

2. Рева М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів з різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1798099>(дата звернення 11.03.2024)
3. Фурман В.В. Психологічні Особливості Взаємозв'язку Емоційного інтелекту та креативності студента. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/13_43_2020/social/Bulletin_13_42_Social_and_behavioral_sciences_Furman.pdf(дата звернення 11.03.2024)
Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА
канд.пед.наук,доцент

УДК 159.91:355.271 (043.2)

Юлія ЯРМОЛЕНКО

Національний авіаційний університет, Київ

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СТІЙКІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан, який оголошують під час політичних конфліктів або надзвичайних ситуацій у країні, породжує безліч викликів, зокрема психологічний дистрес і невизначеність. У такі неспокійні часи підтримка емоційної та вольової стабільності стає першочерговим завданням для збереження стійкості психічного здоров'я.

В умовах воєнного стану люди часто піддаються підвищеному стресу, страху та травматизації через обстріли, загрозу життю, постійному страху за своє майбутнє і за життя близьких людей. Такі обставини можуть серйозно вплинути на емоційну та вольову стабільність, що призводить до погіршення психічного здоров'я, зокрема підвищення тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Відсутність автономії та контролю над власним життям загострює почуття безпорадності та відчаю, що ще більше погіршує психічний стан.

Низка науковців внесла свій вклад у розуміння емоційної та вольової стійкості в несприятливих умовах. Наприклад, концепція «почуття когерентності», запропонована Аароном Антоновським. Основною ідеєю концепції когерентності є поняття «когерентність», яке визначається як загальне відчуття, що світ є прогнозованим, зрозумілим та контрольованим. Коли ці три компоненти взаємодіють у гармонії, у людини виникає відчуття когерентності, що сприяє адаптації до стресових ситуацій. Навпаки, недолік будь-якого з цих компонентів може

привести до втрати когерентності та погіршення психічного та фізичного здоров'я. Згідно з Антоновським, когерентність допомагає людині зберігати стійкість у стиканні зі стресом.

Дослідження самоефективності, проведене А. Бандурою, визначило, що вольова стійкість грає важливу роль у формуванні переконань людей щодо їхньої здатності контролювати навколишнє середовище та досягати бажаних результатів. Люди з високим рівнем вольової стійкості частіше використовують проактивні стратегії подолання труднощів та відстоюють свої права.

Сучасні дослідження продовжують з'ясовувати взаємозв'язок між емоційною та вольовою стійкістю і психічним станом в умовах воєнного стану. Наприклад, у дослідженні Майкла Раттера вивчалася роль вольової стійкості у формуванні життєстійкості серед політичних активістів в умовах авторитарних режимів. Результати показали, що люди з сильною вольовою стійкістю краще протистоять тиску, зберігають відданість своїй справі та виступають за зміни, незважаючи на пов'язані з цим ризики.

Підвищення рівня емоційно-вольової стійкості відбувається шляхом розвитку різних аспектів. Перш за все, це самосвідомість – здатність налаштуватися на власні відчуття та розуміти, як вони впливають на дії. Крім того, це наполегливість, яка допомагає нам безупинно працювати над подоланням труднощів і підтримувати внутрішню мотивацію. Третій аспект – емоційний самоконтроль, що допомагає нам керувати почуттями та не дозволяти стресу впливати на наше життя. Наступне – гнучке мислення, яке є ключем до особистого та професійного успіху, оскільки воно включає в себе оптимізм і адаптивність. І нарешті, міцні міжособистісні стосунки – важливий елемент стійкості, який допомагає нам побудувати зрівноважене життя на особистому і професійному рівнях.

В умовах воєнного стану вирішення проблеми емоційної та вольової стійкості є ключовим для збереження ментального здоров'я. Спілкування з близькими, розвиток самосвідомості, вивчення технік саморегуляції, фізична активність, пошук підтримки у професіоналів та створення позитивних перспектив – це основні стратегії, що допомагають у збереженні емоційної та вольової стійкості в умовах воєнного конфлікту. Фахівці з охорони психічного здоров'я повинні відігравати ключову роль у забезпеченні психологічної освіти, консультування та надання допомоги особам, які постраждали під час воєнного стану, з урахуванням травматичного досвіду.

Отже, подолання труднощів у воєнний період вимагає від людини не лише фізичної міцності, але й емоційної стійкості. Здатність розпізнавати

власні емоції, керувати ними та залишатися рішучим у складних ситуаціях допомагає уникнути негативних наслідків для психічного здоров'я. Крім того, розвиток вольових якостей, таких як наполегливість, самодисципліна та зосередженість, дозволяє зберегти концентрацію та ефективність у виконанні завдань, навіть у стресових умовах.

*Науковий керівник: Наталя ЛИТВИНЧУК,
старший викладач*

УДК 378.147:373.3 (043.2)

Олесь ЯЦЕНТЮК

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Професія вчителя є стародавньою та надзвичайно важливою для прогресивного розвитку суспільства. Роль педагога полягає не лише у вихованні молоді та формуванні нового покоління, яке призначено продовжувати справу попередників, але й у підготовці їхнього розвитку на більш високому рівні. Вчителі, таким чином, формують майбутнє суспільство, його науку і культуру.

У XVII столітті Ян Амос Коменський, видатний педагог слов'янського походження та основоположник наукової педагогіки, визнавав вчителів найважливішими фігурами, стверджуючи, що вони мають чудову посаду, вище за все на світі. Він наголошував, що вчителі виступають як батьки для духовного розвитку учнів і повинні служити їм прикладом [1].

Однією з основних психологічних вимог до вчителя є любов до дітей, оскільки без цього педагогічна діяльність не може бути повноцінною. Нелюбов до учнів може породити в них відповідний відгук, а в результаті виховання та навчання може стати неможливим, як стверджував Ксенофонт: "Ніхто не може навчитись від того, кого він не любить".

Другою важливою вимогою є наявність спеціальних знань у галузі, в якій вчитель викладає, а також психолого-педагогічних знань про вікові особливості розвитку дитини та володіння різноманітними педагогічними прийомами.

Таким чином, основна суть педагогічної професії полягає у взаємодії з людьми. Вчителі відіграють ключову роль у формуванні підростаючого покоління та мають завдання розуміти суспільні цілі, спрямовуючи зусилля інших людей на їх досягнення [2].