

розуміння психотехнік, розширюючи їх можливості та здатності у творчому процесі. Рекомендовані методи та вправи: 1) рольові ігри для втілення різних персонажів, що дозволяє експериментувати з різними стилістичними прийомами та техніками акторської майстерності; 2) метод «Емоційна пам'ять» полягає у відтворенні емоційних станів, які актор відчував у минулому, щоб передати їх у виконанні ролі; 3) метод «Тіло-розум» включає в себе різні вправи на розслаблення та контроль над тілом, розвиваючи усвідомленість тіла та його вплив на емоційний стан актора; 4) техніка «Маска» передбачає використання масок або мімічних елементів для вираження різних емоцій та характерів, що дозволяє актору відчувати себе більш вільно та експресивно; 5) взаємодія з іншими акторами та режисерами у формі групових вправ (мозковий штурм, асоціативний куш, «метод трьох стільців», шість капелюхів та ін.) для обговорення сюжету, персонажів та сценарію, що сприяє розвитку творчості та співпраці; 6) вправлення з різними голосовими техніками, за допомогою паравербальних засобів (інтонація, акценти, дикція, посилення, паузи) для виразного відтворення персонажів; 7) імпровізаційні вправи для ситуативного відтворення різних сценаріїв без попереднього планування, що дозволяє акторам розвивати емоційну пластичність та швидко прийняття спонтанних творчих рішень; 8) творчі вправи на розширення меж за рахунок експериментування з різними жанрами, стилями та формами вистав, що допомагає акторам розширити свій арсенал та вдосконалити свої навички.

Для розширення ресурсних можливостей даних креативних підходів рекомендуємо застосування різноманітних технічних засобів, таких як костюми, декорації, макіяж, освітлення та звукові ефекти, а також додаткове використання різних мистецьких та театральних технік.

Отже, системне використання психотехнік у навчальному процесі в форматі тренінгової підготовки здобувачів спеціальності «Перформативні мистецтва» сприятиме підвищенню їхньої професійної майстерності, розкриттю внутрішнього потенціалу, формуванню професійної стійкості та адаптації до вимог сучасного театрального й кіномистецтва.

Подальше дослідження цих методик та їх адаптація під потреби сучасного театрального й кіномистецтва є важливим завданням для психологів, педагогів і режисерів.

А. Путько, Д. Приходько

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ШКІЛЬНИХ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

A. Putko, D. Pryhodko

FEATURES OF THE MENTAL STATES OF SCHOOL TEACHERS IN WAR CONDITIONS

Вже десять років Україна захищає свою територіальну цілісність від агресії російської федерації. Війна створює надзвичайний рівень стресу для всього населення, і вчителі — не виняток. Вони опиняються в ситуації, коли їм доводиться не лише справлятися з власними емоціями, але й підтримувати своїх учнів, адаптувати навчальний процес до нової реальності та допомагати дітям справлятися з наслідками війни. Все це може викликати тривогу, депресію, емоційне вигорання, а в деяких випадках — посттравматичний стресовий розлад.

У своєму дослідженні ми вирішили розглянути особливості психічних станів шкільних вчителів в умовах війни. Сьогодення наших вчителів — це постійний вплив негативних стрес-факторів на психіку та безпеку життя й здоров'я. Війна виснажує педагогів фізично та психічно. Попри те, що людська психіка здатна адаптуватися до будь-яких складнощів, кожен день бойових дій в Україні пережити дуже складно.

Хронічний стрес і тривожність є одним з основних викликів для вчителів. Постійні повітряні тривоги, загроза обстрілів і бомбардувань, втрата близьких або житла призводять до підвищення рівня гормонів стресу (кортизолу, адреналіну, норадреналіну). Крім того, вчителі змушені проводити заняття в укриттях або пристосовувати навчання до нестабільних умов (відключення світла, відсутність зв'язку, інтернету, нестача техніки або технічних знань).

Робота вчителя стала емоційно виснажливою, оскільки багато дітей переживають стрес, депресію, втрати, що потребує додаткової емоційної залученості педагога. Часто вчителі блокують власні переживання, щоб допомагати іншим, і це лише погіршує їхній стан.

Також надзвичайно травматичним викликом для вчителів є відчуття провини та безсилля, пов'язані з тим, що вони не можуть гарантувати дітям безпеку та нормальний навчальний процес. Також дехто з них може відчувати провину вцілілого: ті, хто виїхав у безпечніші регіони або за кордон, відчують сором та провину перед тими, хто залишився. Вчителі не завжди мають достатньо психологічної підготовки, щоб працювати з травмованими дітьми, через що відчують безпорадність і невпевненість.

Цікавою ознакою для розгляду також є зміна професійної ролі. Під час війни від педагогів очікують не лише викладання, а й психологічної підтримки учнів, адаптації навчання до кризових ситуацій і навіть волонтерства. Деякі вчителі стають гуманітарними координаторами або психологічними супервізорами, що значно збільшує їхнє навантаження. Ще одним сильним фактором стресу є те, що деякі вчителі змушені змінювати професію або їм зменшують заробітну плату.

Також війна має величезний вплив на фізичне здоров'я вчителів, як і людей загалом. Педагоги стикаються з такими психосоматичними симптомами, як головний біль, проблеми із серцем, шлунково-кишкові розлади, безсоння, порушення сну через постійний стрес, невизначеність і хронічну втому зі зниженням життєвої енергії.

Наразі кожен із нас — підтримка один для одного. І тепер для дітей вчителі — це більше, ніж просто педагоги. Вони тепер — маяки й джерела зцілення для малюків. Дорослі можуть бути поруч, можуть відчувати стабільність, а також зберегти обличчя живим, вони можуть знайти в собі сили подивитися в очі дитині і пояснити, що відбувається.

Психологічний стан вчителів під час війни потребує особливої уваги, адже вони виконують не лише освітню, а й соціальну та емоційну місію. Важливо створювати для них умови щодо психічного відновлення та підтримки, адже саме від їхнього стану залежить якість освіти та емоційне благополуччя дітей — майбутнього нашої України.