

Москальова Алла Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології управління, Державний заклад вищої освіти "Університет менеджменту освіти", 04053, м. Київ, вул. Січових Стрільців, 52А, тел.: (044) 481 3800, e-mail: moskalla@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-0213-0434>

Москальов Максим Володимирович, кандидат психологічних наук, доцент, Державний заклад вищої освіти "Університет менеджменту освіти", 04053, м. Київ, вул. Січових Стрільців, 52А, тел.: (044) 481 3800, e-mail: maksimv@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-3213-9635>

Ляска Оксана Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ, 61000, м. Харків, пр. Льва Ландау, 27, тел.: (057) 739-83-00, e-mail: Profosvita777@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6943-8957>

АНАЛІЗ МЕТОДІВ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НАВАНТАЖЕННЯ

Анотація. Психологічне благополуччя нині є проблемним питанням для громадян нашої держави. Так, після 24 лютого 2022 року психологічний стан багатьох людей погіршився, що можна пояснити як військовими діями, так і страхом за власне життя. При цьому для багатьох тривожність стала типовим станом, тому що невідомо, що очікувати наступного дня і чи взагалі він настане. При цьому на психологічне благополуччя педагога та науково-педагогічного працівника впливає ще ряд інших факторів. Зокрема, отримуючи навчальне навантаження, педагог хвилюється чи встигне підготувати навчальний матеріал до заняття, а також перебуває у стресовому стані, тому що має постійні контакти із різними учасниками освітнього процесу.

Все це впливає на те, що необхідно висвітлити ефективні методи самопідтримки та саморегуляції, які дозволяють ефективно долати стрес та витримувати академічне навантаження педагогам та науково-педагогічним працівникам. Як наслідок, було проведене наступне дослідження.

Відповідно, визначено, що психологічним благополуччям є стан людини, при якому вона здатна виконувати всі покладені на неї функції. Компонентами психологічного благополуччя є позитивні відносини з оточенням, автономія, позитивна оцінка себе, компетентність, наявність

цілей. Їхнє поєднання дозволяє людині самореалізуватися та розвивати власні вміння та навички.

Описано такі методи саморегуляції як антистресове дихання, заспокійливе дихання, аутогенне дихання, релаксацію, медитацію. Охарактеризовано значущість кожної методики.

Проаналізовано такі методи самопідтримки як ізотерапія, піскова терапія, глиняна терапія, казкотерапія. Визначено їх користь для психологічного благополуччя педагога.

Висвітлено методи самоефективності педагога. Сюди віднесено ділові ігри, вербальне переконання, спостереження за досягненнями інших людей.

Ключові слова: учасники освітнього процесу в системі післядипломної освіти (педагогічні, науково-педагогічні працівники, поліцейські), трансформація професійного розвитку, особистісний потенціал, психологічне благополуччя, правоохоронна діяльність, силовий блок, стрес, самопідтримка, саморегуляція, самоефективність.

Moskalova Alla Stepanivna, Candidate of psychological sciences, Associate Professor, professor of the Department of Management Psychology, State institution of higher educational «University of Educational Management», 04053, Kyiv, St. Riflemen, 52A, tel.: (044) 481 3800, e-mail: moskalla@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-0213-0434>

Moskalov Maksym Volodymyrovych, PhD of Psychology, Associate Professor, Associate professor, State institution of higher educational «University of Educational Management», 04053, Kyiv, St. Riflemen, 52A, tel.: (044) 481 3800, e-mail: maksimmv@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-3213-9635>

Liaska Oksana Petrivna, PhD (psychology), As. Professor (docent), KhNUiA, 61000, Kharkiv, Leva Landau Ave, 27, tel.: (057) 739 8300, e-mail: Profosvita777@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6943-8957>

ANALYSIS OF SELF-SUPPORT AND SELF-REGULATION METHODS FOR PRESERVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CONDITIONS OF STRESS AND LOAD

Abstract. Psychological well-being is currently a problematic issue for the citizens of our country. Thus, after February 24, 2022, the psychological condition of many people worsened, which can be explained by military actions and fear for their own lives. At the same time, for many, anxiety has become a typical state, as it is not known what to expect the next day and whether it will come at all. At the same time, a number of other factors influence the psychological well-being of a

teacher and a scientific-pedagogical worker. In particular, receiving the educational load, the teacher worries whether he will have time to prepare the educational material for the lesson, and is also in a state of stress, as he has constant contact with various participants in the educational process.

All this affects the fact that it is necessary to highlight effective methods of self-support and self-regulation that allow teachers and scientific and pedagogical workers to effectively overcome stress and withstand the academic load. As a result, the following study was conducted.

Accordingly, it is determined that psychological well-being is the state of a person in which he is able to perform all the functions assigned to him. Components of psychological well-being are positive relationships with others, autonomy, positive self-esteem, competence, and the presence of goals. Their combination allows a person to realize himself and develop his own skills and abilities.

Such methods of self-regulation as anti-stress breathing, calming breathing, autogenic breathing, relaxation, and meditation are described. The significance of each technique is characterized.

Such methods of self-support as isotherapy, sand therapy, clay therapy, fairy-tale therapy were analyzed. Their benefit for the psychological well-being of the teacher is determined.

Methods of teacher self-efficacy are highlighted. This includes business games, verbal persuasion, observation of other people's achievements.

Keywords: pedagogical, scientific and pedagogical workers, personal potential, policemen, law enforcement activities, psychological well-being, self-support, self-regulation, self-efficacy, power unit, stress, transformation of professional development, participants of the educational process in the postgraduate education system.

Постановка проблеми. Педагогічна робота є тією працею, яка вимагає постійного контакту із різними соціальними групами та вирішення складних завдань. Відповідно, викладач часто потрапляє під вплив стресових факторів, які здатні викликати у нього тривожність, дратівливість, нервозність, схвильованість. Так, педагог постійно несе соціальну відповідальність за тих кого навчають, що також є чинником впливу на психологічний стан даного фахівця. Одночасно з цим, академічне навантаження у педагогів є значним, теж впливає на моральний та психічний стан викладача.

Зокрема, варто відзначити, що прояви стресу, екстремального стресу можуть бути різними можуть провокувати різні психічні порушення. Це і погіршення пам'яті, і дратівливість, і погіршення апетиту, і проблеми зі сном, і нервозність. Також можуть виникати нервові та фізіологічні прояви у

вигляді мігрені чи запаморочення. Необхідно зауважити, що навантаження також зумовлено тим, що людина прагне до досконалості. Так, викладач може самостійно здійснювати надмірну зайнятість за власним бажанням, лише для того, щоб здобути нові знання та бути конкурентоздатним, успішним, ефективним. Однак таке прагнення до досконалості нерідко призводить до перевантаження. Наслідком може стати погіршення не лише фізичного, але і психологічного здоров'я.

Проте через значне навантаження педагог може не усвідомлювати, що має порушення психологічного благополуччя.

Тому важливо, щоб педагог дотримувався методів саморегуляції, самопідтримки задля самоефективності. Це дозволить унормувати його моральний, емоційний та психічний стан, бути продуктивним під час занять. Крім того, викладач, який вміє стабілізувати свій психологічний стан може ефективно здійснювати свою діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження основних питань методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження здійснювалося такими вітчизняними вченими як О. Бондарчук [11], Н. Калька [6], О. Креденцер [11], Т. Кремешна [14], К. Мирончак [13], У. Михайлишина [4], Н. Онопрієнко-Капустіна [10], М. Хрепливець [1]. На основі досліджень даних праць можна визначити, що психологічне благополуччя науково-педагогічних та педагогічних працівників піддається впливу різних чинників, що ускладнюється стресом та навантаженням.

Мета статті – здійснення аналізу психологічних методів для збереження психологічного благополуччя слухачів та науково-педагогічних працівників в умовах стресу та навантаження.

Виклад основного матеріалу. Нині питанню психологічного благополуччя приділена ключова роль, оскільки війна Росії проти України, є тим фактором, що значно впливає на душевний та моральний стан кожної людини. При цьому психологічне благополуччя визначається як «стан, при якому людина постійно проявляє активність та вдосконалюється». Водночас людина, яка не відчуває психологічного благополуччя, системно деградує та не контролює своє життя. При цьому людина, яка є психологічно здоровою, здатна виконувати покладені на неї функції відповідним чином, а також постійно навчається на своєму досвіді, тож сприймає помилки як щось нормальне [1, с. 138].

Позитивні стосунки з оточенням є одним з основних факторів, що впливає на психологічне благополуччя людини. Так, особа, яка активно комунікує, намагається співпрацювати з іншими, відчуває себе спокійно, адже впевнена, що її вміння комунікувати дозволить вирішити будь-яке проблемне питання. Така особа, зазвичай, менш схильна до стресу, оскільки вміє висловлювати свої емоції оточуючим, а також менш відчуває навантаження, тому що здатна розставляти пріоритети.

Загалом заведено виділяти наступні компоненти психологічного благополуччя особистості (К. Ріфф), які представлені на рис. 1.



Рис. 1. Компоненти психологічного благополуччя особистості

Тож, розглянемо більш детально компоненти психологічного благополуччя особистості, зокрема, освітян та правоохоронців. Так, важливим аспектом становлення психологічного благополуччя людини є її самореалізація. Так, особа, яка має успіх у різних сферах, переважно відчуває

себе психологічно стійкою та готовою самостійно вирішувати наявні проблеми. При цьому від того, наскільки особа відчуває себе самореалізованою та успішною, залежить те, якою мірою людина здатна боротися зі стресом. До того ж особа, яка сприймає саму себе як самореалізовану, здатна простіше вирішувати питання, пов'язані з перевантаженням.

Автономія - це не лише здатність слідувати своїм переконанням у будь-яких умовах, а й виявляти цю незалежність як ознаку психологічної зрілості та самостійності. Особисті принципи та переконання стають фундаментом стабільності у стилі життя кожної людини, адже вони визначають її внутрішні цінності та цілі. Той, хто вміє відстоювати свої переконання навіть у складних обставинах, виявляє впевненість у собі та своєму життєвому шляху. Важливо пам'ятати, що автономія не означає нав'язування власних переконань іншим. Толерантність до різних поглядів та повага до інших є також важливою частиною автономії. Здатність висловлювати свою думку без намагання переконати інших відповідає принципам асертивності. Асертивність включає в себе вміння висловлювати власні погляди та бажання, не порушуючи при цьому прав інших. Особливо важливо бути асертивним у військовому конфлікті, де поважання думки іншого може бути рішенням, яке допомагає зберегти мир та перешкоджає розв'язанню конфліктів. Важливо в цих умовах бути стриманим, висловлювати свою точку зору розумно та розсудливо. Такий підхід сприяє збереженню гідності та ефективному спілкуванню, навіть у найскладніших ситуаціях.

Наявність чітких цілей у життя також відіграє важливу роль у психологічному благополуччі. Мета - це не просто план чи напрямок, а й покликання, яке надає життю сенсу і наповнює його значенням. Особистість, яка має чіткі цілі і готова подолати труднощі, щоб їх досягти, виявляє впевненість у собі та власних здібностях. Готовність пожертвувати чимось задля досягнення бажаних цілей, при цьому дотримуючись виключно моральних норм, свідчити про високий рівень морального розвитку та сформованості особистості. Ця готовність вимагає сили волі та внутрішньої дисципліни, що є важливою ознакою психологічної зрілості та психологічного благополуччя. Цілі в житті надають осмислення та глибину існуванню, допомагаючи людині відчувати радість у досягненні результатів і розвитку своєї особистості. Таким чином, наявність чітких цілей є ключовим елементом психологічного благополуччя та розвитку особистості.

Психологічне благополуччя є надзвичайно важливим аспектом для педагогічних та науково-педагогічних працівників системи післядипломної освіти. Особливо це стає актуальним для педагогів та викладачів, які працюють і навчають слухачів в умовах війни та стикаються з різними

психологічними труднощами. Спільно зі збільшенням академічного навантаження, це може призвести до виникнення проблем, таких як депресія, тривожність і невротичні розлади. Стрес, особливо екстремальний стрес, обумовлений зовнішніми факторами, такими як війна, і внутрішніми причинами, пов'язаними з організацією освітнього процесу, може суттєво підірвати психологічне благополуччя педагогів. Це, в свою чергу, може привести до зниження особистого потенціалу викладача і зниження його бажання до саморозвитку. Для забезпечення психологічного благополуччя та стійкості цих фахівців важливо впроваджувати програми підтримки та надавати їм доступ до ресурсів, які допомагають ефективно впоратися зі стресом та зберегти мотивацію до професійного зростання.

Крім того, психологічне благополуччя педагогічних та науково-педагогічних працівників може ускладнюватися під час взаємодії з учасниками освітнього процесу в системі післядипломної освіти. Це спричинено відсутністю навичок: слухати та чути один одного; безконфліктно спілкуватися; поважати думку іншого, навіть якщо вона радикально протилежна; емоційно-сприйнятно реагувати на події та ситуації; радіти за особисті та професійні досягнення колег; бути толерантними, стриманими, виваженими. Така комунікація може бути стресовою для всіх учасників [2].

Необхідно зазначити, що психологічне благополуччя викладачів, які готують майбутніх поліцейських, теж піддається стресу. Зокрема, науково-педагогічні працівники повинні підготувати фахівців до правоохоронної діяльності, а також пояснити курсантам, що робота у силовому блоці вимагає витримки та вміння взаємодіяти з людьми. При цьому учасники освітнього процесу у післядипломній освіті володіють вагомим досвідом в аспекті професійної діяльності, що впливає на їх психологічне благополуччя. Адже під час правоохоронної діяльності вони піддавалися впливу стресу та навантаження, що не могло не змінити їх емоційний та психічний стан [3].

Психологічне благополуччя є значущим для осіб, які здійснюють діяльність у силовому блоці. Це обумовлено передусім тим, що вони повинні навіть у ситуаціях складного вибору слідувати визначеним нормам поведінки та дотримуватися дисципліни. Це складно, адже представники силового блоку теж можуть відчувати негативні емоції та утиски совісті через певну поведінку. До того ж від їх вчинків залежать життя людей, що значно впливає на їх потреби у саморегуляції та самоефективності.

Значна увага нині приділена методам самопідтримки. Самопідтримкою є способи нормалізації психологічного стану, що полягають формуванні стійкого сприйняття дійсності. Зокрема, основними тут є методи, які пов'язані з арт-терапією. Сутність арт-терапії полягає у тому, що людина знімає напруження та стрес засобами мистецтва, при цьому знижуючи рівень

тривожності та переживань. Досить часто як метод самопідтримки використовується ізотерапія [4, с. 548].

Ізотерапія - це унікальний психотерапевтичний процес, який виявляється в тому, що людина починає спонтанно малювати або малює на визначену тематику, якимось чином виражаючи свої почуття та думки через мистецтво. Цей метод дозволяє особі вивільнити і виразити те, що важко або навіть неможливо виразити словами. Дії та вибір кольорів, форм та композиції в малюнках відображають психологічний стан і внутрішні переживання особи. Для педагога та науково-педагогічного працівника ця техніка може бути надзвичайно корисною. Під час проведення занять і роботи зі студентами викладачі накопичують багато емоцій та стресів, пов'язаних з вимогами, відповідальністю та навантаженням. Ізотерапія стає засобом для вивільнення та вираження цих накопичених емоцій та надає можливість відпочити від рутини і позбавитися психологічного напруження. Заняття із ізотерапії можуть допомогти викладачам зберігати емоційну стабільність, зміцнювати психологічну стійкість та підтримувати психологічне благополуччя. Цей метод дозволяє їм зосередитися на самопізнанні, підвищенні своєї емоційної інтелігенції та покращенні спілкування зі студентами, забезпечуючи позитивне робоче середовище. Варто зазначити, що ізотерапія важлива тоді, коли особа має проблеми із самоприйняттям. Необхідно зазначити, що для освітнього середовища така проблема є поширеною, оскільки педагог, що працює з учасниками освітнього процесу в системі післядипломної освіти, може бути невпевнений у своїх знаннях та вміннях, до того ж завжди є ймовірність того, що педагог недостатньо оцінює свої здібності [5].

Піскотерапія є цікавою та корисною психотерапевтичною технікою, яка полягає у використанні природних матеріалів, таких як пісок, каміння, рослини та водяні елементи, для створення малюнків на дерев'яній таці. Цей процес дозволяє особі виразити свої почуття та думки через творчість з використанням натуральних об'єктів. Під час роботи з природними матеріалами, особа знаходить можливість знизити рівень тривожності, подолати стресовий стан та психічне перенапруження. Ця техніка особливо корисна для педагогів та науково-педагогічних працівників, які регулярно зазнають великого навантаження в своїй професійній діяльності. Вона надає можливість розслабитися та відновити емоційну рівновагу. Крім того, піскотерапія включає в себе використання різних фігурок, які можуть символізувати людей, об'єкти та ситуації. Це дозволяє особі виразити свої внутрішні стани, причини психологічного стану та працювати над їх розв'язанням. Такий творчий підхід сприяє глибокому самопізнанню і сприяє психологічному відновленню. Піскотерапія може бути корисною для педагогів, які шукають ефективний метод для виявлення і вирішення психологічних проблем, які впливають на їхню професійну діяльність.

Глиноterapia є однією з цікавих і ефективних методик для психологічної роботи зі студентами і педагогами. Цей метод передбачає активну роботу з глиною та іншими пластичними матеріалами, що дозволяє особі виліплювати образи та створювати форми, які відображають її почуття та думки. Глиноterapia стає особливо ефективною в тих випадках, коли особа зіткнулася зі стресом, підвищеною тривожністю або має низький рівень самоконтролю. Цей метод може бути особливо корисним для педагогів, які шукають спосіб ефективно впоратися з власними стресами та психологічними труднощами, що виникають у процесі навчання і викладання. Робота з глиною дозволяє вчителю відкрити свій внутрішній світ і виразити свої почуття через створення абстрактних чи символічних образів. Цей процес може допомогти виявити та розкрити емоційні та психологічні аспекти, які можуть бути важко виразити словами. Глиноterapia вимагає мінімум спеціальних знань та навичок, що робить її доступною і досить простою для включення в педагогічну практику. Вона надає можливість знайти релаксацію, відновити емоційну стійкість та зосередженість, а також сприяє самопізнанню та внутрішньому розвитку, що важливо для педагогів у професійному розвитку та підтриманні психологічного благополуччя.

Казкотерапія є прогресивним методом для роботи зі стресом та навантаженням, який надає педагогам та науково-педагогічним працівникам ефективну можливість виправити психологічний стан і зміцнити свою психологічну стійкість. Сутність казкотерапії полягає в тому, що педагог порівнює події свого власного життя з подіями у казці. Цей метод дозволяє особі метафорично сприймати сюжет та символіку казки, що відкриває можливість відкрити та розкрити внутрішній світ особистості. Педагог за допомогою казок може вивчити модель світу та внутрішні переконання та стереотипи у людини. Казкотерапія допомагає педагогу розкрити потенціал особистості та розібратися у власних емоціях і психологічних реакціях. Вона надає можливість педагогу або науковцю працювати з архетипами та внутрішніми установками, що може сприяти розвитку їхньої психологічної гнучкості та кращому сприйняттю власних емоцій та думок. Казкотерапія може бути інтегрована в педагогічну практику для поліпшення роботи зі студентами та самоосвіти педагогів, що в результаті сприяє підвищенню якості навчання та підвищенню психологічного благополуччя всієї освітньої громади [6].

Відповідно, з метою трансформації професійного розвитку, педагогічні та наукові працівники повинні дотримуватися методів самопідтримки, саморегуляції задля самоефективності. Це дозволить знизити рівень стресу та унеможливити вплив навантаження на психологічне здоров'я. Так, нині значна увага приділена методам психічної саморегуляції [7, с. 23]. При цьому саморегуляцією на думку дослідників, є властивість нервової системи, що полягає у стабілізації своїх емоцій та відчуттів.

Антистресове дихання є одним із найважливіших методів психологічної саморегуляції, який може допомогти дорослій людині знизити рівень стресу і навантаження, а також ефективно впоратися з тривожними станами. Суть антистресового дихання полягає в тому, що людина навчається правильно дихати. Основними принципами цього методу є сповільнення дихання та зосередження на ньому. Правильне глибоке дихання дозволяє заспокоїтися, знизити рівень тривожності і занепокоєння. Заспокійливе дихання є іншим корисним методом і використовується, коли людина відчуває підступи тривоги. Воно допомагає відновити емоційну рівновагу та зміцнити психологічну стійкість, дозволяючи знизити ступінь тривожності та занепокоєння у конкретний момент. Важливо розуміти, що антистресове дихання є важливим навичкою саморегуляції, яка може бути використана в різних життєвих ситуаціях для зменшення впливу стресу та тривожності на психологічне благополуччя. Тренування в антистресовому диханні може бути корисним не тільки для особистого самопочуття, але й для підвищення ефективності роботи та стійкості до навантаження в професійній діяльності [8].

Аутогенне тренування - це ще один ефективний метод психологічної саморегуляції, який набувши поширення в наши дні, допомагає людині знизити рівень стресу і психологічного напруження. Суть цього методу полягає в тому, що людина постійно проговорює оптимістичні формули, які спрямовані на досягнення психологічного розслаблення та заспокоєння. Аутогенне тренування базується на ідеї, що позитивні слова та фрази можуть впливати на психологічний стан людини. Повторення спеціальних формул, які містять оптимістичний зміст, сприяє зниженню тривожності та стресу, оскільки ці фрази впливають на нервову систему і сприяють її розслабленню. Аутогенне тренування дозволяє людині унормувати свій психологічний стан, покращити самопочуття та сприяє психологічному розслабленню. Цей метод може бути особливо корисним для педагогів та науково-педагогічних працівників, які регулярно стикаються з навантаженням та стресом у своїй професійній діяльності. Тренування в аутогенному релаксаційному методі може допомогти покращити психологічне благополуччя та зберегти емоційну стійкість в робочих умовах [9].

Медитація - це ще один важливий метод саморегуляції, який має значущий вплив на психологічне благополуччя особи та допомагає знизити рівень стресу та психологічного напруження. Сутність медитації полягає в тому, що людина зосереджує свою увагу на певних об'єктах або процесах, які можуть бути різними, такими як дихання, звуки, власні думки, або ж візуалізація певних образів. Медитація сприяє розвитку уваги та уяви, а також розслабленню фізичного і психологічного стану. Під час медитації людина вивчає, як уважно спостерігати за поточним моментом і відчуває внутрішні зміни в своєму психологічному стані. Внаслідок цього вона може знизити

рівень стресу, відчуття заспокоєння та зосередженість. Інколи це супроводжується відчуттям того, що навколишній світ відступає на другий план, і що на даний момент є лише медитуюча особа і її внутрішній світ. Медитація відома своєю здатністю до релаксації і розуміння внутрішнього "я". Цей метод може бути корисним для всіх, включаючи педагогів та науково-педагогічних працівників, оскільки він допомагає зберегти психологічну стійкість і зосередженість у стресових ситуаціях, а також покращити загальне психологічне благополуччя.

Релаксація є важливим методом для зниження стресу та підвищення психологічного благополуччя. Сутність релаксації полягає в тому, що людина активно працює над зниженням нервового напруження та відчуттями стресу, що сприяє внутрішньому спокою і заспокоєнню. Релаксація є корисною як для психологічного, так і для фізичного здоров'я. Вона допомагає зберегти психологічну стійкість, знизити ризик розвитку різних психосоматичних захворювань та покращити якість життя. Релаксація може бути особливо корисною для педагогів та науково-педагогічних працівників, які стикаються зі збільшеними навантаженнями та стресом у своїй професійній діяльності. За допомогою релаксаційних технік, вони можуть знайти способи розслабитися та підтримувати психологічне благополуччя в навчанні та роботі.

Необхідно зазначити також важливість розвитку самоефективності особистості. У загальному вигляді педагогічною самоефективністю є «інтегративна здібність розвивати свої компетентності та удосконалювати вміння» [10, с. 23]. Дане питання розглядали такі вітчизняні дослідники як О. Бондарчук [11, с. 5] та О. Креденцер [12, с. 51].

Для викладача самоефективність є важливою, оскільки він має продуктивно проводити заняття і при цьому покращувати свої знання та вміння. Водночас самоефективність не є можливою, якщо педагог перебуває у стресовому стані, а його значне навантаження призводить до перенапруження.

Сприйняття власної ефективності має вирішальне значення в усіх формах когнітивної мотивації. Впевненість у власній здатності впливає на те, як люди розглядають причини своїх успіхів та невдач. Вони діють відповідно до своєї власної віри у те, що вони здатні досягти та які можливі результати будуть внаслідок їхніх дій. У цьому контексті вплив очікуваних наслідків на мотивацію частково визначається впевненістю у власній ефективності. Наприклад, існує багато видів діяльності, які можуть призвести до цінних результатів, але люди не обирають їх, якщо вони сумніваються у своїх здібностях.

Один з широко використовуваних методів для розвитку власної ефективності педагога - це застосування ділових ігор. Використання ділових ігор дозволяє педагогу відчуття себе у ролі учасників ігрового моделювання педагогічних ситуацій та здобути новий професійний досвід під час гри.

Значущість ділових ігор полягає і в тому, що вони є ефективним засобом активізації процесу формування професійної та соціальної компетентності педагогів. Вони сприяють позитивному впливу на навчання завдяки обговоренню, дискусіям та аналізу дій кожного учасника гри. [13, с. 63].

Спостереження за досягненнями інших людей є важливим методом саморозвитку та зниження рівня стресу в професійній діяльності педагога. Цей підхід дозволяє побачити приклади успіху та використовувати їх для вдосконалення власної стратегії саморозвитку. Спостереження за досягненнями колег допомагає педагогу визначити, які ресурси і підходи вже були успішними для інших. Це може включати навчання на їхньому досвіді, врахування їхніх найкращих практик, та адаптацію їх до власної професійної практики. Спостереження за успіхами інших також може допомогти педагогу встановити реалістичні цілі та очікування щодо своєї власної роботи. Відомо, що неможливо уникнути помилок, і спостереження за успіхами інших надає можливість перейматися, що помилятися є нормою і навіть частиною процесу навчання та зростання. Важливо пам'ятати, що кожна ситуація унікальна, і що успіхи інших людей можуть вимагати індивідуального підходу та адаптації до власного контексту. Також, спостереження за успіхами інших педагогів може надихати та мотивувати людину на подальший розвиток і досягнення своїх цілей.

Також педагог може здійснювати самоспостереження, тим самим навчатися аналізувати свої дії та вчинки. Зокрема, педагог, може визначити основні аспекти своєї поведінки під час стресу та під час значного навантаження, що дозволить здійснити ефективний самоаналіз. Водночас правильно здійснене самоспостереження дозволить спрогнозувати свої дії у майбутньому [14, с. 16].

Варто додати, що методом розвитку самоефективності є вербальне переконання. Так, педагог повинен вчитися переконувати самого себе у чомусь, при цьому проговорюючи вголос те, що повинно переконати уявного співбесідника. Це дозволяє педагогу навчитися підбирати потрібні аргументи та відстоювати свої позиції. При цьому практикувати свої вміння педагог може за допомогою колег чи слухачів, навчаючись переконувати їх у чомусь. Відповідно, даний метод позитивно впливає на зменшення навантаження та стресового стану, оскільки педагог розвиває вміння відстоювати власні психологічні кордони та доводити свою думку, тим самим демонструючи своє психологічне благополуччя [15, с. 603; 16, с. 14].

Застосування даних методів призведе до того, що педагогічні та науково-педагогічні працівники та учасники освітнього процесу (слухачі, курсанти) навчаються регулювати свій моральний та емоційний стан, а також будуть володіти вміннями правильно поводитися в умовах стресу та навантаження, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю.

Висновки. Розглядаючи питання психологічного благополуччя педагогів та науково-педагогічних працівників, слід враховувати, що їх професійна діяльність дійсно вимагає великих фізичних та психологічних зусиль. Для забезпечення оптимального психологічного стану та ефективності роботи педагогів в умовах постійного навантаження та стресу, застосовуються різні методи саморегуляції та самопідтримки. Ці методи можуть включати релаксацію, медитацію, аутогенне тренування, казкотерапію, інтервенції за допомогою мистецтва (наприклад, ізотерапію, піскотерапію, глинотерапію), антистресове дихання, та інші психологічні практики. Ці методи допомагають педагогам та науковим працівникам знизити рівень тривожності, покращити самопочуття, зміцнити психологічну стійкість, та забезпечити оптимальний рівень психологічного благополуччя. Важливим результатом використання психологічних методів є підвищення особистісного потенціалу, його здатності до позитивного самосприймання та саморозвитку. Ці методи дозволяють педагогам краще розуміти власні потреби та реагувати на стресові ситуації більш ефективно. Використання психологічних методів для поліпшення психологічного благополуччя викладачів сприяє їхньому професійному становленню як особистостей і компетентних фахівців. Такий підхід позитивно впливає на якість навчання та сприяє створенню сприятливого навчального середовища.

Література:

1. Хрепливець М. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Вип. 59, 2017, с. 138-139.
2. Психологічне благополуччя.
http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_blagopoluchie.htm
3. Поняття саморегуляції. <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposoby-samorehuliatcii/>
4. Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості // Психологічні науки. Вип. 1, 2022, с. 548-549.
5. Практичні навички саморегуляції. <https://vinps.vn.ua/?p=1131>
6. Калька Н. Сучасні засоби психічної саморегуляції у науково-педагогічних працівників // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Вип. 2, 2009., с. 23-26/
7. Калька Н. Практикум з арт-терапії. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Психологічна самопідтримка. Ресурси людини.
<https://vseosvita.ua/library/psykholohichna-samopidtrymka-resursy-liudyny-564161.html>

9. Креативні методи самопідтримки та пошуку ресурсу для учасників освітнього процесу. <https://naurok.com.ua/webinar/kreativni-metodi-samopidtrimki-ta-poshuku-resursu-dlya-uchasnikiv-osvitnogo-procesu>
10. Онопрієнко-Капустіна Н. Психологічні особливості розвитку самоєфективності майбутніх фахівців соціальних служб у процесі професійної підготовки. Київ: НАПН, України, 2021. 235 с.
11. Бондарчук О. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення // Вісник Університету менеджменту освіти. Вип. 31, 2023, с. 5-14.
12. Креденцер О. Підприємницька самоєфективність персоналу освітніх організацій як чинник розвитку їх підприємницької активності // Організаційна психологія. Економічна психологія. Вип. 14, 2016, с. 51-60.
13. Мирончак К. Стратегія відновлення самоєфективності особистості при переживанні втрати // Соціальна психологія особистості. Вип. 4, 2018, с. 63-70.
14. Кремешна Т. Педагогічна самоєфективність: шлях до успішного викладання. Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2011. 164 с.
15. Dhanabhakyam M. Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review // International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology. Vol. 1, 2023, p. 603-606.
16. Carol D. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research // Psychotherapy and Psychosomatics. Vol. 65, 2016, p. 14-23.

References:

1. Khreplivets, M. (2017). Psykholohichne blahopoluchchya: vyznachennya ponyattya ta zmistu [Psychological well-being: definition of the concept and content]. *Osobystist', suspil'stvo, zakon: psykholohichni problemy ta shlyakhy yikh rozv'yazannya - Personality, society, law: psychological problems and ways of solving them*, 59, 138-139 [in Ukrainian].
2. Psykholohichne blahopoluchchya [Psychological well-being]. Retrieved from http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_blagopoluchie.htm [in Ukrainian].
3. Ponyattya samorehulyatsiyi [The concept of self-regulation]. Retrieved from <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii/> [in Ukrainian].
4. Mykhailyshyn, U. (2022). Metody psykhičnoyi samorehulyatsiyi osobystosti [Methods of mental self-regulation of personality]. *Psykholohichni nauky - Psychological sciences*, 1, 548-549 [in Ukrainian].
5. Praktychni navychky samorehulyatsiyi [Practical skills of self-regulation]. Retrieved from <https://vinps.vn.ua/?p=1131> [in Ukrainian].
6. Kalka, N. (2009). Suchasni zasoby psykhičnoyi samorehulyatsiyi u naukovopedahohichnykh pratsivnykiv [Modern means of mental self-regulation in scientific and pedagogical workers]. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav - Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs.*, 2, 23-26 [in Ukrainian].
7. Kalka, N. (2020). Art therapy workshop. Lviv: LvDUVS, 232 p. [Kal'ka, N. (2020). *Praktykum z art-terapiyi. L'viv : L'vDUVS, 232 s.*] [in Ukrainian].

8. Psykholohichna samopidtrymka. Resursy lyudyny [Psychological self-support. Human resources]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/psykholohichna-samopidtrymka-resursy-lyudyny-564161.html> [in Ukrainian].

9. Kreatyvni metody samopidtrymky ta poshuku resursu dlya uchashnykiv osvitynoho protsesu [Creative methods of self-support and resource search for participants in the educational process]. Retrieved from <https://naurok.com.ua/webinar/kreatyvni-metodi-samopidtrimki-ta-poshuku-resursu-dlya-uchashnykiv-osvitynoho-procesu> [in Ukrainian].

10. Onoprienko-Kapustina, N. (2021) Psychological peculiarities of the development of self-efficacy of future specialists of social services in the process of professional training. Kyiv: NAPN, Ukraine, 235 p. [Onoprienko-Kapustina, N. (2021). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku samoefektyvnosti maybutnikh fakhivtsiv sotsial'nykh sluzhby u protsesi profesiyanoi pidhotovky. tsesi profesiyanoi pidhotovky. Kyiv: NAPN, Ukrayiny, 235 s.] [in Ukrainian].

11. Bondarchuk, O. (2023). Professional psychological well-being of educators and features of its support in today's crisis conditions [Profesiyne psykholohichne blahopoluchchya osvityan ta osoblyvosti yoho pidtrymky v kryzovykh umovakh s'ohodennya]. *Bulletin of the University of Management of Education - Visnyk Universytetu menedzhmentu osvity*, 31, 5-14 [in Ukrainian].

12. Kredentser, O. (2016). Entrepreneurial self-efficacy of the staff of educational organizations as a factor in the development of their entrepreneurial activity [Pidpryyemnyts'ka samoefektyvnist' personalu osvitynih orhanizatsiy yak chynnyk rozvytku yikh pidpryyemnyts'koyi aktyvnosti]. *Organizational Psychology. Economic psychology - Orhanizatsiyina psykholohiya. Ekonomichna psykholohiya*, 14, 51-60 [in Ukrainian].

13. Myronchak, K. (2018). Stratehiya vidnovlennya samoefektyvnosti osobystosti pry perezhyvanni vtraty [The strategy of restoring the self-efficacy of the individual when experiencing a loss]. *Sotsial'na psykholohiya osobystosti - Social psychology of the individual*, 4, 63-70. [in Ukrainian].

14. Kremeshna, T. (2011). Pedagogical self-efficacy: the way to successful teaching. Uman: Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna, 164 p. [Kremeshna, T. (2011). Pedagogichna samoefektyvnist': shlyakh do uspishnoho vykladannya. Uman': Umans'kyy derzhavnyy pedagogichnyy universytet imeni Pavla Tychyny, 164 s.] [in Ukrainian].

15. Dhanabhakya, M. (2023). Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology*, 1, 603-606.

16. Carol, D. (2016). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.