

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>

Романовська Д. Д.
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти
Українського науково-методичного центру практичної психології
і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України,
завідувач науково-методичного центру практичної
психології та соціальної роботи
Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕДАГОГІВ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION TEACHERS OF UKRAINE DURING THE WAR

Стаття присвячена актуальній потребі формування безпечного простору, надання психосоціальної підтримки, збереження та/або відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни. У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційна саморегуляція», її складових та рівнів. Обґрунтована значущість та вплив емоційного стану, переживань учителя на відчуття безпеки у здобувачів освіти, результативність освітнього процесу. Проаналізовано показники рівня стресу в учасників освітнього процесу (педагоги, здобувачі освіти в Чернівецькій області) у березні та серпні 2022: встановлено зниження високого рівня стресової напруги, тривоги у педагогічних працівників. Визначено, що нагальна потреба у психосоціальній допомозі у відновленні стану психосоціального благополуччя залишається у 8-15% педагогічних працівників і у 4-8% старшокласників. Представлено технологію розвитку емоційної саморегуляції як складової системи психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я педагога, яку апробовано в закладах освіти та на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників при Інституті післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області. Для реалізації технології запропоновано: структура роботи; мета та завдання; науково-теоретичний та методичний кейси (вправи, ігри, техніки та завдання). Технологія реалізується як тренінгове навчання, під час якого педагог проходить шлях від несвідомої емоційної саморегуляції до усвідомлення її цінності у збереженні власного психічного здоров'я через оволодіння базовими психологічними техніками, прийомами та свідомим їх використанням. Також у статті представлено базові компоненти Стратегії психологізації освіти Чернівецької області на період до 2025 року, що є концептуальною основою для організації якісного освітнього процесу в умовах викликів сьогодення.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психологізація освіти, психосоціальна підтримка, методичний кейс, технологія.

The article is devoted to the urgent need to create a safe space, provide psychosocial support, preserve and/or restore the mental health of participants in the educational process in wartime conditions. The article provides a theoretical analysis of the concept of «emotional self-regulation», its components and levels. The justified significance and influence of the emotional state, the teacher's experiences on the feeling of security of the students of education, the effectiveness of the educational process. Indicators of the level of stress in the participants of the educational process (teachers, students of education in Chernivtsi region) were analyzed in March and August 2022: a decrease in the high level of stress and anxiety among pedagogical workers was established. It was determined that 8-15% of pedagogical workers and 4-8% of high school students still need urgent psychosocial help to restore the state of psychosocial well-being. The technology for the development of emotional self-regulation as a component of the system of psychosocial support and preservation of the teacher's mental health is presented, which has been tested in educational institutions and in professional development courses for teaching staff at the Institute of Postgraduate Pedagogical Education of the Chernivtsi region. For the implementation of the technology, the following are proposed: work structure; purpose and task; scientific-theoretical and methodological cases (exercises, games, techniques and tasks). The technology is implemented as a training course, during which the teacher goes from unconscious emotional self-regulation to realizing its value in preserving one's own mental health through mastering basic psychological techniques, techniques and their conscious use. Also, the article presents the basic components of the Strategy for Psychologization of Education of the Chernivtsi Region for the period until 2025, which is the conceptual basis for organizing a high-quality educational process in the conditions of today's challenges.

Key words: emotional self-regulation, psychologization of education, psychosocial support, methodological case, technology.

Вступ. Нові умови організації та здійснення освітнього процесу в умовах війни, яку розпочала в Україні росія, актуалізували потребу визначити пріоритетними в освітньому процесі заходи із формування безпечного простору, надання психосоці-

альної підтримки, збереження/відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Сучасний педагог не має сформованої у процесі професійної підготовки, яку він здобував у закладах вищої освіти, достатньої психологічної компетент-

ності для такої діяльності. Тривалий час заклади освіти займалися переважно інтелектуальним розвитком дітей, підлітків, і визначальним у професійному становленні педагога були його предметні знання. Концепція нової української школи, яка запроваджена в освіті України з 2017 року, спрямувала педагогів у своїй професійній діяльності приділяти особливу увагу емоційній сфері здобувачів освіти, розвитку їх емоційного інтелекту, а повномасштабна війна росії проти України з 24.04.2022 року додала педагогу емоційного напруження, який безпосередньо впливає на професійну педагогічну діяльність [9].

Зважаючи на це, **мета цієї статті** – представити технологію розвитку емоційної саморегуляції як складової психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я педагога, яку апробовано в закладах освіти Чернівецької області як складову системи підвищення кваліфікації педагогічних працівників при Інституті післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.

Виклад основного матеріалу. Рівень стресу учасників освітнього процесу на постійному контролі фахівців психологічної служби системи освіти у Чернівецькій області. За допомогою проведеного онлайн-дослідження ми визначали самооціночний показник рівня стресу під час війни. Для дослідження було використано метод шкалювання: респонденти самооцінювали наявність тілесних, емоційних та поведінкових ознак стресу за 10 бальною шкалою, в якій 0 – абсолютний спокій, відсутність тривоги, а 10 – критично високий рівень стресу. Констатуємо значне зниження високого рівня стресової напруги, тривоги у педагогічних працівників, і ще більше зниження рівня стресу у здобувачів освіти (вибірка: 1 400 педагогів, 1900 старшокласників) у серпні 2022 року у порівнянні з показниками березня 2022 року (рисунок 1). Разом з тим, війна триває, і ми бачимо, що потреба у психосоціальній підтримці та допомозі, відновленні психічного здоров'я залишається.

У зв'язку із цим, великого значення набуває процес психоедукації педагогів щодо збереження влас-

ного психічного здоров'я, який у закладах освіти може здійснювати практичний психолог. Оволодіння педагогом навичками емоційної саморегуляції важливо з метою забезпечення власного психологічного благополуччя та створення психологічної безпеки освітнього середовища. Саме завдяки емоційній саморегуляції в складних умовах роботи педагог може зберегти й підвищити ефективність своєї професійної діяльності.

Саме життя змусило визнати істину: для результативності освітнього процесу, емоції, переживання, почуття і учнів, і самого вчителя є настільки ж значущими, як і їх пам'ять, мислення, знання, судження [11, с. 52].

На практиці виконання вищезазначених завдань обумовлює необхідність посилення процесу психологізації освітнього процесу. В організаційному плані в умовах закладу освіти це вимагає спільного планування, координації та реалізації системи психолого-педагогічної взаємодії психолога і педагогів протягом навчального року [10]. У Чернівецькій області на обласній серпневій конференції педагогічних працівників щодо організації освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році, яка відбулася 26.08.2022, було обговорено і ухвалено Стратегію психологізації освіти на період до 2025 року. Стратегія психологізації освіти є концептуальною основою для організації якісного освітнього процесу в умовах викликів сьогодення. Базовими компонентами Стратегії є забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу закладів та установ освіти області з метою збереження та відновлення їх психічного здоров'я. Вона має на меті імплементацію відповідних кроків для інтегрування в освітній процес практик психосоціальної підтримки. Основні структурні компоненти Стратегії психологізації відображені на рисунку 2.

Стратегія психологізації освіти передбачає практичну взаємодію психолога та педагогів закладів освіти з оволодіння ними психологічними техніками емоційної саморегуляції, які допоможуть учителю самому бути в ресурсному стані, та здійснювати психосоціальну підтримку та психологічне

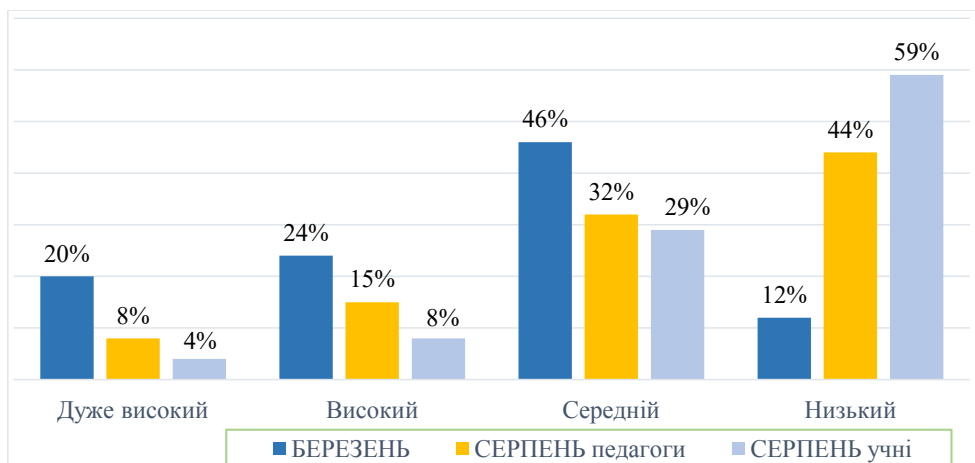


Рис. 1. Порівняння самооціночних показників рівня стресу в учасників освітнього процесу Чернівецької області у березні та серпні 2022

розвантаження здобувачів освіти під час освітнього процесу. Елементом цієї системи можуть бути семінари-практикуми, вебінари, тренінги особистісного зростання для педагогів. Формування емоційної саморегуляції педагогів як і надання будь-якої іншої психосоціальної допомоги особистості, яка знаходиться у кризовій життєвій ситуації, має здійснюватися послідовно на основі проєктно-технологічного підходу із застосуванням валідних і стандартизованих методів і методик та мати на меті відновлення психічного здоров'я і соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу [6, с. 327].

Зважаючи на це, **мета представленої технології** – надання психосоціальної підтримки та створення необхідних психологічних умов для саморозвитку педагогічних працівників в контексті формування, або розвитку емоційної саморегуляції педагогів. Технологія передбачає оптимізований процес розвитку емоційної саморегуляції протягом чотирьох тижнів, в цілому не менше 14 годин (очна або онлайн форма) взаємодії фахівця психологічної служби з педагогами.

Технологією передбачено 2 етапи: 1. Проведення психоедукаційного 8-годинного тренінгового навчання протягом першого тижня впровадження

технології (інваріантна складова); 2. Проведення груп підтримки та супервізії щотижня (3 заходи по 2 год.) після тренінгового навчання (варіативна складова).

Науково-теоретичний кейс з розвитку емоційної саморегуляції педагогів для використання у інформаційному блоці тренінгового навчання.

Емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм. Емоційна регуляція включає два компоненти: внутрішню емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та зовнішню емоційну регуляцію (контроль експресії) [4, с. 54].

Варто зауважити, що зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес не призводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров'ї. Слід виокремити здоров'яформуючі емоції, почуття, настрої, які ведуть до здоров'я і щастя: інтерес, радість, ніжність, задоволення, спокій, співчуття, здивування, захоплення, розчулення, замилювання. А також існують здоров'яруйнуючі емоції: гнів, лють, смуток, заклопотаність, печаль, страх, тривожність, смуток, відчай тощо. Переважання тих чи інших емоцій в житті людини веде до здоров'я або до хвороби [1, с. 14].

Емоційна саморегуляція особистості має три рівні: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідомо вольова емоційна саморегуляція; 3) свідомо смислова емоційна саморегуляція [3, с. 54]:

Перший рівень – забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Тут виділяють такі психологічні механізми: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проєкція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублимація та ін.

Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. На цьому рівні емоційної саморегуляції свідомо воля спрямована не на вирішення мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивного та об'єктивного проявів.

Третій рівень – свідомо смислова емоційна саморегуляція – спрямована на усунення причин емоційного дискомфорту, що досягається шляхом осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також породження нових життєвих смислів. Для здійснення емоційної саморегуляції на даному рівні необхідні вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш тонкі відтінки

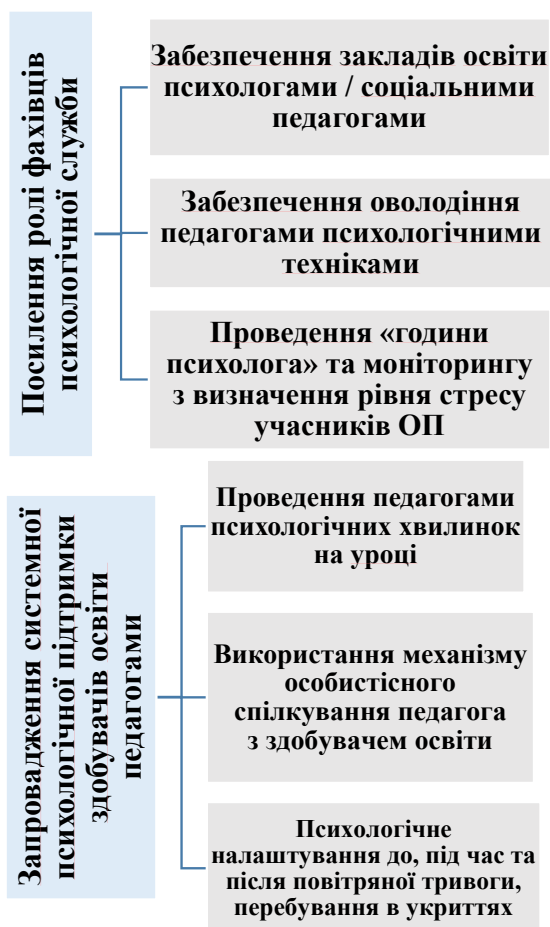


Рис. 2. Основні складові Стратегії психологізації освіти Чернівецької області на 2022–2025 роки

своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс в переживаннях.

Під час навчального тренінгу важливо пройти з педагогами шлях від несвідомої емоційної саморегуляції до усвідомлення її цінності у збереженні власного психічного здоров'я через оволодіння базовими психологічними техніками, прийомами та свідомим їх використанням, оскільки здатність до саморегуляції розвивається у процесі життя.

Методичний кейс з розвитку емоційної саморегуляції педагогів для використання у практичному блоці тренінгового навчання.

1. Інформаційне повідомлення для педагогів [2, с. 192-194]

2. Вправа «Самоаналіз почуттів» [11, с. 139].

3. Діагностика та керування власними емоційними траєкторіями у стресових ситуаціях [7, с. 29-31].

4. Вправа «Самовідчуття» [2, с. 300].

5. Вправа «Квадратне дихання» [10, с. 54].

6. Тематична вправа «Психологічна скульптура» [5, с. 29].

7. Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла [5, с. 30].

8. Гра «Заморожені» [2, с. 224].

9. Вправа «Усмішка Будди» [5, с.45].

10. Техніка роботи з емоціями «7 – П» [5, с. 49].

11. Малюнок «Почуття» [8, с. 36].

12. Техніка звільнення від небажаних емоцій «Десять кроків» [5, с. 54].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Перспективою у подальших дослідженнях є супервізійна підтримка фахівців психологічної служби у впровадженні запропонованої технології, аналіз проблем і труднощів впровадження, узагальнення результатів впровадження у фокус-групах фахівців та формування стандартизованого протоколу надання психологічної підтримки педагогічним працівникам, здобувачам освіти в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богуца Ю.М., Войтенко І.О. Профілактика виникнення стресів у педагогічній діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 13–16.

2. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: дис. ... д-ра. філософії : 13.00.01. Київ, 2021. 361 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis_vasilkivskiy.pdf (дата звернення: 03.10.2022).

3. Гаврилькевич В. К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля*. Луганськ: Вид-во СХУ ім. В. Даля. № 1(21). 2009. С. 53–61.

4. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. №3 (54), 2016. С. 52–57.

5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

6. Панок В.Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

7. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

8. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навчально-методичний посібник / уклад. О.М. Молчанова. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 44 с.

9. Романовська Д.Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. № 1. 2022. с. 148–152. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>.

10. Романовська Д.Д. Технологія формування соціально-психологічної компетентності педагогів. *Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти* / авт. кол.: В.М. Горпенко та ін.; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. С. 43–56.

11. Становських З.Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник. Кіровоград : Імекс – ЛТД, 2014. 168 с.