

УДК 364-787.2:37.011.3-051]:159.923.2

**METHODS OF SEARCHING FOR RESOURCES AT TRAINING FOR
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF TEACHERS: EXPERIENCE OF USE****МЕТОДИКИ ПОШУКУ РЕСУРСІВ НА ТРЕНІНГАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ ПЕДАГОГІВ: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ****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. Педагогічна діяльність завжди мала значну стресогенність, а в період воєнного часу додаються нові фактори стресу, що вимагає від педагогів ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для стресодолавання та адаптації в стресових ситуаціях. В статті проводиться аналіз досвіду використання на тренінгах з психологічної підтримки педагогів методик, які допомагають педагогам усвідомити та актуалізувати власні можливості, ресурси для підтримки психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Ключові слова: психологічна підтримка, ресурси стресодолавання, психологічний тренінг, педагоги, салютогенний підхід

Abstract. Pedagogical activity has always had a significant stressogenicity, and in the period of war new stress factors are added, which requires teachers to effectively use internal and external resources to overcome stress and adapt to stressful situations. The article analyzes the experience of using methods at training sessions on the psychological support of teachers, which help teachers to realize and actualize their own capabilities, resources to support psychological health in conditions of long-term stress.

Key words: psychological support, resources for coping with stress, psychological training, teachers, salutogenic approach

Вступ

Підтримка психічного здоров'я педагогів є важливою складовою ефективності їх професійної діяльності. Адже педагогічна діяльність має багато факторів стресу і необхідність постійно реагувати на стресові ситуації може виснажувати, призводити до емоційного вигорання. Це негативно впливає на психічне здоров'я вчителів, і як наслідок, на якість їхньої роботи та результати навчання учнів.

Тривалий воєнний період в Україні посилює навантаження на психічне здоров'я, послаблюються адаптаційні механізми і стрес може набувати хронічної форми. До того ж, не у всіх педагогів достатньо розвинена культура

психічного здоров'я, навички здоров'язбереження[4].

Сучасні підходи до психологічної підтримки людей, які знаходяться в умовах тривалого стресу полягають в підтримці власних ресурсів людини, розвитку життєстійкості. Багато науковців і практиків звертаються до салютогенного підходу, розробленого А. Антоновським, який полягає в орієнтації на здоров'я, а не на хворобу і те, як люди бачать своє життя, позитивно чи негативно - впливає на їх здоров'я.

Нещодавні дослідження показали, що «салютогенетичної спрямованості досягають шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню та зміцненню її здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу та психологічному благополуччю»[6, с. 59].

Одним із ефективних методів психологічної підтримки педагогів є тренінги, на яких вони можуть отримати знання та навички стресодолавання, покращити емоційне благополуччя [3; 8,с.81-85].

Педагоги, які підвищують свою кваліфікацію в Інституті післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка мають можливість брати участь в вебінарах, проходити дистанційні модулі психологічного спрямування, а також відвідувати тренінги психологічної підтримки педагогів. У відповідь на запити педагогів були розроблені такі тренінги, як «Формування навичок життєстійкості у стресових ситуаціях»; «Антистресові технології в педагогічній діяльності»; «Техніки стабілізації психологічного стану»; «Профілактика емоційного вигорання педагогів»; «Психологічна підтримка дітей в стресових ситуаціях»; «Професійний розвиток педагогів в умовах воєнного часу»; «Ресурсозбереження в педагогічній діяльності».

Важливою складовою цих тренінгів є використання методик, які допомагають педагогам усвідомити свої внутрішні та зовнішні ресурси, стратегії поведінки, навчитися використовувати їх для подолання труднощів та покращення якості життя[8].

Зокрема, використовуються:

- методики пошуку та аналізу ресурсів, які допомагають педагогам визначити свої сильні сторони, позитивні якості, копінг-стратегії, соціальну підтримку, досвід та знання, що можуть їм допомогти у складних ситуаціях;
- техніки релаксації, що допомагають зняти стрес, розслабитися та відновити сили, дають опору на тілесні ресурси;
- вправи на мотивацію для встановлення цілей, підвищення внутрішньої мотивації, розвитку впевненості у своїх силах;
- методики роботи з емоціями, що сприяють розумінню власних емоцій та почуттів, їх вивільненню в найбільш прийнятній формі (вербально, через зображувальну діяльність, тощо);
- групова робота, що дає можливість педагогам отримати підтримку та спілкування з колегами, поділитися своїми переживаннями та досвідом подолання труднощів.

Допоміжною, за відгуками педагогів, є робота на основі багатовимірної моделі подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини, яка розроблена М. Лахадом – BasicPh. В основі моделі лежить ідея, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях: В - віра, переконання, цінності, філософія життя; А - вираження емоцій та почуттів; S - соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування; І - уява, мрії, спогади, творчість; С - розум, пізнання, когнітивні стратегії; Ph - фізична активність, тілесні ресурси. І в кожного є своє власне унікальне поєднання цих ресурсів подолання[1; 5,с.224-230; 9].

Для пошуку ресурсів в різних модальностях ми використовували завдання з робочого зошита розробленого Мілютіною К.Л. на основі моделі BasicPh[2].

Також, для аналізу власних можливостей, наявних ресурсів застосовували такі вправи, як «Банк ресурсів» (групова форма роботи), «Мої ресурси» або «Аптечка самодопомоги»(індивідуальна форма роботи).

Для пошуку ресурсів в соціальній сфері довели свою ефективність такі арт-терапевтичні методики як:

«Живий будинок» (автор Н. Кедрова, модифікація О.Тараріної), яка

допомагає знайти ресурси в близькому, сімейному колі людини. Її метою є діагностика суб'єктивного сприйняття людиною психологічного простору сімейних відносин, визначення ролі близьких людей в її оточенні[7].

«Дерево вдячності» (автор Л.Галіцина), яка сприяє усвідомленню ресурсів в професійному колі, на робочому місці. Також, ця методика передбачає як індивідуальну роботу, так і роботу в парах, що дає можливість обговорити свої почуття, отримати зворотній зв'язок.

Для розуміння педагогами своїх копінг-стратегій в стресових ситуаціях проводилась робота з МАК «Креатив-3»(життєві ситуації, кризи), а для роботи з емоціями – «Креатив-2»(Настрій, стани, емоції, почуття).

Досвід показав, що для того щоб робота учасників тренінгу з власними ресурсами давала результат важливо:

- створити атмосферу довіри та безпеки, де педагоги почуватимуться комфортно;

- використовувати методики, які мають різні завдання (усвідомлення внутрішніх ресурсів, виявлення соціальних ресурсів, тощо), різні форми виконання (вербальні, арт-терапевтичні);

- застосовувати різні підходи (когнітивні, нарративні, тілесно-орієнтовані);

- робити акцент на сильних сторонах та можливостях педагогів;

- сприяти спілкуванню та співпраці учасників.

Висновки

Використання методик пошуку ресурсів є дієвим способом допомоги педагогам усвідомити свої копінг-стратегії стресодолання, актуалізувати власні ресурси для підтримки психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Для ефективної роботи потрібно орієнтувати учасників на їх сильні сторони та можливості, використовувати методики, спрямовані на різні напрямки стресодолання, різні форми виконання, щоб сприяти усвідомленню педагогами своїх унікальних способів та комбінацій ресурсів стресодолання.

Література

1. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
2. Мілютіна К.Л. Робочий зошит для самодопомоги «Баланс в умовах невизначеності» [Електронний ресурс] <http://surl.li/uicyt>
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 педагогічних працівників /Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс] 4 (1(26)) 2020.
5. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: посібник для тренера / за заг. ред. А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 290 с.
6. Сердюк Л., Купрєєва О., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Psychology". № 1(15), pp. 56-60 (2022)
7. Тараріна О.В. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра: науково-метод.посіб./Олена Тараріна; пер. з рос. Т.Щегельська К.: АСТАМІР-В, 2018.- 224с. – іл. <http://surl.li/uigof>
8. Хоменко О.А., Олексенко С.В. Тренінг ресурсозбереження, як засіб психологічної підтримки вчителів предмету "Захист України" в умовах воєнного часу The current stage of development of scientific and technological progress '2024 (31). с. 81-85.
9. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

Тези надіслані: 10.06.2024 р.

Олексенко С.В.