

**Хозраткулова І. А. (Миколаїв, Україна)**

## **АНТИЦИПАЦІЙНА СПРОМОЖНІСТЬ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ КРИЗИ**

У тезах розглянуто феномен антиципації в контексті вдосконалення особистісного та професійного саморозвитку педагогів у період психологічної кризи. Акцентовано увагу на необхідності розвитку антиципаційної спроможності педагогів, яка впливає на процес нормалізації психічної діяльності й відновлення професійної компетентності особистості.

**Khozratkulova I. (Mykolaiv, Ukraine)**

## **ANTICIPATION CAPACITY OF TEACHERS IN CRISIS**

Theses consider the phenomenon of anticipation in the context of improving the personal and professional self-development of teachers during the psychological crisis. Emphasis is placed on the need to develop the anticipatory ability of teachers, which affects the process of normalization of mental activity and the restoration of professional competence of the individual.

Як процес прогнозування, передбачення та випередження антиципацію розглядали різні науковці П. К. Анохин, Н. І. Бережна, А. В. Брушлинский, Б. Ф. Ломов, В. Д. Менделевич, У. Найссер, Н. П. Ничипоренко, Н. В. Толстошеїна, І. М. Фейгенберг, Р. Шепард та інші. Сучасна психологія розглядає поняття антиципації як здатність людини діяти і ухвалювати ті чи інші рішення з певним тимчасово просторовим випередженням.

На думку А. В. Брушлінського (2000), спостерігається кореляційний зв'язок між саморегуляцією та формами мислення, що передбачають події [2].

Дослідниця К. Є. Романова (2008) розглядала антиципацію як фактор розвитку педагогічної майстерності. Під час дослідження було виділено складові частини антиципації: готовність вибору, образ результату, мета, планування, інформація.

Сьогоднішня ситуація з військовими діями ускладнює життя всього людства. Але педагоги продовжують працювати й під час воєнного стану. Про досягнення вершин педагогічної майстерності нині говорити складно, а от про необхідність збереження психічного здоров'я – необхідно.

Актуальним є вирішення питання професійного розвитку педагога в умовах кризи як компенсаторного і терапевтичного. Характерні нині стани тривожності, депресії, апатії можуть призвести до стагнації, тому важливо для людей будь-якої професії спланувати майбутнє, яке може стати лікувальним для психіки [1]. У цьому контексті впровадження антиципації як механізму подолання стресових та постстресових станів може вплинути й на якість професійної діяльності.

Проведене у квітні 2022 р. експрес-опитування вчителів та вихователів дошкільних закладів говорять, що професійна мотивація зростає: кількість відповідей «так» на питання *«Чи відчуваєте необхідність у професійному зростанні»* значно збільшилася порівняно з даними 2021 р., а на питання *«Чи є у вас ресурси для професійного зростання»* – майже всі відповіли «ні».

Клінічні психологи-практики зазначають, що під час гострої стресової реакції важливим терапевтичним моментом в інтервенції є отримання відповідей на питання: *«Що ти робиш зараз? А через пів години? А завтра...?»* Це пояснюється необхідністю активізації когнітивної сфери з метою подолання тунельного мислення під час панічного стану.

Зрозуміло, що хронічний стрес не є небезпечнішим, ніж гострий, такі питання психолога: *«Як ти бачиш у майбутньому своє особисте життя, професійний розвиток, відпочинок?»* тощо спрямовані на стабілізацію емоційної сфери людини та покращення її психічного стану. Відомо, що людина відчуває себе спокійно, коли життя передбачуване.

Створювати умови для розвитку прогностичних здібностей можна на основі принципу салютогенного підходу А. Антоновського: *«У терапії ми шукаємо «здорову», а не «хвору» частину особистості»*, спираємося на сильні сторони людини з метою профілактики безпорадності та «інвалідації».

Особистість у кризі має повірити в себе, не жаліти себе, не відчувати безпомічності, бо це збільшує страждання. У кризовій інтервенції, в процесі психологічної допомоги, найважливішим є повернення впевненості у своїх

силах, відновлення відчуття контролю, сприяння самостійності у прийнятті рішень та усвідомлення відповідальності за своє життя.

У відповідь на зовнішню соціальну «ситуацію виклику» змінюються риси характеру, переформатовуються цінності. Тепер більше людей цінують стабільність, можливість навчатися та власне становлення у професійній діяльності.

Виходячи із зазначеного, самопомогою в період кризи для педагога буде активізація власних зусиль до саморозвитку, використання накопичених знань і досвіду для вірогідного прогнозування ефективної професійної діяльності. Саме в період психічної травматизації «западають» вміння самокерування, самоконтролю та самоусвідомлення. Ми бачимо розвиток антиципації як копінг-стратегію подолання стресу. Саме можливість спланувати програму педагогічної діяльності хоча б на пів року є одним із компонентів антиципаційної спроможності, який водночас поглиблює професійну компетентність та сприяє покращенню психічного стану.

Складовими процесу саморозвитку є: усвідомлення, керування емоціями та розвиток вольового зусилля. Професійний саморозвиток – це покрокова стратегія до чітко окресленої мети із зазначеними критеріями результатів. Так, у педагогічній діяльності це може реалізуватися через складання мета-плану, створення освітніх проєктів, пошук новітніх технологій викладання в дистанційному форматі та оформлення цих напрацювань у програму дій, причому не після війни, а почати робити конкретні кроки вже в новій реальності.

#### ЛІТЕРАТУРА // LITERATURA // REFERENCES

1. Менделевич В. Д., Граница А. С. Прогнозирование будущего и механизмы неврогенеза / В. Д. Менделевич, А. С. Граница// Неврологический вестник. – 2013. – Т. XLV, вып. 4. – С. 42.
2. Проблема субъекта в психологической науке: монография/ [А. В. Брушлинский, М. И. Вояикова, В. Н. Дружинин]. – М.: Издательство «Академический проект», 2000. – 320 с.