

значимість едукації як процесуального компоненту освіти і конкретного освітнього процесу у ЗВО.

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК МЕТОД КУРСІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІВ З НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Стрельников В. Ю.

Актуальність проблеми застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу пов'язана з загостренням сучасної освітньої ситуації в Україні, викликаній воєнною агресією північного сусіда, наслідками війни. Співробітниками Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського проводиться системна діяльність із застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Важливо було розробити програму курсів підвищення кваліфікації «Технології ефективного педагогічного спілкування, психодіагностики і надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу» для застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, у якій би інтегрувалися як особистісно-творча, так і суспільна мета підвищення кваліфікації кожного викладача. Актуальним є вироблення методологічних і практичних основ неперервної освіти, яка б забезпечила виконання вимог МОН України щодо проходження педагогічними працівниками курсів підвищення кваліфікації з удосконалення знань, умінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на важливість проблеми застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, що підтверджується дослідженнями у терені філософських, психологічних, педагогічних наук (О. Авілова [12, с. 349–351]; І. Зязюн [1, с. 11–57]; З. Кісарчук [10]; Г. Лазос [10]; Л. Лебедик [2; 11, с. 128–157; 12, с. 349–351]; Н. Лосєва [3, с. 49–53; 13, с. 211–231]; Я. Омельченко [10]; В. Радул [4, с. 15–20]; С. Сисоєва [12, с. 349–351]; Л. Сігаєва [5, с. 165–176]; І. Сметана [8, с. 74–78]; В. Солодовник [8, с. 74–78]; С. Станкевич [12, с. 349–351]; С. Шаповалова

[12, с. 349–351] та ін.). У той же час застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, як показали наші попередні дослідження [2; 3, с. 49–53; 6, с. 64–81; 7, с. 158–161; 8, с. 74–78; 9, с. 230–248; 11, с. 128–157; 12, с. 349–351; 13, с. 211–231], не є самостійним предметом наукових досліджень, відсутні теоретичні узагальнення.

Мета дослідження полягає у теоретико-практичному обґрунтуванні можливостей курсів підвищення кваліфікації для застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Під час курсів підвищення кваліфікації «Технології ефективного педагогічного спілкування, психодіагностики і надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу» відпрацьовувалися техніки надання першої психологічної допомоги, які важливо виконувати, перебуваючи у відносній безпеці, там, де людина зможе не боятися, наприклад, заплющити очі, відволіктися від усього, що відбувається навколо, бути переконаною, що поруч є людина, якій вона можете довіряти:

а) техніка «заземлення, граундінг» (або техніка 5–4–3–2–1 ґрунтується на переключенні уваги з власних переживань на зовнішні чинники завдяки п'яти органам чуття; пропонується людині, якій надається перша психологічна допомога, знайти навколо: п'ять речей, які можна побачити, наприклад, комп'ютер, телефон, стіл, кіт, книга; чотири речі, до яких можна доторкнутися, наприклад, обличчя, ручка, чашка, пальто; три речі, які можна почути, наприклад, гуркіт автомобіля, музику, розмову; дві речі, які можна відчутти на запах, наприклад, парфуми чи дерево; одну річ, яку можна скуштувати, наприклад, каву);

б) техніка «безпечне місце» (людині, якій надається перша психологічна допомога, слід заплющити очі та уявити детально місце, де їй комфортно й затишно, де вона почує звуки, що лунають звідти, відчує запахи тощо);

в) техніка «сканування тіла» (людині, якій надається перша психологічна допомога, слід зосередити увагу на своєму тілі та відчуттях у ньому від верху до низу; заплющивши очі, слід відчутти чоло, ніс, губи, шию, плечі, руки – і так далі до низу);

г) техніка «прогресивна м'язова релаксація» (людині, якій надається перша психологічна допомога, слід зробити вдих і, затримавши дихання, напружити всі м'язи й утримувати їх у цьому стані; на видиху слід різко розслабити все тіло; коли відбувається викид гормонів стресу, вегетативна нервова система активізується для їхнього регулювання, у цей процес залучені

й м'язи, тому може боліти спина, затискати шию, з'явитися м'язовий дискомфорт; цю вправу краще виконувати наодинці в спокійному місці чи перед сном);

д) техніка «дихання за квадратом» (людині, якій надається перша психологічна допомога, слід прийняти зручну позу стоячи або сидячи; зробити вдих і одночасно рахувати про себе: один, два, три, чотири; затримати повітря і одночасно рахувати: один, два, три, чотири; повільно видихнути, рахуючи: один, два, три, чотири; знову затримати дихання і порахувати до чотирьох);

е) вправи із технології «Сміхотерапія», коли людині, якій надається перша психологічна допомога, дається інструкція: 1) «станьте, вдихніть і посмійтеся, переходячи на регіт; якщо не вийшло, значить ви занадто серйозні, тому так складно щиро розсміятися; якщо, почувши веселий жарт, ви всього лише посміхаєтеся, знайте, що саме повноцінний сміх, а не чергова посмішка, дає максимум користі; тренуйтеся – і ви навчитеся сміятися в будь-який момент»; 2) «посміхніться і утримуйте посмішку; хід думок і навіть настрої почнуть поліпшуватися – і ось вже ваша усмішка стане не награною, а справжньою»; 3) «станьте перед дзеркалом і почніть корчити пики і показувати язик своєму відображенню – сміх не змусить себе довго чекати; якщо такий спосіб вам не підходить, знайте, що в кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхопігулки»; це може бути улюблена комедія, збірники анекдотів, кумедні фото чи відео, на яких зображені, наприклад, сімейні свята»; 4) «виконуйте якісь прості вправи, які дає ваша фантазія, і в цей час скандуйте «хо, хо, ха, ха», при цьому виконуйте ті різкі рухи, тримайте контакт очима з учасниками цієї вправи»; 5) «також у групі проведіть вправу «сміх по телефону», коли кожен з учасників робить вигляд, що говорить по мобільному телефону, а потім, встановивши один з одним контакт очима, скандує «хо, хо, ха, ха»; 6) «також у групі проведіть вправу «мстивий сміх», коли всі учасники вказівними пальцями погрожують один одному, вигукуючи «ха»; 7) «знову в групі проведіть вправу «чому я»: учасники беруть руки в боки, дивляться на інших і запитують: «Чому я? Ха, ха, ха» (примітка: важливо, щоб кожна вправа зі скандування, тобто, вправи 4–7, виконувалася не менше 1–2 хвилин).

Застосувалася психоедукація як метод курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу на таких трьох простих вправах: 1) перша вправа – згадати з минулого життя свої перемоги, наприклад, гарні оцінки на іспитах, перемоги на змаганнях, адже якщо людина впевнена в собі, якщо в неї було багато перемог, у неї сильний ресурс, вона вірить у свою спроможність; а якщо людина носить в собі щодня невирішену проблему, це піднімає рівень гормону стресу – кортизолу

й адреналіну; 2) друга вправа – згадати з минулого тих людей, яким педагог вдячний; а також скласти список тих людей, хто на думку викладача, вдячний йому; світ стає теплішим і приємнішим; 3) третя вправа – погляд з майбутнього (Джон Гріндлер) – учаснику тренінгу пропонується створити образ себе із щасливого майбутнього, який може щось порадити йому сьогодні: жити так, як хотів би жити (вміти, мати...); побачити себе сьогодні, стимулювати себе мріями; важливо, що пропонована життєва мета не кимось нав'язана, а належить учасникові тренінгу, що підсилює його імунітет і допомагає талантами, увагою, пам'яттю, всіма ресурсами; учасник тренінгу має переконатися, що його підсвідомість не розуміє слова «Треба», а лише «Хочу!», підсвідомість чинить опір тому, що не є його власним бажанням, тому людина часто забуває, неуважна, з нею відбуваються якісь негативні й малоймовірні події; якщо людина продовжує займатися не своєю справою (без власного бажання), підсвідомість залучає останній аргумент – психічний «збій», психосоматичні хвороби через ослаблення імунітету.

Серед порад самодопомоги, які застосовуються у тренінгу з викладачами, актуальними є: а) зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути; слід продумати декілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і надає впевненості; б) не позбавляйте себе речей, які дають задоволення, навіть маленьке, які заспокоюють (це може бути правильна їжа, читання книг тощо); в) займайтеся фізкультурою – фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну; чим більше людина боїться, тим більше витрачає ресурсу на подолання тривоги; хороший сон, повноцінне харчування і фізичне навантаження є запоруками резиліентності; г) дозуйте отримувану інформацію – оберіть декілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин – на фізичну активність, їжу, хобі тощо; д) не залишайтеся наодинці із власними переживаннями – якщо є така можливість, спілкуйтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно виконуйте всі попередні поради; е) використовуйте метод «5 С (5S)» для зняття адреналінового стресу та підвищення імунітету: «Сон», «Сонце», «Спорт», «Сміх», «Секс» (англ. Sleep, Sun, Sport, Smile, Sex):

1) сон має бути повноцінним, слід давати завдання мозку перед сном – оновити свою ауру, своє здоров'я; спальня має лише один сенс – тут підсвідомість має повністю розслабитися, адже це – територія відпочинку, у спальні не має місця для розмов про війну, роботу, сімейні проблеми; телефон вночі краще вимикати і не користуватися ним з 21.00, коли в людини активно

виробляється мелатонін – гормон, який добре впливає на роботу всього організму; цей гормон не лише впливає на сон, а й регулює роботу шлунково-кишкового тракту, нервової системи і головного мозку;

2) *сонце*: прокидатися бажано з сонцем, приблизно о 6.00–6.30, адже у цей час виробляється кортизол, який дає нам енергію бадьорості та легке піднесення; слід починати ранок із того, щоб подивитися на яскраве сонячне світло; якщо у зимовий період його ще немає, встановіть, наприклад, спеціальний яскравий світильник у ванній кімнаті, де ви проводите ранковий час; сонце дає нам вітамін D, який бере участь у всіх процесах в організмі;

3) *спорт*: фізичні вправи мають міцно увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне життя (Гіппократ); якщо людині важко справитися зі стресом, рекомендуємо фізичні тренування; якщо кількість м'язів зменшується у порівнянні з жиром, це є ознакою старіння організму; регулярність фізичних вправ є ознакою правильного мислення взагалі, не лише у спорті;

4) добродушний *сміх* і здатність до самоіронії – союзники імунітету і чудові помічники у знятті емоційного напруження; за рахунок скорочень дихальних м'язів, своєрідного темпу дихання, рефреймінгу (переформування) сенсу чи контексту, соціального підкріплення і співпереживання виникає неймовірний психоенергетичний стрес норадреналінового гормонального характеру, який суттєво зміцнює імунітет; відома користь сміху для: фізичного здоров'я (завдяки терапії сміхом покращується дихання, кровообіг внутрішніх органів і тканин, швидко стабілізується артеріальний тиск, знижується рівень холестерину, проходить головна біль, зростає імунітет і стійкість до простудних захворювань); боротьби зі стресом і страхом (сміх без антидепресантів і транквілізаторів налагоджує сон, людина адекватно реагує на стресові ситуації, позбувається нав'язливих страхів – фобій); зовнішнього вигляду (усміхнена людина виглядає молодшою і приваблює позитивних людей; хвилина сміху прирівнюється до півгодинному заняття аеробікою, адже в процесі активізується майже 80 груп м'язів); розслаблення (сміх 5 хвилин надає сил, як 40 хвилин повноцінного відпочинку); задоволення (від емоції сміху виробляється гормон радості ендорфін, природний «наркотик», який викликає відчуття насолоди);

5) *секс*, як фізичне навантаження інтимної близькості, підвищує тиск, серцебиття й дихання з емоційним позитивним потрясінням; задіює дофамінові процеси (дофамін – нейромедіатор, біологічно активна хімічна речовина, яка в мозку людини передає емоційну реакцію і дозволяє відчувати задоволення і не відчувати біль, відповідальний за рух, виробляється у клітинах мозку, які контролюють м'язову активність) –

передчуття, досягнення і задоволення з повною емоційною, фізичною розрядкою, є чудовим «подарунком» імунітету і подальшому глибокому і щасливому сну.

Висновки. Отже, як показує досвід проведення курсів підвищення кваліфікації «Технології ефективного педагогічного спілкування, психодіагностики і надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу», дотримання означених правил і виконання спеціальних вправ із застосування психоедукації як методу курсів підвищення кваліфікації педагогів з надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу є своєчасним і доцільним.

Сприяють наданню психологічної підтримки учасникам освітнього процесу також цілеспрямованість професійного життя, мотивація успіху, гарні стосунки в колективі, наявність надійних партнерів, друзів, відчуття узгодженості життя і професійної діяльності, самоконтроль, саморегуляція емоцій, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока самооцінка, самоефективність, оптимізм, активні копінги, наявність соціальної підтримки, здатність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність. Вони сприятимуть адаптації до змін, хоча в умовах війни вони є кардинальними і болючими.

Список використаних джерел

18. Зязюн І. А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти. *Неперервна професійна освіта : проблеми, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. І. А. Зязюна. К. : ВІПОЛ, 2000. С. 11–57.

19. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю., Стрельников М. В. Сучасні технології навчання і методики викладання дисциплін: Навчально-методичний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2020. 303 с. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15703>

20. Лосева Наталія, Стрельников Віктор. Розвиток готовності педагогічних працівників до самовдосконалення на основі короткотермінових курсів-тренінгів. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. 2020. № 1 (190). С. 49–53. URL: <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/194128>

21. Радул В. В. Соціальна зрілість як вершина акмеологічного розвитку особистості. *Рідна школа*. 2011. № 3. С. 15–20.

22. Сігаєва Л. Є. Андрагогіка – теорія ціложиттєвого розвитку особистості. *Педагогічний процес : теорія і практика*. Київ : ЕКМО, 2010. Вип. 3. Ч. II. С. 165–176.

23. Стрельніков В. Ю. Організація неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії. *Постметодика*. 2022. №1–2. С. 64–81.

24. Стрельніков В. Ю. Розвиток навичок фасилітатора у педагогів системи професійної та технологічної освіти у закладі неперервної освіти. *Розвиток технологічної освітньої галузі в руслі Нової української школи* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. кафедри теорії і методики технологічної освіти ПНПУ імені В. Г. Короленка (29 верес. 2023 р.) / За заг. ред. проф. В. П. Титаренко, А. Ю. Цини. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 515 с. С. 158–161.

25. Стрельніков Віктор, Сметана Ірина, Солодовник Валерій. Навчання лідерству майбутніх фахівців у лісовому коледжі. *Імідж сучасного педагога*: електрон. наук. фах. журн. 2022. № 1 (202). С. 74–78. URL : <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/252258/250510>

26. Стрельніков В. Ю. Філософські засади проєктування курсової підготовки у закладі неперервної освіти. *Філософія освіти і педагогіка*. 2023. №51–52. С. 230–248.

27. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

28. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. *Educational space: post-non-classical perspectives*. Monograph. / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. 261 p. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>

29. Strelnikov V.Yu., Lebedyk L.V., Hura T.V., Sysoieva S.I., Stankevych S.V., Shapovalova E.V., Avilova O.Ye. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11 (2). С. 349–351. URL : <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>

30. Strelnikov Viktor, Losyeva Nataliya. Zasady opracowania podstawowego modelu dyscypliny naukowej w systemie dydaktycznym szkolnictwa wyższego na Ukrainie. *Paideia*. Warszawa : Collegium Verum, 2020. № 2. P. 211–231.