

**RESOURCE CONSERVATION TRAINING AS A MEANS OF
PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TEACHERS OF THE SUBJECT
"DEFENSE OF UKRAINE" IN WARTIME CONDITIONS
ТРЕНІНГ РЕСУРСОЗБЕРЕЖЕННЯ, ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
ВЧИТЕЛІВ ПРЕДМЕТУ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Khomenko O.A./Хоменко О.А.

Oleksenko S.V./Олексенко С. В.

ORCID: 0000-0001-7527-1778

*Institute of in-Service Training, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
Kyiv, Tychyny, 22-a,*

*Інститут післядипломної освіти Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка, Київ, Тичини, 22-а, 02152*

Анотація. Стаття є аналізом тренінгів спрямованих на збереження та відновлення психологічних ресурсів, які проводилися з вчителями предмету «Захист України». Тренінги розглядаються як один із засобів підтримки психологічного здоров'я вчителів в воєнний період. В процесі роботи було проведено оцінку сприйняття стресу викладачами предмету «Захист України» та визначення індивідуальних способів подолання кризових ситуацій педагогів (на основі моделі BASIC Ph).

Ключові слова: психологічні ресурси, психологічна підтримка, ресурсозбереження, вчителі, психологічний тренінг, модель BASIC Ph.

Abstract. The article is an analysis of trainings aimed at preserving and restoring psychological resources, which were conducted with teachers of the subject "Defense of Ukraine". Trainings are considered as one of the means of supporting the psychological health of teachers during the war period. In the course of the work, the assessment of stress perception by the teachers of the subject was carried out "Protection of Ukraine" and determination of individual ways of overcoming crisis situations of teachers (based on the BASIC Ph model).

Key words: psychological resources, psychological support, resource saving, teachers, psychological training, BASIC Ph model.

Вступ

Тривала ситуація небезпеки, невизначеності в якій перебувають педагоги України вимагає від них особливої уваги до власного ресурсного стану. Життя триває попри випробування й виклики, що ставить перед освітою війна, тому важливо надати педагогам дієві механізми, що дозволяють зробити стан вчителя максимально ресурсним для його професійної й не лише діяльності.

Питанням дослідження ресурсозбереження займалися вітчизняні та зарубіжні науковці і особливе місце відвели саме технологіям збереження та відновлення ресурсів особистості.

Термін «ресурс» не має єдиного визначення в психології. З одного боку ресурс розглядається як здатність компенсувати те чого не вистачає, з іншого – мова йде про конкретні речі, які підлягають вимірюванню [7]. Р. Лазарусом, С. Хобфоллом ресурс розглядається як аспект саморегуляції та регуляції діяльності та поведінки. Є. Фромм розглядає ресурс як прагнення до успіху шляхом додання складних ситуацій.

Особистісні психологічні ресурси зазвичай поєднують у п'ять груп: світогляд та вірування людини, сила духу; інтелект, креативність, інтерес до світу; системи навичок, умінь, знань; енергетичний ресурс; властивості

особистості, спрямовані на протистояння руйнівним діям (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю тощо) [7].

Отже, питання ресурсів й ресурсності, особливо в професійній діяльності, надзвичайно актуальне і однією з найбільш ефективних технологій, спрямованих на збереження та відновлення психологічних ресурсів є тренінг.

На думку А. Суценко, тренінг є ефективною формою навчальної роботи, під час якої формують уміння й навички вирішення різноманітних аналітичних та практичних завдань, пов'язаних із виконанням професійних функцій[6]. В сучасних дослідженнях звертається увага на використання тренінгових технологій для підтримки та відновлення психологічного здоров'я педагогів, для формування культури психологічного здоров'я педагогів, для здійснення психологічної просвіти в умовах дистанційного навчання [3; 4; 5].

Тому **метою** нашої статі було: проаналізувати ефективність тренінгів спрямованих на збереження та відновлення психологічних ресурсів.

Виклад основного матеріалу

В рамках дослідження, на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка нами були проведені тренінги «Ресурсозбереження педагогів» для вчителів предмету Захист України. Участь у тренінгових заняттях взяли 264 респондента з усіх районів м. Києва.

Наш вибір цільової аудиторії був не випадковий. Адже, саме на вчителів, що викладають предмет «Захист України» покладена висока відповідальність у підготовці майбутніх захисників та захисниць нашої держави.

На початку занять учасникам тренінгу було запропоновано пройти опитування за Шкалою сприйнятого стресу Кеслера (Perceived Stress Scale, PSS), де визначалася оцінка сприйняття стресу, що допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом [2]. Проаналізувавши результати опитування ми отримали наступну діаграму (рисунок 1).

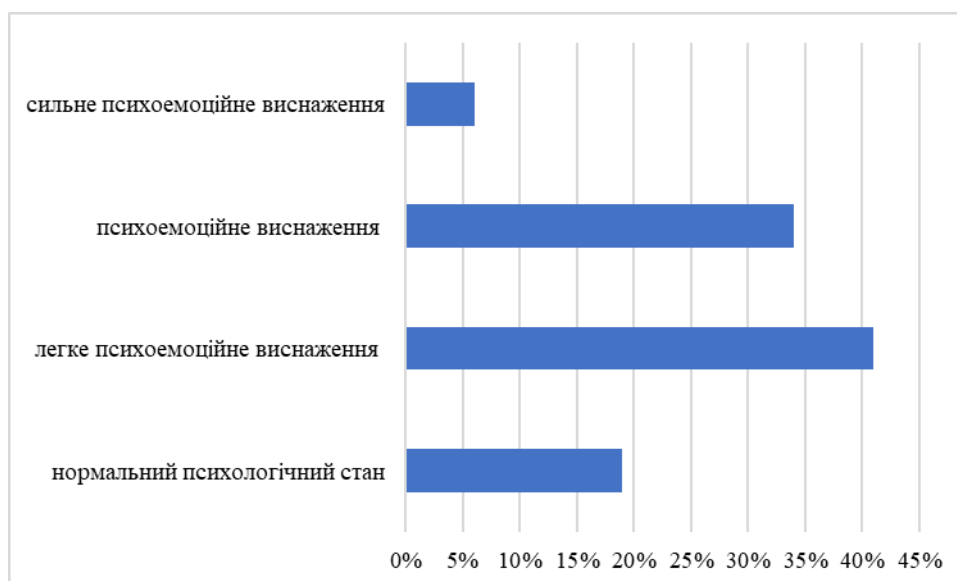


Рисунок 1. Оцінка сприйняття стресу викладачами предмету «Захист України»

Отже, психологічний стан є нормальним у 19% респондентів, легке психоемоційне виснаження мають 41%, психоемоційне виснаження – 34%, сильне психоемоційне виснаження спостерігається у 6% респондентів.

Враховуючи часті повітряні тривоги, відчуття небезпеки, професійну відповідальність, ці результати є доволі очікувані. Саме емоційне виснаження, спричинене кризовими обставинами, «з'їдає» ресурси педагогів.

В процесі тренінгу відбувалася трансформація вчителів, активізувалися знання про власні внутрішні ресурси, формувалися навички відновлення та збереження психологічних ресурсів. На тренінгу була задіяна технологія «Модель внутрішніх ресурсів BASIC Ph»[1].

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс): Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Affect – цей спосіб вимагає від нас навчитися розуміти власні почуття, називати їх, висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними способами: в особистій розмові, в листі, в танці, малюнку, музиці. Socialization – суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисним, почувати себе частиною системи, організації тощо. Imagination – цей спосіб задіює креативну сторону особистості. Шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, використовувати почуття гумору, імпровізацію, мистецтво, ремесла. Cognition – звернення до ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія. Physical – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження та тілесні практики [8].
<https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

Спираючись на модель BASIC Ph, нами було проведено опитування педагогів. Ми отримали доволі цікаві результати, які узагальнили в діаграмі (рисунок 2).

Отже, для більшості опитаних вчителів (38%) домінуючим способом подолання несприятливих обставин є соціальна підтримка, спілкування, приналежність до спільноти. Для 18% респондентів провідним шляхом подолання кризи є вираження емоцій та почуттів, для 17% - віра, переконання, цінності, філософія життя, для 15% - уява, мрії, спогади, творчість. Когнітивні стратегії і фізична активність є менш використовуваними стратегіями для цієї категорії вчителів.



Рисунок 2. Індивідуальні способи подолання кризових ситуацій педагогів (на основі моделі BASIC Ph).

Висновок.

Тренінги, які проводилися з викладачами предмету «Захист України» є одним із засобів підтримки психологічного здоров'я вчителів в воєнний період і спрямовані на збереження та відновлення їх психологічних ресурсів.

На основі проведеного опитування за Шкалою сприйнятого стресу Кеслера, було виявлено, що у 19% опитаних вчителів психологічний стан є нормальним, легке психоемоційне виснаження мають 41%, психоемоційне виснаження є у 34%, у 6% респондентів є сильне психоемоційне виснаження.

Результати аналізу індивідуальних способів подолання кризових ситуацій педагогами, що викладають предмет «Захист України» (на основі моделі BASIC Ph) показали, що найпоширенішим способом подолання несприятливих обставин є соціальна підтримка, спілкування, приналежність до спільноти (38%). Інші вибори розподілились таким чином: 18% - вираження емоцій та почуттів; 17% - віра, переконання, цінності; 15% - уява, мрії, спогади, творчість. Когнітивні стратегії (3%) і фізична активність (9%) рідше використовуються опитаними вчителями.

Література:

1. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14-15.

2. Kessler R.C, Andrews G, Colpe L.J, Hiripi E, Mroczek D.K, Normand S.L, Walters E.E, Zaslavsky A.M. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychol Med. 2002; 32(6):959- s.76.

3. Олексенко С.В. Підтримка та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі курсового підвищення кваліфікації/

Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс] (3(24)) 2019.

4. Олексенко С.В. Психоедукація, як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогів / Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс], 4 (1(26))2020. https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/486/0

5. Олексенко С.В., Хоменко О.А. Психологічна просвіта в умовах дистанційного підвищення кваліфікації / SWorldJournal (9 ч.2) 2021. С. 129-139.

6. Сущенко А.В. Досвід підготовки менеджерів організацій в умовах магістратури / А.В. Сущенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – Запоріжжя. – 2015. – Вип. 45 (98). – С. 497-504.

7. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. – 2. С. 335–361.

8. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

Тези надіслані: 20.02.2024 р. Олексенко С.В.