv_u_navchalnyi_protse

Робота інтерв'язійної групи як умова збереження психологічного здоров'я практичних психологів

Дрогваленко Олена,
методист відділу освітнього менеджменту
Управління освіти адміністрації
Холодногірського району Харківської міської ради
drogvalenko.elena@gmail.com

Формування та підтримка особистісних структур працівника психологічної служби щодо збереження власного здоров'я є вкрай важливим аспектом професійної діяльності. У статті розглядається важливість організації та здійснення роботи інтерв'язійної групи як умови підтримки психологічного, психічного здоров'я фахівця через здатність робити предметом аналізу зовнішні та внутрішні чинники.

Ключові слова: інтерв'язійна група, рефлексивність, організація роботи практичного психолога, професійна діяльність практичного психолога закладу освіти, психологічне здоров'я.

Мета статті – розгляд форми, виду роботи з практичними психологами щодо підвищення компетентності у професійному зростанні.

Виклад основного матеріалу. Основними характеристиками внутрішнього потенціалу особистості професіонала багато дослідників вважають адекватну

самооцінку, здатність прогнозування людиною успішного виконання нею професійних функцій, наявність в особистості здатності уявляти власні властивості, якості, риси, сукупності індивідуальних особливостей, потенціальні можливості формування спрямованості щодо набуття професіоналізму («Я хочу бути професіоналом»), стан тілесного та психічного здоров'я, яке передбачає адекватний вибір професії на етапі самовизначення, задоволеність професійною діяльністю, осмисленість праці та життя в цілому, морально-духовний рівень особистості, цілеспрямовану поведінку, вироблений індивідуальний стиль взаємодії з проблемами за допомогою спеціально організованих людиною дій, розвинутий персональний пізнавальний стиль, здатність самостійно прийняти те чи інше рішення, яка залежить від характеру стилю діяльності особистості [1].

Однією з найважливіших і вагоміших інтегрованих характеристик особистості є здатність робити предметом аналізу зовнішні та внутрішні чинники. На підставі цього процесу відбувається прийняття рішення особистістю та визначення нею своєї поведінки, ставлення до себе та соціуму. Така діяльність породжує структурно-процесуальну цілісність «Я» та забезпечує її функціонування, сприяє осмисленню своїх власних дій та їх наслідків (починається із запитання до себе «Що я роблю в даний момент, тут і тепер?»).

«Ядерним утворенням системи здібностей до професійної діяльності психологів є їхня рефлексивність, від рівня якої залежить сформованість власне особистості професіонала – суб'єкта професійної діяльності в галузі психології, його професійно важливих якостей. Дослідники проблеми професійного становлення практикуючого психолога підкреслюють провідну роль самопізнання особистості в цьому процесі, наголошуючи, що саме рефлексивна діяльність, як зовнішня, так і внутрішня, дає змогу зробити професійне становлення активним, творчим й особистісно значущим процесом [3]». У науковій літературі проблема професійного розвитку особистості психолога досить широко представлена теоретичними та прикладними дослідженнями (О. Бондаренко, Л. Маскалева, В. Панок, Н. Пов'якель та ін.). У роботах зазначених авторів висвітлені питання особистісного зростання психологів, формування професійного мислення, комунікативної компетентності, ціннісно-смиислової сфери, професійної свідомості тощо [3]. Необхідність процесу формування здібностей до рефлексивності зазначається багатьма авторами як умова якісної професійної діяльності практичних психологів.

Організація розвитку компетентності здійснювати рефлексивні дії системно сприяє розвитку особистості професіонала, тому одним із головних завдань методиста або координатора психологічної служби в системі освіти є допомога та підтримка набуття професійних навичок у фахівців і сприяння їх навчанню методів удосконалення рефлексивної діяльності. Разом із цим у сучасних умовах становлення професіоналізму одним із найважливіших завдань для працівника психологічної служби є збереження власного психічного та психологічного здоров'я, які є психофізіологічною основою постійного вдосконалення власної майстерності – пізнавальної, інформаційної, прогностичної, комунікативної та інших, які передбачають організацію власної діяльності та поведінки в процесі взаємодії з людьми [1].

Про ступінь оволодіння психологами компетенціями професіонала можна говорити, якщо вони адекватно здійснюють цілепокладання (вибір значущих цілей та завдань до самозміни, самовдосконалення), планування (вибирають ті дії,

які дозволяють досягти поставлених цілей та завдань), володіють засобами та способами самовдосконалення, здійснюють самоконтроль (порівнюють досягнуті результати з очікуваними). Важливо в цій ситуації мати добре розвинену професійну рефлексію, що й надаватиме «сигнали» спеціалісту про зміни, які відбуваються в структурі особистості професіонала, який має бути носієм психологічної культури, основою чого є психологічне здоров'я.

Рефлексивна проблематика є комплексною, серед основних напрямів наукових досліджень є декілька: діяльнісний (Л.Виготський, О.Леонтьєв), у контексті психології мислення (В.Давидов, Ю.Кулюткін, І.Семенов, В.Степанов), у контексті комунікативних процесів (В.Біблер, С.Курганов), у контексті засобу організації навчальної діяльності (А.Зак, М.Боцманова), особистісний (Ф.Василук, Н.Гуткіна), генетичний (В.Слободчиков, Ж.Піаже), метакогнітивний (М.Келлер, М.Холодна), у контексті самопізнання (В.Знаков), у контексті управлінської діяльності (А.Карпов) та інші.

Рефлексивність є безпосередньою детермінантою професійної діяльності практикуючих психологів, оскільки рівень її розвитку є ключовим для структурування всіх інших професійно важливих якостей [5; 6; 7; 8; 9]. Відомо, що рефлексія – синтетична психічна реальність, яка є і психічним процесом, і психічною властивістю одночасно і представляє собою синтетичне утворення (Карпов, 2003). Дослідники визначають 3 основних види рефлексії: ситуативна (обмірковування людиною своєї поточної діяльності, частота звернень до аналізу дійсності, ступінь розгорнутості процесів прийняття рішення, схильність до самоаналізу в конкретних життєвих і професійних ситуаціях), ретроспективна (частота та тривалість аналізування та оцінювання суб'єктом подій, що відбулися, схильність до загального аналізування минулого та себе в ньому), перспективна (схильність і спроможність ретельного планування деталей своєї поведінки, частота звернень до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє).

Зустріч в інтервізійній групі як форма роботи є досить потужною з погляду умов, можливостей роботи практичного психолога, зокрема компетентностей у відновленні психологічного здоров'я. Мета роботи цієї групи – визначення стратегій, напрямів вирішення певних професійних задач через представлення власного досвіду роботи в групі колег із рівним статусом у професійній діяльності, у нашому разі практичних психологів. Потужність такого виду роботи полягає в «груповому» погляді на навколишній світ, зокрема на проблеми професійного змісту психолога, представлені в групі. Це збагачує досвід професіонала.

А. Ейнштейн говорив, що наше мислення створює проблеми, які неможливо вирішити за допомогою мислення того ж типу. **Функціями інтервізій є:** професійний обмін інформацією, техніками, поглядами, підходами; можливість отримати підтримку, новий погляд на роботу; зменшення тривожного напруження; профілактика професійного вигорання; можливість сформувати й утримувати професійну позицію; підвищення теоретичної компетентності; придбання техніки професійного мислення; усунення почуття провини тощо. Завдяки правилам роботи групи створюється певний психологічний клімат, що допомагає безумовному прийняттю всіх, підтримка психологічного здоров'я професіонала. У процесі роботи відбувається підвищення рівня та якісне вдосконалення професійних компетенцій за базовими дисциплінами (консультування, діагностика, тренінгова робота, методична робота, вікова

психологія, психологія спілкування тощо). Уся діяльність базується на використанні системного підходу, але можливі інші бачення (використання синергетичного підходу тощо). Крім того, підвищуються професійна спеціалізація, професійна самооцінка, упевненість у власних професійних можливостях кожного учасника, їх рівень професійної гнучкості, усвідомлення власних особистісних і професійних установок, схильностей, цінностей, теоретичної підготовки, які мають бути усвідомлені психологом як ресурси або бар'єри у професійній діяльності. Важливим є кожен учасник у режимі безумовного прийняття, який відчуває професійну, емоційну, чуттєву підтримку інших. Наприклад, темами зустрічей в інтерв'язійній групі (досвід учасників) були: «Труднощі у роботі з підтримки дитини і сім'ї, що опинилася в СЖО», «Соціалізація дитини, в якій загинув батько під час бойових дій», «Способи емоційної підтримки вчителів в дистанційному форматі», «Допомога у проведенні індивідуальних консультацій у дистанційному форматі» тощо.

Разом із тим було визначено, що майже всі практичні психологи з достатнім і великим досвідом роботи (від 5-ти років) відчували дискомфорт у роботі групи через неможливість рефлексувати відчуття, розширення погляду на ситуацію, неможливість надати правильний аналіз тощо. Проявлялись ознаки професійного вигорання (або недостатня професійна компетентність, яка теж може призвести до вигорання). У деяких із них з'являлися різні вегетативні реакції. З ними проводилися додаткові консультації, надавалися рекомендації.

Вищим рівнем професіоналізму та майстерності, як вважають дослідники, є проведення рефлексії рефлексій, що передбачає високий рівень професійної рефлексії та інших компетенцій у модератора.

Участь фахівців психологічної служби в роботі інтерв'язійної групи практичних психологів (закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної освіти) дозволяє замислитися над власною поточною діяльністю. Звертаючись із певною частотою (загалом – 1 раз на місяць) до аналізу поточних і минулих подій і ситуацій, фахівці набувають компетентностей високого рівня у плануванні своєї поведінки та діяльності, орієнтації майбутніх професійних дій, що безумовно впливає на стан їх психічного, психологічного здоров'я.

Таким чином, можемо підсумувати, що організація роботи інтерв'язійних груп є необхідністю під час діяльності як фахівців, так і керівника (координатора) психологічної служби, досвід якого (також і як модератора) показує, що робота, спрямована на підвищення рефлексивних компетенцій, у комплексі з іншими формами роботи, де розглядаються, можливо, такі ж проблеми, але через інший погляд і методи, значно підвищує ефективність роботи практичних психологів: розширюється професійний досвід, набуваються навички та знання, формуються впевненість, професійна самооцінка разом з уміннями керувати власним емоційним станом, розвивати компетентності збереження власної ресурсності, резильєнтності тощо. Найбільш очевидними є зміни в процесі планування та аналізу власної роботи практичними психологами, підвищення їх мотивації до розвитку професійних компетентностей та разом із цим – збільшення рівня стресостійкості. Адміністрація закладів відзначає професійне зростання спеціалістів, активність і впевненість у вирішенні робочих складних питань, системність у практичній діяльності. Фахівці зазначають позитивну мотивацію та зменшення рівня тривожності під час проведення роботи за різними напрямками.

Список використаних джерел

1. Дрогваленко О. Фактори розвитку особистості професіонала. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2010. Вип. 913. С. 41–45.
2. Лопатюк О. Феномен «професійна рефлексія» як предмет міждисциплінарного дослідження. *Педагогічні науки*. 2017. № 69. УДК 37.013:159.9. С. 79–84.
3. Шевченко Н. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3067/2912>
4. Панок В. До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р. ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Київ, Україна. С. 179–181.
5. Маскалева Л. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 218 с.
6. Мельничук І. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
7. Носко Л. Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Додаток 3 до Вип. 36, Том III (19): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2016.
8. С. 166–173.
9. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. Вид. 2-ге, випр. і допов. Київ: НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2008. 298 с.
10. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 239 с.

Забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я

Кінаш Ірина,
соціальний педагог, спеціаліст вищої категорії,
комунальний заклад «Харківський ліцей №139 Харківської міської ради»
karandash139@ukr.net
Богомаз Поліна,
практичний психолог, спеціаліст I категорії,
комунальний заклад «Харківський ліцей №139 Харківської міської ради»
polinab56@ukr.net

У статті представлено досвід роботи працівників психологічної служби ліцею щодо підтримки психологічного благополуччя педагогічних працівників закладу. Описано форми роботи, які сприяли поліпшенню психологічного стану та зміцненню психологічної стійкості педагогів:

Ключові слова: ментальне здоров'я педагогічних працівників, челендж, онлайн-марафон, заняття з елементами тренінгу, практичні вправи.

Актуальність. Тривалий стрес, викликаний війною, підвищує рівень нервово-психічної напруги педагогів, дезорганізує їх життя та роботу. Педагогічним працівникам доводиться працювати з дітьми, які, на жаль, усвідомлюють, що таке війна, які живуть в різних умовах і оточені різними обставинами. Учитель при цьому – генератор психологічного, емоційного стану дитини. Небайдужа людина (а такими, повірте, є більшість учителів!) отримує