

працівника. URL:

http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/19/part_1/24.pdf

5. Чупіна К. Соціально-психологічна реабілітація осіб з інвалідністю засобами інклюзивного туризму. Габітус. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 212–216. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_1/39.pdf
6. Конівіцька Т. Я. Риторичні аспекти діяльності психологів у надзвичайних ситуаціях. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: збірник праць учасників XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів. Львів: ЛДУБЖД, 2019. С. 383–385. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6198/1/275-1406-1-PB.pdf>
7. Лозинський О., Кожушко-Лозинська І. Кінематограф як об'єкт психологічного дослідження. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. Вип. 8. С. 79–96. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/40ab8d90-7703-4c58-b2c7-cfd76346b101/content>

УДК 159.9+613.86:37.091.12.011.3-051

Марія Козігора, м. Луцьк
Сергій Марчук, м. Луцьк

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні події суттєво впливають на психологічний стан кожного громадянина України. Війна перетворює звичайний спосіб життя, примушуючи шукати виходи з ситуації для збереження власного життя та життя близьких. Чимало людей зі східних регіонів змушені змінювати місце проживання або лишаються вдома, ризикуючи своїм життям.

Під час повномасштабної війни кожен українець може пережити психологічні труднощі. Особливої уваги у цей складний час потребує цивільне населення, зокрема педагоги, які несуть відповідальність не лише за власне життя, а й за життя своїх учнів, що знаходяться на навчанні. Здобувачі освіти педагогічних закладів, готуючись до практики у школах, повинні бути готові як до того, що деякі діти можуть мати психологічні проблеми, так і до ситуацій, коли самі можуть зазнати подібних труднощів. Тому важливо вміти підтримувати не тільки інших, а й себе.

Т. Циганчук стверджує, що стресостійкість – це особливість особистості, яка впливає на те, як людина переживає стресові ситуації, і яка

є основою успішної діяльності та соціальної активності. Ця особливість виявляється через самоконтроль, саморегуляцію, емоційну стійкість, а також через розвинений емоційний інтелект та емоційну компетентність.

Дж. Кідд описує професійну резильєнтність як здатність долати виклики та труднощі, що виникають у професійній сфері, завдяки впевненості в собі, надії, самоповазі та гнучкості.

Т. Цьоман та інші дослідники вважають, що в наш час особливо важливо надати фахівцям можливість розуміти, що люди мають природну здатність до психологічної позитивної адаптації навіть у негативних обставинах, а також навчити їх ефективним психотехнікам для психологічної профілактики та розвитку резилієнтності, життєвої витривалості, стресостійкості і здатності самостійно подолати стресові ситуації [5, с. 85].

Вчителі зустрічаються зі стресом та емоційним навантаженням у своїй роботі, зокрема в управлінні класом, спілкуванні з учнями, вирішенні конфліктних ситуацій та спілкуванні з батьками. Психологічна саморегуляція допомагає вчителям зберігати емоційний баланс та впоратися зі стресом, що може підвищити їхню ефективність та допомогти уникнути вигорання.

Для запобігання емоційного вигорання в сучасних умовах вчителям важливо розвивати навички підтримки психічного здоров'я, відновлення емоційного стану та стресостійкості.

Для вчителів найбільш доступними є методи саморегуляції та самовідновлення, вони є свого роду «технікою безпеки» для педагогів. Існують два підходи до відновлення: природна регуляція і саморегуляція

І. Денищук під саморегуляцією розуміє свідоме керування психічними процесами, що служить одним із способів самовдосконалення та реалізації можливостей індивідуальних резервів організму. Це важливий механізм регулювання психіки, який виявляється у практичних проявах самосвідомості та самооцінки. Саморегуляція означає активне впливання на власний психоемоційний стан за допомогою мови, уявлення, контролю м'язів та дихання [1, с. 93].

Д. Романовська виділяє такі рівні емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідома вольова емоційна саморегуляція; 3) свідома смислова емоційна саморегуляція.

Перший рівень несвідомої емоційної саморегуляції передбачає використання психологічних механізмів, що працюють на рівні підсвідомості з метою захисту свідомості від неприємних або травматичних

емоційних переживань, які можуть виникати внаслідок внутрішніх або зовнішніх конфліктів, станів тривоги або дискомфорту. Сюди входять різні психологічні механізми, такі як заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проекція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та інші.

На другому рівні емоційної саморегуляції відбувається свідоме волевиявлення. Цей процес спрямований на досягнення комфортного емоційного стану шляхом активних вольових зусиль. На відміну від першого рівня, коли увага зосереджується на вирішенні конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, на другому рівні воля спрямована на перетворення цього конфлікту в його суб'єктивні та об'єктивні вираження.

На третьому рівні емоційної саморегуляції має місце свідоме вираження смислового підґрунтя. Основна мета полягає в усуненні причин емоційного дискомфорту через осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також утворення нових життєвих смислів. Для досягнення цієї емоційної саморегуляції необхідно мати вміння чітко формулювати свої думки, виявляти й описувати словами найменші відтінки своїх емоційних переживань, розуміти власні потреби, що лежать в основі почуттів та емоцій, і знаходити смисл у власних переживаннях [4, с. 78].

Пропонуємо декілька вправ, які вчителі можуть виконувати для психологічної саморегуляції.

Вправа 1. Треба знайти зручне місце для сидіння та уявити себе у ситуації, що сприяє розслабленню (наприклад, на природі, під час прогулянки в лісі або біля моря). Важливо зосередитися на правильному диханні та приємних відчуттях, таких як тепло або важкість, які виникають у різних частинах тіла під час уявної ситуації.

Вправа 2. Напишіть список із двадцяти неприємних подій, які відбулися протягом останніх кількох місяців або тижнів. Далі, розгляньте, які переконання, на вашу думку, можуть бути внутрішніми причинами цих подій, а які – зовнішніми. Якщо причин декілька, спробуйте вибрати найпростіше пояснення і розглядайте його як найбільш ймовірне. Виконайте це завдання, щоб попрактикуватися у визначенні зовнішніх та внутрішніх причин подій, які відбуваються протягом дня [2, с. 126].

Вправа 3. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їна. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пір'їна не коливалася.

Вправа 4. Використання заспокійливих слів або фраз може зупинити потік негативних думок. Оберіть прості слова, наприклад, «мир», «спокій», «заспокоїтися», «врівноважений». Закрийте очі і сконцентруйтесь. Протягом 60 секунд повторюйте обране слово чи фразу у своєму розумі. Нехай думки майбутнього проносяться у вашій голові, не дозволяйте їм вас охопити. Дихайте повільно і глибоко [3, с. 52].

Таким чином, психологічна саморегуляція сприяє створенню позитивного та сприйнятливого навчального середовища для учнів. Крім цього, психологічна саморегуляція допомагає вчителям будувати позитивні та довірливі взаємини з учнями та їхніми батьками. Коли вчитель контролює свої емоції та виявляє емпатію, це створює сприятливу атмосферу довіри та співпраці, що допомагає у підтримці взаєморозуміння та досягненні успіху в навчанні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога, 2023. Вип. 3 (210). С. 93.
2. Іваненко Б. Саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
3. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
4. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. Вип. (3). С. 78.
5. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць. 2022. № 38(2). С. 85.

УДК 374.013.83

*Юрій Кухта, м. Львів
Андрій Литвин, м. Львів*

ОРГАНІЗАЦІЯ ДУАЛЬНОЇ ФОРМИ ЗДОБУТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Запровадження елементів дуальної системи у підготовку фахівців із залученням до цього роботодавців нині є одним із вагомих аспектів модернізації професійної освіти [4, с. 82].