

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра теорії і методики виховання РДГУ
Регіональний комплексний науково-методичний центр
інноваційних технологій освітнього процесу

Електронний збірник матеріалів

III Регіональної науково-практичної конференції

**«Роль особистості педагога в реформуванні
української освіти в умовах війни:
виклики, реалії та перспективи
(до 80-річчя з дня народження Т. Д. Дем'янюк
та 75-річчя з дня народження С. Г. Карпенчук)»**

11 жовтня 2024 року

Рівне – 2024

**Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра теорії і методики виховання РДГУ
Регіональний комплексний науково-методичний центр
інноваційних технологій освітнього процесу**

Електронний збірник матеріалів

III Регіональної науково-практичної конференції

**«Роль особистості педагога в реформуванні
української освіти в умовах війни:
виклики, реалії та перспективи
(до 80-річчя з дня народження Т. Д. Дем'янюк
та 75-річчя з дня народження С. Г. Карпенчук)»**

11 жовтня 2024 року

Рівне – 2024

Роль особистості педагога в реформуванні української освіти в умовах війни: виклики, реалії та перспективи (до 80-річчя з дня народження Т. Д. Дем'янюк та 75-річчя з дня народження С. Г. Карпенчук): електронний збірник матеріалів III Регіональної науково-практичної конференції. Рівне: РДГУ. 2024. 185 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Рівненського державного гуманітарного університету (протокол № 11 від 31 жовтня 2024 р.)

Вашій увазі пропонуються матеріали III Регіональної науково-практичної конференції «Роль особистості педагога в реформуванні української освіти в умовах війни: виклики, реалії та перспективи (до 80-річчя з дня народження Т. Д. Дем'янюк та 75-річчя з дня народження С. Г. Карпенчук)»

Стельмашук Ж. Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики виховання РДГУ,
м. Рівне

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасний педагог повинен бути не тільки професійно динамічною особистістю, а й володіти високим рівнем емоційної стійкості, що є запорукою збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного виснаження.

Н. Гриньова, Л. Данилевич слушно зауважують, що «в період військової російської агресії та трагічних подій відчутною для кожної людини є проблема емоційної стабільності, вміння відновлювати внутрішні ресурси особистості, розвивати життєстійкість» [3, с. 177]. Тому розвиток здатності керувати своїми емоціями у стресових та кризових ситуаціях, обумовлених війною, налагодження конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, їх психосоціальна підтримка є важливим завданням підготовки майбутніх учителів.

Своєю чергою, Н. Басюк зауважує, що «емоційна резильєнтність полягає в спроможності особистості ефективно регулювати свої емоції в умовах стресу. Домінуючим компонентом емоційної резильєнтності виступає емоційний інтелект, який допомагає усвідомлювати й регулювати власні емоційні реакції й емоційні стани при зустрічі з емоційно насиченими негативними ситуаціями і залишатися в гармонії зі своїм внутрішнім світом» [2].

Лікар загальної практики та експерт з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) Г. Баррі зазначав, що

«причиною того, чому деякі люди краще справляються зі стресом, ніж інші, є їхня стійкість. Вплив токсичного стресу (він же вигорання) викликає інтенсивні емоції і наші механізми подолання миттєво включаються, щоб керувати ситуацією» [6].

Стойкість – це здатність підтримувати компетентне функціонування в умовах серйозних життєвих стресорів [6].

Психолог К. Пилипенко трактує емоційну стійкість як складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах [5].

У психолого-педагогічній літературі емоційна стійкість представлена як результат саморегуляції, стійкість організму до емоційних чинників, здатність протистояти емоціогенним впливам. Її основними компонентами є самосвідомість, волева саморегуляція, поведінкова гнучкість та емоційна чуйність.

Емоційна стійкість складається з трьох блоків – це «стовпи», на яких ми можемо будувати стійкість або працювати над її покращенням (три виміри емоційної стійкості): 1) фізичні елементи (фізична сила, енергія, міцне здоров'я); 2) психічні або психологічні елементи (здатність до саморегуляції, увага та зосередженість, самооцінка, впевненість у собі, емоційне усвідомлення та регуляція, здатність до самовираження, мислення та міркування); 3) соціальні елементи (міжособистісні стосунки, групова ідентичність, симпатія, спілкування та співпраця) [6].

У дослідженні Н. Кудінової названо декілька ознак емоційно стійкої особистості:

1. Саморегуляція емоцій: емоційно стійкі люди можуть контролювати свої емоції, не дозволяючи їм керувати своєю поведінкою. Вони можуть залишатися

спокійними в стресових ситуаціях, не втрачаючи контролю над собою.

2. Адаптивність: емоційно стійкі люди можуть адаптуватися до змін в навколишньому середовищі та вирішувати проблеми ефективно, незалежно від того, наскільки складною є ситуація.

3. Оптимізм: емоційно стійкі особистості мають тенденцію бачити позитивне в ситуаціях та підходити до них з оптимізмом, навіть якщо це складні випробування.

4. Емпатія: емоційно стійкі люди можуть проявляти емпатію до інших, розуміючи та сприймаючи емоції інших людей без того, щоб бути переносниками цих емоцій.

5. Самосвідомість: емоційно стійкі люди мають високий рівень самосвідомості, що дозволяє їм розуміти власні емоції, мають розвинуту рефлексію [4].

З вищезначеного можемо зробити висновок, що основними навичками емоційної стійкості є здатність адаптуватися до змін, уміння не зациклюватися на невдачах; володіння власними емоціями та їх розумні прояви; повага до себе і до інших; уміння концентрувати свої здібності на те, що можна змінити на краще; здатність уникати провокацій і конфліктів.

Емоційна стійкість вчителя є професійно значущою якістю особистості, яка дозволяє контролювати прояв емоцій та адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності; важлива особистісна властивість, яка проявляється в особливостях реалізації вищих психічних функцій, психологічному благополуччі, та пов'язана з емоційним інтелектом. На думку вченої І. Аршави, успішність формування емоційної стійкості визначається «..як сутнісними (онтологічними) характеристиками суб'єкта, у тому числі формально-динамічними характеристиками емоційності у структурі

індивідуальності, так і особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні та інтелектуальні якості, що становлять у їх сукупності «мотиваційно-енергетичний ресурс» особистості» [1].

Здійснений аналіз наукових джерел дав підстави констатувати, що емоційну стійкість особистості можна розвинути через застосування відповідних стратегій та формування спеціальних навичок. Приміром, згадуваний вище Г. Баррі пропонує такі стратегії втручання: пізнання (те, як ми думаємо), сприйняття (те, як ми аналізуємо та оцінюємо ситуацію) та дія (те, як ми реагуємо) [6].

Під час підготовки майбутніх учителів доцільно розвивати наступні навички: особистісні (самоприйняття, емпатія, самооцінка, мислення, міркування, вирішення проблем, управління тривогою та фрустрацією, подолання прокрастинації та емоційна регуляція), соціальні (практикування емпатії, зчитування та розуміння соціальних сигналів – в процесі вербального і невербального спілкування, управління соціальною тривожністю, використання «сили самовираження») та життєві (здатність мирно розв'язувати конфлікти, здатність керувати стресом і ефективно справлятися з ним, а також здатність розвивати баланс між роботою та особистим життям).

Отже, під час освітнього процесу в ЗВО в умовах війни в Україні варто практикувати завдання на формування самоприйняття, удосконалення стратегій управління стресом, формування самооцінки, уважність і зосередженість на сьогоденні, розумне вираження емоцій та здорові способи подолання стресу, а також створення ситуацій успіху як способу формування позитивної мотивації для розвитку емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту. *Медицина психологія. Психіатрія*. 2010. № 1, С.22–27.

2. Басюк Н. Емоційна резильєнтність учителя початкових класів в умовах війни. Національна наука і освіта в умовах війни рф проти України та сучасних цивілізаційних викликів: матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції. 2024. С. 253-259. URL: http://eprints.zu.edu.ua/39476/1/%D0%A11-4_253-259_merged.pdf

3. Гриньова Н., Данилевич Л. Розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів. Вчені записки Університету «КРОК». 2023.№3(71).С.176–183. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-176-183>.

4. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

5. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Збірник наукових праць. 2019. Вип.9. С 154–159. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3723>

6. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? URL:

http://kppivo-rshu.org.ua/images/documentsPDF/2023/02/27-28.04.2023_%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_5e7d4.pdf].