

Робота в малих групах – це інтерактивний метод навчання, який базується на співпраці (2–6 осіб), де студенти спільно розв'язують завдання, навчаючи один одного. Метод розвиває навички спілкування, критичне мислення та відповідальність, забезпечуючи залучення кожного учасника. Групи можуть отримувати різні завдання: скласти проєкт трудового договору; розробити алгоритм прийняття на роботу; визначити порядок накладення дисциплінарного стягнення. Після виконання завдання відбувається презентація результатів та взаємооцінювання.

Використання цифрових інтерактивних платформ (Kahoot, Quizlet, Google Forms, Google Classroom) – це сучасний інтерактивний метод навчання, який перетворює студентів з пасивних слухачів на активних учасників процесу. Він підвищує мотивацію, забезпечує миттєвий зворотний зв'язок, розвиває критичне мислення та дозволяє персоналізувати навчання, роблячи його цікавішим і ефективнішим. Доцільним є застосування онлайн-інструментів для тестування, опитувань, створення інтерактивних вправ. Це підвищує мотивацію студентів та забезпечує швидкий зворотний зв'язок.

Висновки. Отже, з упевненістю можемо стверджувати, що від застосування інтерактивних технологій на заняттях вирає весь освітній процес, бо саме вони дають можливість залучити кожного учасника до обговорення проблеми, а це сприяє розвитку критичного мислення, діалогічного мовлення, уміння доводити. Здобувачі освіти набувають навичок співпраці, колективного пошуку рішень, беруть активну участь у навчанні та передачі своїх знань іншим.

Інтерактивні технології на заняттях з трудового права у коледжі сприяють формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців, розвитку аналітичного мислення та здатності приймати обґрунтовані рішення у сфері трудових правовідносин. Їх систематичне застосування підвищує якість освітнього процесу та забезпечує практичну спрямованість навчання.

Список використаних джерел:

1. Єрмоленко А. Інтерактивні технології навчання: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО, 2022. 37 с.
2. Методичні рекомендації щодо впровадження компетентнісного підходу у фаховій перед вищій освіті / М-во освіти і науки України, К., 2020.
3. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. К., 2007. 141 с.

Козігора Марія Анатоліївна

старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти, PhD за спеціальністю Психологія, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧИТЕЛЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Постановка проблеми. Професійна діяльність учителя в сучасних умовах супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що

зумовлює ризики хронічного стресу та професійного вигорання. Це негативно впливає на психологічне благополуччя педагога та ефективність освітнього процесу. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розвитку стресостійкості вчителів, однак питання визначення ефективних засобів її формування в умовах підвищеного професійного навантаження потребує подальшого наукового обґрунтування.

Мета дослідження. Теоретичне обґрунтування та визначення ефективних психолого-педагогічних засобів розвитку стресостійкості вчителів в умовах професійного навантаження.

Результати дослідження. У науковій літературі поняття стресостійкості визначають як здатність ефективно протистояти несприятливим умовам і труднощам (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.), як сформовану готовність до подолання стресових впливів (М. Дяченко та ін.), а також як цілісну інтегративну характеристику особистості, що відображає сукупність її психологічних ресурсів (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.) [1, с. 64].

Рівень стресостійкості особистості значною мірою визначається сформованістю навичок емоційної саморегуляції, що забезпечує цілеспрямований вплив на власний психоемоційний стан з метою його оптимізації. Ефективність саморегуляції досягається через використання природних ресурсів відновлення, а також актуалізацію позитивних образів і спогадів [2, с. 147].

Суттєвого значення у розвитку стресостійкості набуває формування навичок самоконтролю, який розглядається як здатність особистості до свідомої регуляції власних психофізіологічних і поведінкових реакцій у стресогенних умовах. Зазначений процес передбачає опанування механізмів управління диханням, м'язовим тонусом, темпом і виразністю мовлення, а також довільну організацію поведінкових проявів. Ефективність самоконтролю підвищується за рахунок використання комплексу психорегуляційних технік, зокрема візуалізації, релаксації, арт-терапевтичних методів і аутогенного тренування, які сприяють зниженню емоційної напруженості, стабілізації внутрішнього стану та відновленню ресурсного потенціалу особистості. Водночас важливим чинником підвищення стресостійкості виступає саморефлексія як механізм усвідомлення, аналізу та переосмислення власної діяльності й психічних станів.

Висновки. Отже, стресостійкість учителя є інтегративною характеристикою, що забезпечує ефективну професійну діяльність в умовах підвищеного навантаження. Її розвиток пов'язаний із сформованістю емоційної саморегуляції, самоконтролю та рефлексії. Застосування психолого-педагогічних засобів (релаксації, візуалізації, саморегуляції) сприяє зниженню стресу та підвищенню ефективності діяльності педагога, що зумовлює необхідність їх цілеспрямованого впровадження.

Список використаних джерел:

1. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. Вип. 16. С. 64–71.

2. Ялліна В. Л. До проблеми стресостійкості у професійній діяльності викладачів ЗВО. *Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи* : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 13–14 черв. 2024 р.) Харків, 2024. С. 147–150.

Кондратюк Світлана Андріївна

магістрант Навчально-наукового інституту
неперервної освіти

Науковий керівник:

Вірна Жанна Петрівна

доктор психологічних наук, професор кафедри
педагогічної та вікової психології,

Волинський національний університет імені Лесі
Українки

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. У період складних трансформацій, яких зазнає наша держава та світ, у людини є потреба раціонально діяти, не піддаючись імпульсивності, роздратованості, бути гнучким і адаптивним, володіти способами конструктивного розв'язання конфліктів – мати високий рівень емоційного інтелекту та реалізовувати успішний життєвий сценарій.

Мета дослідження. Обґрунтувати взаємозв'язок концепту емоційного інтелекту та його вплив на формування життєвого сценарію особистості.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту в працях зарубіжних та українських вчених виявився потужною інтерпретаційною базою, серед яких особливої уваги заслуговує теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она та теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Селовей та Д. Карузо [1; 2]. Встановлено, що емоційний інтелект є невід'ємною складовою у процесах самоусвідомлення та саморефлексії, усвідомленого прийняття рішень та дій, а розвинений емоційний інтелект допомагає самій же людині бути уважною до найменших внутрішніх та зовнішніх змін [3, с. 21].

Звертаючись до транзакційного аналізу Е. Берна, де автор наголошує, що до 4-7 років у дитини через «батьківське програмування» формується базовий життєвий план. Небезпеку становлять «подвійні настанови», що створюють комунікативну пастку (за Г. Бейтсон) та явище «синдрому предків», що діє через неусвідомлені сімейні лояльності (за А. Шутценбергер). Як наслідок, у процесі дорослішання актуалізуються депресивні стани, тривожність, імпульсивність, агресія, невміння слухати інших, низька гнучкість. Досить потужною ланкою в подоланні такого «батьківського сценарію» є формування у дитини (десь починаючи з 7-річного віку) емоційного інтелекту, який забезпечує налагодження психологічної рівноваги дитини через усвідомлення емоційних реакцій, контроль їх інтенсивності та адекватне вираження відповідно до вимог життєвих ситуацій. Особливістю емоційного інтелекту є