

УДК: 37.091.12.011.3-051:159.942]”364”

Литвинюк Г., доктор філософії

Тернопільський комунальний методичний центр науково-освітніх інновацій та моніторингу,
Україна

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Анотація. Дослідження присвячено проблемі емоційної стійкості педагогів в умовах воєнного часу. Зосереджено увагу на проблематиці збереження та відновлення індивідуального ресурсу сил та самодопомозі. Запропоновано методи стабілізації, які орієнтовані на розвиток у педагогів відповідних умінь для подолання емоційних труднощів під час професійної діяльності.

Ключові слова: емоційна стійкість, професійна діяльність, педагог.

Lytvynyuk H., Ph.D

Ternopil Municipal Methodological Center of Scientific and Educational Innovations, Monitoring,
Ukraine

THE ROLE OF TEACHERS' EMOTIONAL RESILIENCE IN MARTIAL LAW CONDITIONS

Annotation. The study is dedicated of teachers' emotional resilience under conditions of martial law. The focus is on the challenges of maintaining and restoring personal energy resources and self-help strategies. The article highlights methods of emotional stabilization aimed at developing teachers' skills to cope with emotional difficulties encountered in their professional activities.

Keywords: emotional resilience, professional activity, teacher.

Проблема емоційної стабілізації педагогів в умовах воєнного часу є надзвичайно важливою та водночас дуже складною. Варто зауважити, що професія педагога завжди супроводжувалася стресовими станами, які спричинені реформою освітньої галузі, падінням престижу професії, перевантаженістю робочого дня, недостатньо сформованим професіоналізмом, непередбаченими конфліктними ситуаціями з батьками, навчанням учнів в укриттях, відчуттям постійної втоми, невизначеності та страху. Тому, емоційна стійкість педагога є ключовою ознакою успішної професійної діяльності та впливає на формування і розвиток його цілісної особистості. Педагогічна діяльність вчителя в умовах сьогодення потребує зниження рівня емоційної напруженості через «регулювання» (зміну сприймання і ставлення) дії зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішні та внутрішні чинники стають стресовими, коли педагог сприймає їх як складні та небезпечні. Тому, звичайно, сучасному вчителю потрібно постійно адаптуватися до викликів, долати стресові ситуації і професійні труднощі та зберігати впевненість у собі, своїх можливостях, володіти витримкою й самоконтролем. Емоційна стійкість залежить від правильно організованої вчителем діяльності та вміння самотійно підтримувати своє ментальне здоров'я, що зменшить появу негативних емоцій та підвищить рівень стресостійкості [2].

Під час війни, коли загроза є щоденною і реальною, а страх виснажує, допомогти педагогу зберегти емоційну стійкість може його цілеспрямованість і наявний саногенний потенціал. Адже емоційний стан педагога дуже пов'язаний з його думками та характером мислення і впливає на ефективність педагогічної діяльності. Професійні труднощі можуть породжувати емоційну нестійкість, яка стає перешкодою у підвищенні професіоналізму вчителів. При цьому необхідно дотримуватися емоційного перезавантаження, використовуючи різні методи стабілізації, які допоможуть розвивати навички регуляції, саморегуляції для збереження та відновлення індивідуального ресурсу сил [1]. Використання внутрішнього ресурсу вчителем допомагає нормалізувати свій емоційний простір. Такими дієвими методами стабілізації можуть бути: дихання (відволікання стресу), фізична активність (подолання негативних впливів),

самопрограмування (підвищення стресостійкості), самозаохочення (відновлення позитивного мислення). Методи стабілізації допоможуть вчителю у відновленні внутрішнього емоційного стану та сприятимуть підтриманню його психологічного благополуччя для подолання емоційних труднощів. Тому емоційна стійкість у воєнному часі відіграє надзвичайно важливу роль у професійній діяльності педагога, а саме сприяє:

— збереженню ментального здоров'я вчителя та здатності надавати собі першу ментальну допомогу;

— зменшує розвиток депресивних станів і зняття нервово-психічної напруженості та розумінню необхідності керування власним внутрішнім ресурсом;

— набуттю навичок стабілізації особистого емоційного стану та детермінує емоційну відповідальність у педагогічній комунікації;

— подоланню емоційної спустошеності та набуттю емоційної гнучкості, яка орієнтована на розвиток професійних компетентностей педагогів.

Отже, емоційна стійкість допоможе педагогу не лише прожити складний період продуктивно, але й жити повноцінним життям і після війни, досягати поставлених життєвих і професійних цілей.

Джерела та література

1. Як бути емоційно стійким під час війни? Практичні поради та дієві практики. URL:<https://elle.ua/ludi/novosty/yak-buti-emociyno-stiykim-pid-chas-viyni-praktichni-poradi-ta-dievi-tehniki/>.

2. Емоційне вигорання під час війни. URL:<https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>.

УДК: 159.944.4:316.6

Мешко Г., д. пед. н., проф.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

Габрусєва Н., доктор філософії, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

Алілуйко С., канд. пед. н., ст. н. с.

Наукова установа "Тернопільський інститут наукових досліджень", Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. Проаналізовано гендерні особливості обрання стратегій подолання стресових ситуацій здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. У дослідженні, яке ґрунтується на теорії збереження ресурсів (COR) С. Хобфолла, використано його опитувальник Strategic Approach to Coping Scale (SACS).

Ключові слова: стратегія подолання стресу, гендерні особливості, здобувачі вищої освіти.

Meshko H., Dr. of Ped. Sc., Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ukraine

Habrusieva N., PhD (Ped.), Assoc. Prof.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

Aliluiko S., PhD (Ped.), Sr. Researcher

Scientific Institution «Ternopil Institute of Scientific Research», Ukraine

GENDER PECULIARITIES OF CHOOSING STRATEGIES FOR COPING WITH STRESSFUL SITUATIONS

Abstract. The gender-specific characteristics of choosing stress-coping strategies by higher education students in Ukraine under martial law conditions have been analyzed. The study is based on