

Найбільш соціально адаптованою групою виявилися 35% досліджуваних, які характеризуються гуманністю у спілкуванні. Їм притаманні емпатійність, доброзичливість, готовність вислухати співрозмовника та знайти компроміс у суперечливих ситуаціях. Такі підлітки прагнуть зберігати гармонійні стосунки, уникають конфронтацій і орієнтуються на взаєморозуміння. У спілкуванні вони відзначаються емоційною стабільністю, делікатністю, умінням співчувати. Водночас надмірне прагнення до миролюбності іноді поєднується з недостатньою упевненістю у собі, що може призводити до уникання відкритих зіткнень навіть тоді, коли необхідно захистити власну позицію. Однак у цілому така модель поведінки сприяє формуванню позитивного соціального досвіду та зниженню рівня конфліктності в групових взаємодіях.

Отже, більшість досліджуваних демонструють виражену жорсткість у спілкуванні, що свідчить про наявність конфронтаційних тенденцій та схильність використовувати агресію як засіб самоствердження в міжособистісних стосунках. Такі реакції є типовими для підліткового віку, коли емоційна нестабільність і прагнення до незалежності поєднуються з недостатнім рівнем самоконтролю. Менша частина респондентів характеризується помірною агресивністю у комунікації – вони здатні контролювати власні емоції, проте в умовах тиску або фрустрації можуть вдаватися до вербальної різкості. Приблизно третина осіб підліткового віку відзначається гуманністю у спілкуванні, що виявляється у доброзичливості, готовності до компромісу та толерантності до думки інших. Ця група демонструє більш зрілі форми комунікативної поведінки, орієнтовані на взаєморозуміння, а не на протистояння.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н.М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкування підлітків. *Наука та освіта*. 2015. С.12–16.

РОЛЬ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ ПЕДАГОГІВ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Плужник В. К.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
vladislavpluzhnyk@ukr.net*

Війна стала для всіх українців важким випробуванням, а для педагогічних працівників – ще й професійним викликом. Учитель, який щодня взаємодіє з дітьми, мусить залишатися опорою й

джерелом стабільності для учнів, навіть коли сам відчуває тривогу, втому чи біль утрат.

Сучасний педагог нерідко опиняється в ситуації, коли внутрішні ресурси виснажуються, а потреба у відновленні емоційного балансу стає життєво необхідною. У таких умовах особливого значення набуває роль практичного психолога закладу освіти, який стає посередником між педагогом і його емоційними потребами, допомагає вчасно розпізнати ознаки виснаження та оволодіти методами психологічної самопідтримки.

Самопідтримка педагогів сьогодні – не просто індивідуальний вибір, а необхідна умова професійного здоров'я та стійкості освітян в умовах війни.

Мета цієї статті – розкрити значення методів психологічної самопідтримки у роботі педагогів, показати, як діяльність шкільного психолога сприяє подоланню наслідків психоемоційного виснаження та формуванню внутрішньої рівноваги освітян.

Основні завдання: визначити сутність і значення психологічної самопідтримки; охарактеризувати основні причини емоційного виснаження педагогів у воєнний час; окреслити практичні підходи шкільного психолога до формування навичок самопідтримки серед педагогічного колективу.

Професія педагога завжди передбачала високий рівень емоційної віддачі, але нині навантаження посилилося. Постійна тривожність, необхідність працювати у змішаному форматі, втрати серед учнів чи колег, відчуття невизначеності – усе це формує синдром емоційного виснаження.

Педагогічне вигорання проявляється у вигляді байдужості, дратівливості, втрати інтересу до роботи, зниження мотивації. Людина відчуває внутрішню спустошеність, порушується сон, з'являються соматичні симптоми.

Завдання шкільного психолога – вчасно розпізнати ці сигнали, допомогти педагогу усвідомити свій стан, не допустити хронічного стресу й підтримати шляхом індивідуальних та групових форм роботи [1].

Психологічна служба закладу освіти сьогодні виконує важливу місію – збереження психічного здоров'я педагогічного колективу. Шкільний психолог не лише консультує, а й створює атмосферу довіри, прийняття та взаємної підтримки, у якій кожен педагог може відновити внутрішню рівновагу.

Основними напрямками роботи психолога в цьому контексті є:

Психоедукація. Проведення бесід і тренінгів, на яких педагоги дізнаються про природу стресу, емоційного виснаження, методи саморегуляції та турботи про себе.

Розвиток навичок самостереження. Психолог навчає педагогів усвідомлювати власний емоційний стан, розпізнавати ознаки перенапруження, реагувати на них без почуття провини.

Ресурсні практики. Запровадження технік релаксації, дихальних вправ, арт-терапії, практик вдячності й майндфулнесу («тут і тепер»).

Підтримка колегіального середовища. Організація «теплих зустрічей», кола довіри, обміну позитивним досвідом, неформальних розмов про емоційні переживання.

Через такі форми роботи шкільний психолог формує в педагогів культуру психологічної грамотності, де турбота про себе сприймається не як егоїзм, а як професійна відповідальність [2].

Серед найефективніших методів, які психолог може пропонувати педагогам для самостійного використання, варто відзначити такі:

1. Метод усвідомленого дихання. Кілька хвилин глибокого, рівномірного дихання допомагають знизити напруження, стабілізувати емоційний стан, повернути відчуття контролю над тілом.

2. Техніка «три хвилини для себе». Щоденна коротка пауза, під час якої педагог ставить собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Чого мені потрібно для спокою?».

3. Арт-терапевтичні вправи. Малювання, складання колажів, кольоротерапія – способи безпечного вираження почуттів, які допомагають розвантажити психіку.

4. Метод позитивних афірмацій. Щоденне повторення коротких фраз («Я впораюся», «Я маю право на відпочинок», «Я цінна і важлива») сприяє формуванню внутрішньої стійкості.

5. Ведення «щоденника вдячності». Запис хоча б трьох позитивних моментів дня формує здатність помічати добро, зменшує тривожність і підтримує оптимізм.

6. Турбота про тіло. Повноцінний сон, рухова активність, збалансоване харчування – важлива частина емоційної стабільності, адже психічне й фізичне здоров'я тісно пов'язані.

7. Планування радості. Навіть у складні часи варто планувати невеликі приємні події: зустріч із друзями, чашку кави, прогулянку, улюблену музику. Це допомагає повернути відчуття життя [3].

Уміння використовувати ці прості методи формує у педагогів внутрішній ресурс самовідновлення, а отже, запобігає вигоранню.

У роботі шкільних психологів дедалі частіше застосовуються інтерактивні форми, спрямовані на профілактику емоційного виснаження педагогів. Так, ефективними виявляються заняття з елементами арт-терапії – «Мій ресурс», «Дерево сили», «Моє безпечне місце», під час яких учителі візуалізують власні джерела

енергії та внутрішньої підтримки. Проводяться психологічні години довіри, де педагоги можуть поділитися почуттями, обговорити труднощі й отримати підтримку. Окрему увагу приділяють навчанню навичок емоційної саморегуляції, коротким релаксаційним практикам, які можна використовувати навіть під час уроків або перерв. Завдяки цій системній роботі в колективах поступово формується психологічно безпечне середовище, де турбота про себе сприймається як природна частина педагогічної культури [4].

Отже, в умовах війни шкільний психолог відіграє надзвичайно важливу роль у збереженні психічного здоров'я педагогів. Саме він допомагає вчасно помітити ознаки емоційного виснаження, формує в освітян навички самопідтримки, створює умови для відновлення внутрішніх ресурсів.

Методи психологічної самопідтримки – це дієві інструменти, які допомагають педагогам відновити баланс, зберегти енергію, позитивне ставлення до життя та віру в себе.

Педагог, який уміє підтримувати себе, стає джерелом стабільності й для своїх учнів. Тому розвиток культури самопідтримки – це не лише турбота про окрему людину, а й інвестиція в психічне здоров'я всієї освітньої спільноти України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 45–52.
2. Бояринцева М. В. Профілактика професійного вигорання педагогів у воєнний час. *Освітній простір України*. 2023. № 2. С. 33–40.
3. Гриньова М.В. Психологія стресу та стресостійкості. Харків: ХНПУ, 2020. 180 с.
4. Губенко Н. В. Арт-терапевтичні методи у роботі з педагогами: теорія і практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 7. С. 25–32.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Поволоцька М. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mariyakristina@ukr.net*

Актуальність теми обумовлена недостатнім рівнем розробленості ефективних методик психокорекції агресивної поведінки підлітків у сучасній психології. У науковій літературі представлено значну кількість досліджень, присвячених вивченню причин та механізмів агресії, проте практичні аспекти корекції агресивних проявів за допомогою арт-