

його поліпшення окреслюють врахування інтересів та потреб Учня, професійну спрямованість педагога (формування необхідних фахових якостей і компетентностей) задля виконання трудових функцій. Навчання у педагогічному ЗВО за своєю суттю є стратегічним процесом, оскільки дає змогу майбутньому фахівцеві набутти здатностей не лише успішно виконувати свої професійні обов'язки сьогодні, але й бути готовим до майбутніх змін та інновацій в освіті в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В. Конституціоналізація освітнього простору Європи: аксіологічний вимір / В.П. Андрущенко, Т.В. Андрущенко, В.Л. Савельєв. Київ : «МП Леся», 2014. 460 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5548>
2. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти : наказ МОН України № 600 від 01 червня 2017 року. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/rekomendatsii-1648.pdf>
3. Професійний стандарт «Вчитель закладу середньої освіти» : наказ МОН України № 1225 від 28.08.2024 року. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

*Марія КЛЕПАР,
Івано-Франківськ,
Олександр ЧИНЧОЙ
Кропивницький*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВЧИТЕЛІВ ТА УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасні реалії, зокрема повномасштабна війна в Україні, призвели до глибоких трансформацій у сфері освіти. Освітній процес опинився в умовах постійної нестабільності, тривожності та психологічного напруження, що негативно впливає як на педагогів, так і на учнів. У зв'язку з цим особливої актуальності

набуває питання формування стресостійкості як ключової життєвої компетентності в умовах кризи.

Під час війни учні та вчителі стикаються з тривалим емоційним тиском, тривожністю, постійною загрозою життю, вимушеним переселенням, втратою близьких, що викликає стани хронічного стресу, виснаження і навіть симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1, с.46].

Дослідження доводять, що понад 70 % дітей, які перебувають у зоні конфлікту, демонструють ознаки тривожних розладів (UNICEF, 2022). Педагоги ж, працюючи в умовах емоційної напруги, виявляють симптоми професійного вигорання [2, с. 76].

Що ж таке стресостійкість? Стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно протистояти дії стресових факторів, швидко адаптуватися до змін та зберігати психічну рівновагу. У контексті освіти вона виконує роль буфера, що знижує негативний вплив кризи на особистість [4, с. 26]. Розвиток цієї якості у вчителів та учнів сприяє стабілізації емоційного фону, підвищенню мотивації до навчання та викладання, зміцненню взаємної підтримки у колективі. Серед основних механізмів та підходів до формування стресостійкості в умовах війни виділяють:

Психоедукацію – процес надання знань про психологічні процеси, які відбуваються під час стресу. Метою її є підвищення обізнаності людини щодо того, як стрес впливає на тіло, емоції та поведінку. Основними компонентами є пояснення природи стресу, ознайомлення зі стрес-реакціями – типовими фізичними (прискорене серцебиття, пітливість), емоційними (тривога, страх), когнітивними (сплутаність думок), поведінковими (агресія, уникання) проявами, навчання методів самодопомоги, базових технік заспокоєння, правил здорового способу життя, значення сну, харчування та фізичної активності, а також формування здорової установки, що не кожен стрес є шкідливим, інколи він допомагає мобілізувати сили.

Розвиток емоційного інтелекту, тобто здатності розпізнавати, розуміти власні емоції та керувати ними, а також емпатійно взаємодіяти з іншими. Ключовими аспектами його є усвідомлення емоцій (навчання дітей та підлітків розпізнавати свої емоції, називати їх і розуміти причини їх виникнення),

регуляція емоцій, а саме: розвиток навичок контролю сильних емоцій (злість, страх, сором) через техніки заспокоєння та конструктивного вираження, емпатія, що має здатність розуміти емоції інших, співпереживати, підтримувати, а також ефективної комунікації (навчання висловлювати свої потреби та почуття без агресії або пасивності).

Формування навичок саморегуляції. Цей підхід спрямований на навчання технік, що допомагають людині впоратися з емоційною напругою, заспокоїтись у стресових ситуаціях та зберігати внутрішній баланс. Основні техніки, що використовують: дихальні практики (повільне, глибоке дихання для зменшення активності симпатичної нервової системи (відповідає за реакцію «бий або тікай»); когнітивно-поведінкові техніки (виявлення і зміна негативних або ірраціональних думок, що викликають тривогу чи паніку); прогресивна м'язова релаксація (напруження і розслаблення м'язів для зниження фізичної напруги); ведення щоденника емоцій (записування емоційних переживань для кращого розуміння себе).

Групову підтримку Соціальна підтримка – це один із найефективніших чинників стресостійкості. В умовах війни вона набуває особливого значення. Формами її реалізації є безпечне середовище у класі (встановлення правил доброзичливості, відкритого обміну думками, прийняття емоцій кожного учня), шкільні психологічні групи (проведення занять з психологом, де діти можуть поділитися своїм досвідом, отримати підтримку та навчитися технік подолання), психологічні ігри, тренінги, що формують навички командної взаємодії, довіри, емоційної виразності, групи взаємопідтримки для вчителів і батьків, котрі допомагають дорослим краще розуміти дітей, а також опрацьовувати власні стреси.

Залучення до активної діяльності. Активна участь у творчих, соціальних або фізичних формах діяльності дає відчуття контролю, значущості, підтримує психоемоційне здоров'я. Приклади активностей: арт-терапія (малювання, ліплення, музика, танці як спосіб вираження емоцій, які складно передати словами); волонтерство – участь у соціальних ініціативах, допомога іншим, що формує відчуття спільності, цінності свого внеску; командні завдання та ігри, що розвивають довіру, співпрацю, позитивні емоції і фізична активність; спорт, рухливі ігри, танці та ін.

Також важливою є підтримка зі сторони адміністрації, налагодження стабільного освітнього процесу та впровадження програм психологічної допомоги в школах [5].

Учитель має не лише виконувати педагогічну функцію, а й виступати фасилітатором психоемоційного благополуччя учнів. Це передбачає чутливе ставлення до емоційних станів дітей, підтримку, демонстрацію прикладу конструктивного реагування на стрес. Педагог, який володіє високим рівнем емоційної компетентності, створює простір для безпечного самовираження учнів [3, с. 43].

Практичні рекомендації для освітян: використання інтерактивних методик (щоденники емоцій, вправи на релаксація); співпраця із психологами; підтримка гнучкого навчального графіка; формування стресостійкості в умовах війни є необхідною умовою збереження психологічного здоров'я учасників освітнього процесу. Вона базується на системному підході, що охоплює психолого-педагогічну підтримку, розвиток особистісних ресурсів, професійне зростання та створення безпечного освітнього середовища.

У процесі дослідження проблеми формування стресостійкості вчителів та учнів у період воєнного стану виявлено, що ефективне подолання психоемоційного напруження є важливою умовою збереження психічного здоров'я та забезпечення якісного освітнього процесу. Війна як екстремальний соціальний фактор значно підвищує рівень тривожності, емоційного виснаження та дезадаптації в усіх учасників освітнього процесу, що зумовлює потребу в системній роботі з розвитку стресостійкості.

Педагоги та учні потребують підтримки як на індивідуальному, так і на інституційному рівнях. Застосування психолого-педагогічних методик, розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, створення безпечного та підтримувального освітнього середовища сприяють підвищенню здатності до адаптації, самозбереження і ефективного реагування на стресові ситуації.

Ключовим чинником стресостійкості є сформованість внутрішніх ресурсів особистості: усвідомлення власних емоцій, вміння будувати конструктивну комунікацію, здатність до саморефлексії та позитивного мислення. Освітній заклад у воєнний

час має виконувати не лише освітню, а й терапевтичну функцію, забезпечуючи педагогам і здобувачам освіти психологічну підтримку, ресурси для відновлення та зміцнення психоемоційного стану.

Таким чином, формування стресостійкості в умовах війни є не лише актуальним, а й стратегічно важливим напрямом діяльності сучасної освіти, що потребує інтегрованого підходу, міждисциплінарної співпраці та постійного вдосконалення освітнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Плахотник О.В., Ситник Н.С. Психологічна підтримка дітей у воєнний час. *Науково-методичний вісник*. 2022. № 4. С. 12–19.
2. Савченко О.Я. Психоемоційне вигорання вчителів у кризових умовах. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 45–51.
3. Лисенко Н.В. Формування стресостійкості вчителів в умовах освітньої кризи. *Освіта і сучасність*. 2023. № 2. С. 60–66.
4. Connor K.M., & Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. No 18 (2). P.76–82.
5. UNICEF Ukraine. Children in wartime: Mental health crisis report. 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en>

Тетяна КЛУБОЧКІНА
Івано-Франківськ

ЛІТЕРАТУРА РІДНОГО КРАЮ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЧИТАЦЬКОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема впровадження літературного краєзнавства в систему вищої освіти під час підготовки здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченою. Зокрема, науковці майже не звертали уваги на цей аспект, за винятком нечисленних посібників, як-от навчально-методичного посібника М. Васильчука для студентів спеціальності «Українська мова та