

3. Сливка Є. До проблеми розвитку професійної компетентності вчителів фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2011. Т. 4 С. 145-148.

Дерев'яно С. П.,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОЗВІЛЛЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ПСИХОЛОГІЇ

Проблема дозвілля педагогічних працівників є актуальною з кількох причин. По-перше, робота педагогічних працівників пов'язана з великою кількістю стресових ситуацій, високою відповідальністю та значним психоемоційним навантаженням. По-друге, успішна підготовка майбутніх фахівців (студентів закладів вищої освіти) суттєво залежить від того, наскільки ефективним є педагогічний процес, а це безпосередньо пов'язано з професійними компетенціями та здатністю педагога до самовідновлення.

Отже, регулярне заняття спортом, захоплення мистецтвом, читання, подорожі та інші форми дозвілля можуть сприяти зменшенню стресу та психоемоційного напруження, що позитивно впливатиме на ефективність педагогічної роботи та розвиток професійної майстерності. Крім того, дозвілля допомагає педагогам розвивати свої інтереси та здібності, що також сприятиме їх подальшому професійному розвитку.

Мета цієї роботи – визначити потенціал дозвілля для розвитку професійної майстерності викладачів психології.

В українській психології підкреслюється взаємозв'язок таких понять, як «габітус», «вільний час», «дозвіллева діяльність». У виборі форм проведення дозвілля вагомою вважається роль освіти [1; 2].

У зарубіжній психології аналізується проблема зв'язку дозвілля з категоріями «вільний час» та «неробство» [3]; впроваджується маркетинговий підхід щодо розуміння дозвіллевої діяльності [4].

Доволі часто в літературі поняття «дозвілля» методологічно не відмежовується від поняття «відпочинок». Проте відпочинок і дозвілля – це два різних поняття, які відповідно мають відмінні значення.

Відпочинок – це час, коли людина звільняється від роботи та повсякденних турбот для того, щоб відновити свої сили та енергію. Він має на меті відновлення фізичного та психічного здоров'я людини. Це може бути прогулянка в парку, читання гумористичного журналу або інші дії, які допомагають зняти стрес і відновити баланс.

Дозвілля передбачає час, який людина вільно витрачає на свої інтереси та задоволення. Це можуть бути фітнес, розважальні події (відвідування атракціонів), походи у театр, зустрічі з друзями або хобі. Головна мета дозвілля – отримати задоволення від часу, який людина вільно витрачає на себе.

Форми дозвілля викладачів психології можуть бути досить різноманітними та пов'язані передусім з їх індивідуальними нахилами та прагненнями. Ось кілька можливих форм дозвілля:

Читання. Викладачам психології читання актуальної художньої літератури може приносити задоволення і одночасно збагачувати професійний досвід щодо орієнтування у детермінантах емоційних переживань, поведінкових реагувань сучасної людини у складних життєвих ситуаціях. Ця форма дозвілля значною мірою ґрунтується на емпатії.

Новітні форми фізичної активності (фітнес, пілатес, стретчинг та ін.). Фізична активність допомагає зберігати здоров'я та поліпшувати настрій.

Волонтерство. Педагогічні працівники в галузі психології можуть брати участь у волонтерських програмах, при цьому застосовувати наявні знання з психології у практичній сфері та використовувати набутий матеріал як методичний на заняттях зі студентами.

Медитація та майндфулнес. Фахівці з психології можуть захоплюватися практиками медитації та майндфулнесу, що допомогатиме їм позбутися стресових переживань.

Онлайн-дозвілля. Може включати стрімінгові сервіси (Netflix, Amazon Prime Video, YouTube, де можна дивитися фільми, серіали, відео на будь-яку тему); онлайн-курси (на відповідних он-

лайн-платформах можна знайти безліч курсів та вебінарів за різноманітною тематикою); музичні сервіси (Spotify, Apple Music, де можна слухати музику за смаком).

Отже, різноманітні форми дозвілля можуть сприяти розвитку певних якостей викладачів психології, які забезпечать більш високий рівень виконання педагогічної діяльності. Такі форми дозвілля як читання та волонтерство можуть стимулювати розвиток емпатійності. Фізична активність та медитаційні практики позитивно впливатимуть на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Онлайн-дозвілля може виявитися дієвим засобом оновлення професійних знань з психології та водночас джерелом розвитку педагогічної рефлексії.

Список використаних джерел

1. Бойко О. П. Культура дозвілля в контексті сучасних теорій. Науковий Вісник Харківського національного педагогічного ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Серія Філософія. Харків, 2009. Вип. 32. С. 105 – 116.
2. Крапівіна Г., Мануїлова Я., Васильченко Г. Дефініції анімаційної концепції використання вільного часу населення. Perspective Directions for the Development of Science and Practice. Abstracts of XX th International Scientific and Practical Conference. Athens, Greece 2020. С. 204 – 207.
3. Etkin J., Memmi S. Goal Conflict Encourages Work and Discourages Leisure. *Journal of Consumer Research*. 2021. Vol. 47. P. 716 – 736.
4. Halley G. F., Maciel M. G. About Idleness, Leisure and Free Time: Resolving Inaccuracies. *Anuario Turismo y Sociedad*. 2023. Vol. 32. P. 301 – 317.

Козій О. Б.,

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
кандидат філологічних наук, доцент,
Донецький університет внутрішніх справ,
м. Кропивницький, Україна

РОЗРОБКА СИСТЕМИ ВПРАВ ДЛЯ РОБОТИ З ТЕКСТАМИ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

На початкових стадіях навчання студенти розуміють текст лише після перекладу або ретельного аналізу. Саме тому перед кожним заняттям викладач повинен спланувати роботу з текстом, визначити найскладніші моменти, основні лексичні та граматичні особливості, підготувати комплекс вправ із метою полегшення читання. Зважаючи на складність тексту, варто використовувати