

УДК 37.01/09

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi54.481>

Данко А. Ю.,
orcid.org/0000-0001-9551-4327

ЕМОЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ТА РЕЗИЛЬЄНС ЯК ІНСТРУМЕНТИ СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

У статті обґрунтовано актуальність резильєнтності та емоційного менеджменту як інструментів психологічної стійкості сучасного педагога. Описано відмінності між цими поняттями та їх спільні властивості; визначено нові ролі сучасного вчителя та потребу в нових компетентностях; проаналізовано феномен резильєнсу та емоційного менеджменту в контексті впливу на психологічний стан учителя та його соціальні адаптивні можливості; здійснено аналіз наукових праць, в яких висвітлено питання резильєнтності; досліджено важливість резильєнтності як складової професійної майстерності сучасного педагога в контексті побудови емоційно комфортного освітнього середовища.

Визначено, що стійкість і регуляція емоцій у розвитку стійкості особистості педагогічного працівника є важливою складовою його професійної компетентності. Доведено, що формування стресостійкості вчителя допоможе йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, захистити себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії та високої працездатності, визначити успішність його професійної діяльності та, головне, зберегти здоров'я.

Обґрунтовано, що стійкість і вміння керувати своїми емоціями залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів і репрезентує важливі навички сучасного вчителя, які забезпечують якісний результат роботи, допомагають краще адаптуватися в нових ролях і дозволяють створити емоційно комфортний освітній простір. Це ефективне планування часу, вміння розслаблятися, розуміння своїх емоцій, самоконтроль, позитивний настрій, фізична активність тощо.

Набір якостей, якими має володіти сучасний учитель і бути водночас тренером (той, хто допомагає дитині досягти певної мети і приймає дитину з усіма її особливостями), фасилітатором (той, хто допомагає ефективно працювати в команді), модератором і новатором (постійно проводить дослідження і вносить нові пропозиції), тьютором (людина, яка працює з дитиною індивідуально, знаючи її освітні потреби, проектує навчальну діяльність і організовує зворотній зв'язок для розуміння ефективності своєї роботи).

Ключові слова: резильєнс, емоційний менеджмент, емоційний інтелект, професійна компетентність, комфортний освітній простір, стрес, тьютор, фасилітатор, модератор.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження емоційного менеджменту та резильєнсу як інструментів створення психологічно комфортного освітнього простору зумовлена кількома чинниками, зокрема поява нових ролей педагога зумовила потребу в підвищенні компетентності в сфері взаємодії з іншими та контролю власних емоцій, що є запорукою успіху та конструктивної співпраці; умови, в яких ми живемо та працюємо, швидко змінюються, що зумовлює потребу формування життєстійкості й готовності до будь-яких викликів; трансформація освітньої сфери зумовила зміну форм, методів, методик навчання, і тому здатність швидко адаптуватись до змін є важливою рисою сучасної людини; велике емоційно-психологічне навантаження зумовило потребу в розвитку здатності протистояти з найменшою шкодою для здоров'я – завдяки внутрішнім і зовнішнім ресурсам та володінню менеджментом емоцій.

Ми вже можемо вчасно та швидко приймати зміни й адаптуватись до них, але доцільність цього дослідження полягає в тому, що оскільки життя в умовах війни

© Данко А. Ю.

не можливе без стресових чи надзвичайних ситуацій, маючи внутрішній ресурс можна їм протистояти, бути резильєнтними (життєстійкими). Завдяки таким навичкам ми можемо краще справлятися з непередбачуваними ситуаціями, бути більш адаптивними, розпізнавати власний емоційний стан та керувати ним, а також створювати емоційно комфортне середовище для тих, хто поруч (володіти емоційним менеджментом).

Для особистості педагога надзвичайно травматичними є ситуації, пов'язані з безпекою дітей під час освітнього процесу, і тому резильєнтність та емоційний менеджмент стають ключовими навичками в підтримці внутрішнього балансу та збереженні сил для допомоги іншим. Звичайно, не можливо бути повністю готовим до стресу та його проявів в організмі, проте завдяки розвитку резильєнтності цього можна досягти. На нашу думку, сучасна психологія має займатись саме пошуком відповідей на питання, яким чином ми можемо впливати на власний стан та знаходити ресурси в емоційно складних ситуаціях. Наша працездатність значною мірою залежить від емоційного потенціалу, який у кожного різний та багато в чому залежить від середовища, в якому він виріс. Важливо розуміти, що є люди, які швидко реагують та адаптуються до ситуацій, а є ті, кому потрібно допомогти, навчити знаходити ресурси для відновлення. Діти майже завжди є тими, кому потрібна допомога людини, яка вміє керувати ситуацією, може впливати на їх емоційний стан та вчасно надати підтримку.

Звичайно, як учні, так і педагоги переживають ситуацією в країні та те, як вона змінює наше життя. У цих умовах буває важко швидко оцінити власні потреби, а тим більше зрозуміти, що зробити для покращення свого стану. На жаль, ми всі вже звикли до війни, звикли перебувати в стресі, хоча хвилювання під час кожної тривоги все більше, звикли працювати під звуки сирен і сприймати це як нашу нову реальність, у якій маємо вести нормальний спосіб життя. Але варто не забувати, що стрес у тілі має здатність накопичуватись та впливати на наше здоров'я – як фізичне, так і психологічне. Тому важливо в таких стресових обставинах знаходити час на себе, прислухатися до своїх відчуттів і не боятися говорити про свої відчуття – це перша психологічна допомога собі.

Аналіз досліджень. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що питання резильєнтності та емоційного менеджменту останнім часом стають ще більш актуальними у зв'язку із ситуацією в країні. Інтерес до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості у зв'язку з усе зростаючим стресогенним характером педагогічної діяльності, зумовленим зміною соціальних стереотипів, соціальним замовленням щодо навчання й виховання молодого покоління з урахуванням нових стратегій розвитку суспільства, підвищеною конкуренцією та особливо воєнною ситуацією у країні.

На сьогодні у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці налічується обмежена кількість робіт, присвячених дослідженню цієї проблеми. Зокрема, вивченням стресостійкості як професійно важливої якості педагога займалися В. Калошин, В. Корольчук, В. Крайнюк й інші.

Особливості стресостійкості особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень висвітлює В. Крайнюк у своїй праці «Психологія стресостійкості особистості». Вона зазначає, що основою стресостійкості є постійний пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують стійкість у стресогенних ситуаціях і допомагають у подоланні негативних наслідків стресу [1, с. 4].

Питання резильєнтності розглядається зарубіжним ученим Ш. Хешметом (Sh. Heshmat), який зазначає, що резильєнтність є процесом створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних подій і визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій [2]. Тобто формування стійкості до стресу є ресурсом, який активує адаптивні можливості організму для самопомоги. На думку О. Туриніної, саме усвідомлення рівня розвитку власних творчих можливостей сприяє тому, що людина стає більш стресостійкою та максимально пристосовується до життя в складних умовах [3].

Г. Дубчак значну увагу у своїх дослідженнях приділила психологічним аспектам професійної стресостійкості майбутніх фахівців [4]. Проблеми особливостей стресостійкості спеціального педагога вивчала Н. Цибуляк [5], а Г. Мешко у своїх працях зупиняється на проблемах теорії і практики підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я [6].

Щодо емоційного менеджменту, то ця галузь розглядається в наукових дослідженнях переважно в контексті емоційного інтелекту, а не менеджменту. Так, за теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях. Учений виділив 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- власне адаптаційні здібності (уміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);
- загальний настрій (оптимістичність) [7, с. 19].

Л. Безтелесна робить висновок, що емоційний інтелект є дуже важливою якістю та відправною точкою на шляху до емоційного менеджменту. Працюючи в парі, вони забезпечать формування стійкої особистості, яка вміє підтримувати позитивний модус емоцій, вибирати продуктивні стратегії для подолання стресових ситуацій, добре розпізнає та керує своїми емоціями, аналізує їх і може встановити між ними зв'язок, та головне – здатна викликати й підтримати емоції, які спонукають до діяльності, впливати на емоційні стани інших. Тобто емоційний інтелект і менеджмент здатні активізувати емоційні, адаптивні й соціальні здібності людини, а якщо взяти до уваги освітнє середовище, то це чудова властивість, якою має володіти педагог, адже це ключ до середовища, в якому інформація засвоюється легко. Саме ж поняття «емоційний менеджмент» позначає вміння розпізнавати і контролювати менеджером свої та чужі емоції, а їх контроль є запорукою успіху [8, с. 4]. Хороший менеджер має вміти створити таке середовище, в якому емоції чи особисті проблеми не впливають на якість роботи, а якщо ми говоримо про освітнє середовище, то на якість освіти.

Як зазначає Г. Овчаренко, для забезпечення цього педагог має постійно розвивати свій емоційний інтелект, адже завдяки йому він отримує довіру учнів та колег; створює позитивну атмосферу для командної роботи; підвищує мотивацію учнів та свою власну; конструктивно вирішує непорозуміння та навчає цьому інших учасників освітнього процесу; суттєво покращує якість навчання та готує до ефективного життя в соціумі [9, с. 9].

Як засвідчив аналіз літератури з цього питання, резильентні особистості в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувані в собі відносно оптимальну реакцію на події [3, с. 36].

Узагальнюючи результати наукових досліджень з питань резильєнтності та емоційного менеджменту, ми дійшли висновку про те, що увага вчених переважно зосереджена на дослідженнях якостей, властивостей та індивідуальних характеристик, потрібних для підвищення адаптивності організму до стресових подій, тобто зовнішніх і внутрішніх чинників життєстійкості й керування своїм емоційним станом.

О. Коқун, Т. Мельничук до зовнішніх чинників відносять оцінку стресової ситуації; стратегії додання стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах.

Внутрішніми чинниками стресостійкості, на думку вчених, є Я-концепція особистості, інтернальний локус-контроль; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [10, с. 34–35]. Більшість науковців майже однаково описують цю проблематику, оскільки основою досліджуваних властивостей (резильентності та емоційного менеджменту) вважають пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів для відновлення та підвищення стійкості до стресових подій.

Мета статті – розкрити важливість складових професійної компетентності педагога та довести їх важливість у створенні безпечного й емоційно комфортного освітнього середовища, де учні прагнуть самовдосконалюватись, уміють розпізнавати та володіти своїми емоціями, знають техніки самопомоги в стресових ситуаціях і здатні конструктивно вирішувати складні ситуації.

Виклад основного матеріалу. Повномасштабне вторгнення агресора в Україну зумовило низку змін у сфері освіти. Освітнє середовище проходить період трансформації, змінюються форми та методи навчання, що в свою чергу потребує формування нових навичок і швидкого навчання новому не лише учнів, а й педагогів. Важливими завданнями педагога сучасності є донести інформацію максимально цікавою та легкою для запам'ятовування, уміння створити емоційно комфортне середовище в класі, тобто володіти менеджментом емоцій, розпізнавати та керувати своїми емоціями й формувати ці навички в учнів для їх ефективної соціальної адаптації та подальшої реалізації себе в соціумі. Безперечно, емоції в нашому житті відіграють важливу роль, зокрема в тому, як ми співпрацюємо з іншими людьми та наскільки ефективними будуть результати нашої роботи.

Для того, щоб наші емоції не заважали нам, а навпаки – допомагали, існує «емоційний менеджмент», що розуміється нами як система управління емоціями, яка дозволяє вдосконалювати навички розпізнання власних життєвих цінностей та формувати корисне (відновне) мислення для знаходження правильних рішень у непередбачуваних ситуаціях.

Аналіз змісту визначень термінів «стресостійкість» і «резильентність» показав, що найчастіше вони стосуються здатності людини бути витривалою до різних життєвих негараздів і уміння знаходити вихід зі складних чи надзвичайних ситуацій, зберігаючи при цьому психічне, фізичне здоров'я та здатність психіки відновлюватись після травм. Резильентність (а ще резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватись після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами [9]. Звичайно, на нашу життєстійкість впливає багато різних факторів, як наприклад: сімейні цінності, з якими ми зростаємо; доброзичливість, уміння комунікувати та планувати свою діяльність, цілеспрямованість і багато інших.

В українській літературі термін *resilience* перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини. Відмінність у змісті понять резилієнсу («*resilience*») та резильєнтності («*resiliency*») полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості [10, с. 5]. Розвиток резильєнтності залежить від внутрішньої здатності людини до відновлення, уміння знаходити внутрішні ресурси в тих небезпечних обставинах, в які вона потрапила.

Якщо ж говорити про резильєнтність у сфері освіти, то вона є незамінною та необхідною властивістю й навичкою, яку потрібно формувати всім педагогам для можливості ефективно працювати та вчасно знаходити потрібні рішення, а також підтримувати позитивний психологічний та емоційний клімат у класі. Сучасний педагог має швидко адаптуватися до змін, оскільки від нього та його реакції на різні ситуації залежить психологічний стан інших учасників освітнього процесу. Стресостійкість можна назвати рисою, якою має володіти кожен учитель, адже прийоми та методики навчання

й виховання, які спрацьовували раніше, зараз уже не є ефективними для формування особистості, здатної витримати жорстку «конкуренцію» знань, умінь і здібностей у сучасному світі. Усе це у свою чергу зумовило появу низки нових ролей для освітян. Г. Лазос у своїх дослідженнях доводить, що сучасний учитель має володіти широким набором якостей та бути водночас коучем (тим, хто допомагає дитині досягати певної мети та приймає дитину з усіма її особливостями), фасилітатором (тим, хто допомагає ефективно працювати в команді), модератором і новатором (постійно проводити дослідження та вносити нові пропозиції), тьютором (людиною, що працює з дитиною індивідуально, знаючи її освітні потреби, проектує освітню діяльність та організовує зворотній зв'язок задля розуміння ефективності своєї роботи) в освітній траєкторії дитини [11, с. 19]. Якщо говорити більш детально, то вчитель-фасилітатор – це людина, для якої основним завданням є стимулювання до самостійності в пошуку потрібної інформації та навчання роботи в групі задля спільної мети. Мета вчителя-фасилітатора – організувати спілкування таким чином, щоб налагодити між учнями ефективний та конструктивний обмін думками, зберігаючи при цьому свою нейтральність, тобто основою є учні, їх думки та бачення проблеми та її вирішення. Щодо тьютора, то це людина, яка допомагає учневі зрозуміти питання та знайти відповідь, допомагає з навчанням та налагодженням спілкування з однолітками. Не менш важливою є роль фасилітатора, адже вміння працювати в команді є надважливим в еру інтернету, коли кожен може легко задовольнити свою цікавість і не бажає підлаштовуватись під потреби інших, тим більше – докладати зусиль для конструктивного діалогу. Отже, як бачимо розвивати потрібно як професійні навички, так і внутрішній потенціал.

Висновки. Як бачимо, резильєнс і регуляція емоцій у розвитку стійкості особистості педагогічного працівника є важливою частиною його професійної компетентності. Саме тому кожному педагогу й загалом кожній людині, особливо в часи війни, важливо знати свої сильні боки, знаходити ресурси, уміти підтримувати позитивний емоційний стан, обґрунтовувати власну позицію, чути та сприймати думку інших, мислити критично, взаємодіяти, ефективно комунікувати та створювати навколо себе толерантне середовище.

Психологічний клімат у педагогічному колективі – важлива складова якості навчання. А здорові стосунки, спільне спілкування мають велике значення для резильєнтності, оскільки дають відчуття приналежності та є прикладом здорових стосунків для інших учасників освітнього процесу. Завдяки правильному менеджменту ми можемо мотивувати учнів до навчання, навчаючи розпізнавати й керувати власними емоціями, зрозуміти нормальні реакції на події, моніторити соціально-психологічний клімат і зрозуміти, коли потрібне втручання збоку для відновлення внутрішнього ресурсу при подоланні стресових подій.

Уміючи визначити свій емоційний стан і знаючи техніки подолання стресу, можна керувати ситуацією. Емоційний менеджмент є важливою складовою в освітньому процесі, і потребує постійної роботи та впровадження інноваційних методик, що допоможуть педагогам якнайкраще зрозуміти самих себе, розпізнавати «тригерні» місця, які порушують нашу нормальну життєдіяльність і навчать якісно організувати освітній процес навіть у складних ситуаціях. Формування стресостійкості педагога допоможе йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, уберегтися від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності і, головне, зберегти здоров'я.

Повноцінно жити, уникаючи стресів і криз, не реально. Кожен день приносить чергове напруження, нові випробування, несподіванки, проблеми. Але тільки нам вирішувати, як ми з цим упораємося – піддаємось чи випередимо через знаходження внутрішнього ресурсу. Стресостійка людина в будь-яких умовах може виконувати поставлене завдання, завжди виділяється з маси – спокійна, упевнена в собі, самодостатня.

Резильєнс варто сприймати насамперед як превентивну роботу в позбавленні людини будь-яких життєвих травм через неготовність долати життєві виклики. Для протистояння стресу нами виділено декілька факторів: ефективне планування часу, уміння розслаблятися, розуміння своїх емоцій, самоконтроль, позитивний настрій, фізичне навантаження тощо. Якщо особистість не може змінити ситуацію, то їй треба змінити своє ставлення до цієї ситуації та навчитися створювати комфорт всередині неї.

Перспективою подальших досліджень є формування резильєнтності учнів в умовах війни, а також проведення дослідження особливостей емоційного менеджменту в учнів після проведення роботи з навчання керувати своїм емоційним станом.

Список використаних джерел:

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Heshmat Sh. The 8 key elements of resilience. Psychology today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2019. 160 с.
4. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців. Київ: Талком, 2017. 321 с.
5. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. №4. С. 266–274. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-35>
6. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 438 с. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/7.pdf
7. Бар-Он Р. Практический интеллект / под ред. Р. Стернберга. СПб., 2003. 88 с.
8. Безтелесна Л. І. Емоційний менеджмент як інструмент забезпечення зростання продуктивності бізнесу. *Вісник НУВГП. Економічні науки: зб. наук. праць*. Рівне: НУВГП, 2022. Вип. 2(98). С. 3–12.
9. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту. *Вісник післядипломної освіти*. 2013. Вип. 9(2). С. 261–267. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9\(2\)_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9(2)_36).
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
11. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3 (17). С. 77–89. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>

References:

1. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
2. Heshmat, Sh. (2020). The 8 key elements of resilience. Psychology today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience> [in English].
3. Turynina, O. L. (2019). *Psykhologhiia travmuiuchykh sytuatsii* [Psychology of traumatic situations]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Dubchak, H. M. (2017). *Psykhologhichni osnovy profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv* [Psychological foundations of professional stress resistance of future specialists]. Kyiv: Talkom [in Ukrainian].
5. Tsybuliak, N. Yu. (2019). Profesiina stresostiikist spetsialnoho pedahoha [Professional stress resistance of a special teacher]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykhologhichni nauky*, 4, 266-274. Retrieved from <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-35> [in Ukrainian].
6. Meshko, H. M. (2018). *Teoriia i praktyka pidhotoky maibutnikh uchyteliv do zberezhenia i zmitsnennia profesiinoho zdorovia* [Theory and practice of training future teachers to preserve and strengthen professional health].

- professional health]. Ternopil. Retrieved from https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/7.pdf [in Ukrainian].
7. Bar-On, R. (2003). *Prakticheskii intellekt* [Practical intelligence]. St. Petersburg [in Russian].
 8. Beztelesna, L. I., & Matviichuk, Yu. V. (2022). Emotsiinyi menedzhment yak instrument zabezpechennia zrostannia produktyvnosti biznesu [Emotional management as a tool to ensure business productivity growth]. *Visnyk NUVHP. Ekonomichni nauky*, 2 (98), 3-12 [in Ukrainian].
 9. Ovcharenko, H. R. (2013). Strukturna model emotsiinoho intelektu [Structural model of emotional intelligence]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity*, 9 (2), 261-267. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9\(2\)_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9(2)_36) [in Ukrainian].
 10. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Rezyliens-dovidnyk* [Resilience handbook]. Kyiv [in Ukrainian].
 11. Lazos, H. P. (2019). Teoretyko-metodolohichna model rezylientnosti yak osnova pobudovy psykhotehnolohii yii rozvytku [The theoretical-methodological model of resilience as a basis for building the psychotechnology of its development]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 2-3 (17), 77-89. Retrieved from <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9> [in Ukrainian].

Danko A. Yu.,

orcid.org/0000-0001-9551-4327

EMOTIONAL MANAGEMENT AND RESILIENCE AS TOOLS FOR CREATING A PSYCHOLOGICALLY COMFORTABLE EDUCATIONAL SPACE

The article substantiates the relevance of resilience and emotional management as tools of psychological stability of a modern teacher. The differences between these concepts and their common properties are described; the new roles of the modern teacher and the need for new competencies are defined; the phenomenon of resilience and emotional management has been analysed in the context of the impact on the teacher's psychological state and his social adaptive capabilities; scientific works have been analysed, and covered the issue of resilience; the importance of this as a component of the professional skill of a modern teacher in the context of building an emotionally comfortable educational environment is investigated. It is determined that the resilience and regulation of emotions in the development of the stability of the personality of a pedagogical worker is an important part of his professional competence. It has been proven that the formation of a teacher's stress resistance will help him overcome the negative consequences of stressful situations, protect himself from disintegration and various disorders, create a basis for internal harmony, and high efficiency, determine the success of his professional activities and, most importantly – maintain health.

It has been proven that resilience and the ability to manage one's emotions depend on internal and external factors and has important skills of a modern teacher, which ensure high-quality work results, help better adapt to new roles and allow creating an emotionally comfortable educational space. These include effective time planning, the ability to relax, understanding one's emotions, self-control, positive mood, physical activity, etc.

A set of qualities that modern teacher must possess and be at the same time a coach (one who helps a child achieve a certain goal and accepts a child with all his peculiarities), a facilitator (one, who helps to work effectively in a team), a moderator and an innovator (constantly conduct research) and make new proposals), a tutor (a person who works with a child individually, knowing his educational needs, designs educational activities and organizes feedback to understand the effectiveness of his work) in the child's educational trajectory.

Key words: resilience, emotional management, emotional intelligence, professional competence, psychological climate, stress, tutor, facilitator, moderator.

Дата надходження статті: 07.09.2023 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, доцент Редько В. Г.