
Психологічна підтримка педагогів у подоланні освітніх утрат і розривів за допомогою занять за моделлю BASIC Ph.

Тягло Ольга,
практичний психолог Комунального закладу
«Харківська гімназія № 42 Харківської міської ради»
olyatyaglo@gmail.com

Подолання освітніх утрат і розривів в умовах війни створює додаткове стресове навантаження на педагогів, збільшуючи ризик емоційного вигорання. Для запобігання цим явищам і розвитку адаптаційних ресурсів у статті обґрунтовано доцільність застосування моделі стресодолавання «BASIC Ph», яка допомагає людині визначити й розвинути власний потенціал виходу з кризи. Проведені онлайн-заняття з педагогами за цією моделлю показали її ефективність у розширенні репертуару способів подолання стресу та покращенні психоемоційного стану вчителів.

Ключові слова: модель BASIC Ph, освітні втрати, ресурси, емоційне вигорання, контроль стресу.

Педагоги, спеціальність яких є стресовою, потребують постійної уваги й ефективних навичок у подоланні стресу при додатковому навантаженні у вигляді необхідності подолання освітніх утрат і розривів, і саме тому **розвиток різноманітних механізмів подолання стресу є актуальним.**

Мета статті полягає в огляді моделі BASIC Ph і обґрунтуванні доцільності її застосування для зменшення впливу емоційного виснаження та емоційного вигорання вчителів, а також під час роботи педагогів у рамках подолання освітніх утрат і розривів.

Подолання освітніх утрат і розривів є додатковим навантаженням на педагогів, оскільки саме їм потрібно або проводити більше уроків і занять, або переробляти програму для засвоєння учнями пропущеного матеріалу. Це додає стресу вчителям, які й так уже виснажені стресом від війни, що збільшує в рази, порівняно з мирним часом, ризик емоційного виснаження та емоційного вигорання.

Для попередження цих явищ важливо з'ясувати наявні в людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні та відновлювальні можливості організму. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо).

Успішність подолання емоційного виснаження та емоційного вигорання безпосередньо залежить від розуміння педагогами власних ресурсів, уміння їх виявляти, від різноманітності, характеру та міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Розвинути й навчитися ефективно використовувати власні ресурси може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами **модель стресодолавання «BASIC Ph»**. З погляду авторів цієї моделі, потенціал виходу з кризи є в кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для використання, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних і емпіричних

розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися зі стресом і/чи кризою.

«Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «виросити» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013) [1]. *Ідея моделі полягає в тому, що в людини є свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:*

1. **B – Belief & values** – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. **A – Affect** – вираження емоцій та почуттів.
3. **S – Socialization** – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. **I – Imagination** – уява, мрії, спогади, творчість.
5. **C – Cognition, thought** – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. **Ph – Physical** – фізична активність, тілесні ресурси.

У кожної людини з шести каналів керування та контролю стресу домінуючими є лише кілька, і тому важливо розуміти свої сильні сторони та розвивати слабкі (пасивні) канали, посилюючи і збагачуючи цим свої ресурси [2].

Саме на це були націлені мої заняття з педагогами за моделлю BASIC Ph.

Заняття проходили в онлайн форматі один раз на тиждень протягом жовтня – листопада та грудня – січня, участь у них брали дві групи педагогів по 16 осіб.

На кожному занятті ми розглядали одну зі стратегій подолання стресу, обговорювали з педагогами, хто використовує саме її як провідну, плюси та мінуси цього, обговорювали, як розвивати цей канал ресурсів за необхідності.

Усього було 8 занять, з яких шість присвячені розгляду безпосередньо кожного з каналів подолання стресу. Перше заняття було ознайомчо-діагностичним, на заключному занятті підбивали підсумки, педагоги заповнювали опитувальник щодо користі та ефективності цього циклу занять.

На першому занятті вчителі визначали свої домінуючі канали подолання стресу. З'ясувалося, що 5% мають домінуючу модальність Belief & values, 12% – Affect, 22% – Socialization, 3% – Imagination, 23% – Cognition, 35% – Physical.

Також педагоги узагальнено ознайомлювалися з моделлю BASIC Ph. Практичний психолог розповіла про сутність цієї моделі та модальності (способи) подолання стресу.

На другому занятті ми розглядали модальність Belief & values. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, у людей чи в самих себе. Наявність у нашому житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Третє заняття було присвячено модальності Affect. Цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами.

На четвертому занятті ми з педагогами розглядали Socialization. Цьому способу стресодолавання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей або до кваліфікованих спеціалістів.

На п'ятому занятті ознайомилися з модальністю Imagination. Такий спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості.

Шосте заняття було присвячено модальності Cognition – способу подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати й осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

На сьомому занятті ознайомилися з модальністю Physical – способом стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла, включає різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Восьме (заключне) заняття було присвячене підбиттю підсумків: педагоги ділилися, що корисного взяли від нашого тренінгу, наскільки справдилися їх сподівання, розповідали, з яким настроєм закінчують заняття. Також на заключному занятті я провела опитування щодо поліпшення чи погіршення стану вчителів і наскільки відбулося розширення їх діапазону способів подолання стресу: 46% учителів відмітили, що додали до свого домінуючого способу стресодолання два чи три нових, 36% – один новий спосіб, ще 18% – більше трьох. Більшість учителів (74%) зазначили покращення свого стану після проведення тренінгу.

Таким чином, педагоги навчилися давати собі раду, а це важлива навичка, і багато дізналися про свої сильні сторони в цьому процесі та ознайомилися з ними, щоб ефективно використовувати їх для подолання емоційного виснаження та емоційного вигорання, а також отримали рекомендації щодо розширення свого репертуару інструментів подолання негативних ситуацій.

Висновки

Практичне застосування моделі BASIC Ph сприяє підвищенню самосвідомості та розвитку емоційного інтелекту, допомагає усвідомити свої сильні сторони та зони зростання, а також розвинути нові, більш ефективні стратегії подолання стресу. В освітньому контексті вона може бути використана для розвитку стресостійкості та саморегуляції педагогів і батьків, а також для формування більш гнучких і адаптивних навчальних стратегій.

Можемо стверджувати, що модель BASIC Ph є не просто теоретичною концепцією, а потужним практичним інструментом, який забезпечує всебічний підхід до психологічної підтримки та розвитку особистості. Міждисциплінарний характер і адаптивність роблять її актуальною та цінною для широкого кола фахівців, які прагнуть до підвищення власної психологічної стійкості та загального благополуччя.

Список використаних джерел

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. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/#:~:text=>