

6. Павленко М.І. Перебування угруповань УГА в Чехословаччині. Український історичний журнал, 1999. № 2. С. 23-29.
7. Потульницький В.А. Теорія української політології. Курс лекцій. Навчальний посібник для студентів вузів. Київ, 1993. 191 с.
8. Рубльов О.С., Реєнт О.П. Українські визвольні змагання 1919-1921 рр. Т. 10. Київ: Видавничий дім "Альтернатива". 1999. 320 с.
9. Сідак І. Національні спецслужби в період української революції 1917-1921 р.р. Невідомі сторінки історії. Київ, 1998. 317 с.
10. Сеньків М., Душинець І. З історії боротьби за соборність українських земель. 1917-1945. Львів, 1966. 70 с.
11. Сергійчук В. Українська соборність. Відродження українства в 1917-1920 р.р. Київ, 1999. 412 с.



***Сняткова Тетяна Миколаївна,**
старший викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ
доктор філософії*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

У періоди військової агресії та конфліктів, емоційна напруга та стрес стають невід'ємною частиною життя багатьох людей, в тому числі і працівників освіти. Під час таких кризових ситуацій, як війна, педагоги стикаються з проблемою виникнення таких емоційних станів як страх, підвищена тривожність, паніка, розчаруванням та інші негативні емоції, які можуть суттєво впливати на ментальне та фізичне здоров'я, а також, на ефективність педагогічної діяльності.

Актуальність проблеми саморегуляції емоційного стану педагога в умовах війни визначена необхідністю продовжувати свою професійну діяльність, незалежно від безпосереднього впливу кризової ситуації на благополуччя та психічне здоров'я.

Навчання в умовах війни стало випробуванням для всіх учасників освітнього процесу та викликом для закладів вищої освіти, які надають можливість молодому поколінню отримувати не лише знання, а й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до української спільноти.

Як відомо, професія викладача належить до професій стресогенного типу, оскільки вимагає інтелектуального напруження, необхідності постійного самонавчання, відповідальності за організацію освітнього процесу, зокрема в умовах війни, дуже часто спостерігається невідповідність між результатом професійної діяльності та матеріальним забезпеченням, інтенсивна інформатизація, диференціація і інтеграція наук тощо, що в свою чергу, вимагає

великих енергетичних затрат та значних емоційних ресурсів саморегуляції, яка є психічним явищем, що пронизує усі сфери життєдіяльності людини. Важливу роль у професійній діяльності викладача відіграє його емоційне самопочуття, адже позитивні емоції надихають на активну діяльність, а негативні – дезорганізують поведінку, викликають тривожність, страхи [3, с. 134].

В науковій психологічній літературі саморегуляція визначається як системний процес керування власними переживаннями, які передбачають усвідомлення свого емоційного стану, вираження його за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Досліджування феномену саморегуляції здійснювалося як зарубіжними так і вітчизняними науковцями. Б. Іваненко уточнює, що «у широкому сенсі саморегуляція розуміється як управління собою на рівні особистості (включає вміння цілепокладання, осмислення життєвого шляху, самореалізацію), здатність до управління поведінкою, діяльністю, спілкуванням» [2, с. 62]. Науковці Л. Журавльова, М. Шпак зазначають, що емоційна саморегуляція це «здатність емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм. Саморегуляція виступає важливою умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища. Вона залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації [1, с. 53]. Науковцями був доведений той факт, що існує взаємозв'язок між саморегуляцією та продуктивністю в різних видах діяльності: успіх діяльності обумовлений сформованістю цілісної системи саморегуляції.

Професійна саморегуляція викладача передбачає свідоме оволодіння системою саморегуляції емоційного стану та поведінки у професійній діяльності, забезпечує формування теоретичної свідомості і мислення на основі досвіду.

Вже декілька років поспіль викладачі адаптуються до реалій війни. В умовах сьогодення зросла необхідність бути цілодобово на зв'язку; спілкуватися зі студентами, їхніми батьками у месенджерах, viber-групах, хмарних сервісах; стежити за актуальними новинами та перевіряти їх достовірність. Окрім того, викладач часто знаходиться у стресовій ситуації: знайомство з новою студентською групою; наявність значної кількості навчальних дисциплін, робочі програми яких потрібно розробити в певні терміни; складний навчальний матеріал, додаткові доручення адміністрації, гнучкий розклад занять, що залежить від певних ситуацій (сповіщення про повітряну тривогу) тощо. Одним із найбільших викликів для викладачів стало те, що студенти менш активно беруть участь в освітньому процесі. І якщо раніше мовчання в аудиторії означало лише те, що студенти не підготувались, або, навпаки, думають над завданням викладача, то тепер при проведенні занять в дистанційному форматі це може означати й повну відсутність студента на парі (хоча він/вона перебувають на онлайн-конференції). До того ж, якщо студенти все ж таки вмикають камеру, їхній зовнішній вигляд та середовище навколо не сприяють створенню навчальної обстановки.

Таким чином, викладачі втрачають мотивацію для цікавого проведення семінарів та лекцій, що в поєднанні з технічними складнощами, які часом виникають, робить навчальний процес проблематичним. Необхідність

саморегуляції у викладачів виникає тоді, коли вони стикаються з новою проблемою, яка не має однозначного розв'язання і складно вибрати оптимальний варіант; перебувають у ситуації підвищеного емоційного і фізичного напруження, що спонукає їх до імпульсивних дій тощо.

Проведення занять в період воєнного стану стало не лише освітньою, але й психологічною потребою. Адже, усі учасники освітнього процесу переживають стрес, наслідками якого на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації. Усі ці фактори сприяють емоційному вигоранню.

Викладач, у якого виникають проблеми із ментальним здоров'ям, не може сприяти розвитку інтелектуальних, креативних, перцептивних здібностей і навичок у здобувачів вищої освіти, забезпечити комфортну морально-психологічну та творчу атмосферу у студентському колективі. Тому, йому потрібно дбати про власне здоров'я, а своєчасна саморегуляція запобігатиме перенапруженню, нормалізує емоційний стан. Відповідно, щоб покращити якість як свого життя, так і оточення, у першу чергу, слід прагнути до внутрішньої стабільності; по-друге, усвідомити, що стани емоційного виснаження не завжди виступають результатом зовнішніх обставин, а можуть бути продуктом власного мислення. Вміння здійснювати ефективну саморегуляцію, успішно управляти собою, своїми станами, емоціями і поведінкою, здійснювати планування і втілення життєвих справ. «Регулярне та свідоме управління станом і діяльністю може стати умовою гармонійного самопочуття та ефективного подолання проблемних життєвих ситуацій. Від ступеня вмілості саморегуляції залежить продуктивність та результат життя людини, яка самостійно визначає цілі своїх виконавчих дій і реалізує їх всіма доступними засобами» [2, с. 61].

Отже, враховуючи вище зазначене своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму.

Список використаних джерел

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

2. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конфер.* (18 лист. 2020 р.). Київ, 2020. С. 59–62. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9201> (дата звернення: 11.11.2024).

3. Цуняк О., Довбенко С. Професійна саморегуляція викладача закладу вищої освіти в умовах війни. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспектива. Зб. наук. праць*. Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ. 2022. Вип. 2 (22). С. 131–139.

