

Таким чином, попри численні виклики, існує багато ефективних методів для їх подолання. Використання різноманітних технік допомагає зробити процес написання більш усвідомленим, а самих студентів – впевненішими у своїх мовних здібностях.

Написання творчих робіт є ефективним інструментом у навчанні української мови як іноземної. Важливо правильно організувати цей процес, забезпечуючи студентів необхідною підтримкою. Методика, що враховує рівень володіння мовою, інтереси та труднощі студентів, сприятиме їхньому успішному мовленнєвому розвитку та формуванню стійких мовних навичок.

### Список використаних джерел

1. Мунтян О. О. Методика роботи з українознавчим матеріалом під час вивчення української мови як іноземної / Мунтян Олександр Олександрович // International scientific-practical conference “Science, education, technology and society: global trends and regional aspects”: conference proceedings (Tampere, Finland, January 9, 2025). Tampere, Finland: Scholarly Publisher ICSSH, 2025.– Pp. 13 – 14.
2. Мунтян О. О. Робота з текстом на початковому етапі вивчення української мови як іноземної / Мунтян Олександр Олександрович // Scientific forum: theory and practice of research: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VII International Scientific and Theoretical Conference, January 31, 2025. Valencia, Kingdom of Spain: International Center of Scientific Research. – Pp. 259 – 262.

## АКТУАЛЬНІСТЬ ВЗАЄМНОЇ ПІДТРИМКИ КОЛЕГ В ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ У ВОЄННИЙ ЧАС

**Сирова Ганна Олегівна**

д.фарм.н., професор

**Козуб Світлана Миколаївна**

к.техн.н., доцент

**Чаленко Наталія Миколаївна**

к.фарм.н., старший викладач

Харківський національний медичний університет

**Козуб Павло Анатолійович**

к.техн.н., доцент

Харківський національний університет радіоелектроніки

Ми живемо у складний воєнний час: Україна переживає найважчі випробування у своїй новітній історії – повномасштабну війну, розв’язану рф. Війна змінила життя кожного з нас, поставивши перед суспільством нові виклики та випробування. У ці важкі часи важливо зберігати єдність, підтримувати один одного та допомагати тим, хто цього потребує. Тому, в умовах сьогодення взаємопідтримка стає не просто жестом доброти, а життєвою

необхідністю, вона являє собою не тільки взаємодопомогу у виконанні посадових обов'язків, а й емоційну підтримку, розуміння, мотивацію та створення комфортної атмосфери у педагогічному колективі.

Важливість психологічної підтримки колег полягає в тому, що вона сприяє покращенню емоційного стану працівників, зміцнює взаємодію в колективі та допомагає відновити гармонію під час складних життєвих обставин. Вважаємо, що підтримка колег носить комплексний характер і включає певні складові:

1. **Емоційне благополуччя:** психологічна підтримка колег може значно полегшити стрес, зменшити відчуття самотності і допомогти відновити психічну стабільність під час складних життєвих ситуацій.

2. **Сприяння ефективній роботі:** колеги, які підтримують один одного, частіше співпрацюють і досягають кращих результатів в роботі. Це стимулює командну роботу та сприяє досягненню загальних цілей колективу.

3. **Підтримка в складних ситуаціях:** у важких моментах, таких як воєнний час або кризові ситуації, психологічна підтримка колег може стати ключовим фактором для збереження морального духу і відновлення психічної стійкості.

4. **Покращення робочого мікроклімату:** колегіальна підтримка сприяє створенню позитивного робочого середовища, де кожен працівник відчуває підтримку і розуміння від інших членів команди.

5. **Підтримка в розвитку і кар'єрному зростанні:** колегіальна підтримка може стимулювати особистий і професійний розвиток, сприяючи обміну знаннями, навичками та досвідом між співробітниками колективу. Це може покращити шанси на кар'єрний успіх та збільшити ефективність і результативність праці колективу.

6. **Збереження здоров'я та добробуту:** Психологічна підтримка колег сприяє збереженню загального фізичного і психічного здоров'я працівників. Вона допомагає уникати психосоматичних захворювань та покращує загальний рівень добробуту у колективі.

Ці аспекти підкреслюють, що психологічна підтримка колег має значний вплив на якість життя і роботи працівників, сприяючи створенню потужного та продуктивного робочого середовища.

7. **Підвищення відчуття безпеки і довіри:** Колегіальна підтримка сприяє формуванню відчуття безпеки та довіри в колективі. Коли член колективу знає, що його оточують розуміючі та підтримуючі люди, він відчуває себе більш захищеним і готовим до вирішення будь-яких викликів сьогодення.

8. **Зміцнення командного духу і співпраці:** Колегіальна підтримка сприяє формуванню і зміцненню командного духу, що є основою для успішної співпраці і досягнення спільних цілей. Взаємопідтримка і співробітництво стимулюють ефективність роботи колективу в цілому і кожного його члену та збільшують задоволеність від процесу спільного досягнення результатів.

Ці аспекти показують, що психологічна підтримка колег має глибокий вплив на організаційну культуру, ставлення до своїх обов'язків та загальний клімат в колективі, сприяючи зміцненню взаємодії і досягненню спільних результатів.

Емоційний стрес і постійний тиск, що супроводжують воєнний час, є надзвичайно сильними та мають глибокий вплив на фізичне й психічне здоров'я людини. Це пов'язано з різноманітними чинниками, особливо з загрозою життю, зі страхом втратити близьких, отримати руйнування майна, з переміщенням, невизначеністю майбутнього та відчуттям безсилля.

Розглянемо декілька ключових аспектів цих явищ. Військові конфлікти та пов'язані з ними екстремальні умови спричиняють значний психологічний стрес, що може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я кожного з нас. Основними психічними проявами стресу є постійна тривожність і страх. Перебування в стані хронічного емоційного стресу, спричиненого загрозою фізичній безпеці, призводить до гіперактивності симпатичної нервової системи. Це може маніфестуватися панічними атаками, безсонням та розладами адаптації. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших наслідків військових подій. Його симптоми включають нав'язливі спогади про травматичний досвід («флешбеки»), нічні кошмари, емоційне оніміння та уникнення ситуацій, які асоціюються з травмою. Відчуття безнадійності також є характерним проявом стресу. Втрата контролю над власним життям та невизначеність щодо майбутнього спричиняють розвиток депресивних розладів, що негативно впливає на загальне самопочуття та знижує рівень життєвої мотивації людини.

Крім психічного впливу, стрес, у наслідок військових дій, викликає певні порушення фізіологічного стану людини, що може порушувати гомеостаз організму та призводити до розвитку психосоматичних розладів. Гостра реакція на стрес часто включає головний біль, порушення функціонування шлунково-кишкового тракту (біль у животі, нудота), тахікардію, артеріальну гіпертензію та інші симптоми, пов'язані з активацією системи «гіпоталамус-гіпофіз-надниркові залози». Тривалий вплив стресових факторів призводить до порушення регуляції енергетичних процесів, виснаження нервової системи та зниження імунного захисту, що підвищує вразливість організму до соматичних захворювань.

Стрес, пов'язаний із військовими діями, чинить комплексний негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Його наслідки можуть бути тривалими та потребувати комплексного підходу до реабілітації, включаючи психологічну допомогу, медикаментозну підтримку та соціальну адаптацію. Розуміння механізмів розвитку стресових реакцій та їх наслідків є важливим аспектом для розробки ефективних стратегій подолання кризових станів.

На жаль, ми, перебуваючи в Харківському регіоні, вже три роки відчуваємо на собі одну з найсильніших стресогенних подій – війну, і розуміємо, що її наслідки можуть залишатися з людиною протягом довгих років. Однак, завдяки взаємопідтримці, психотерапії, фармакотерапії та методам самопомоги можна зменшити негативний вплив стресу на організм людини і з часом відновитися.

Психологічна підтримка під час війни відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я. Військові події створюють стресові умови, що можуть призвести до тривоги, депресії та ПТСР. Завчасна допомога знижує рівень стресу та запобігає розвитку серйозних психічних розладів. Психологи допомагають людям розвинути емоційну стійкість та стабільність, навички саморегуляції та знаходити нові джерела мотивації до подальшого життя. Це сприяє кращому подоланню труднощів і збереженню психічного здоров'я. Психологічна підтримка відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я під час війни. Вона допомагає людям долати стресові ситуації, знижувати рівень тривоги, зміцнювати емоційну стійкість і підтримувати соціальні зв'язки. Завдяки психологічній допомозі можна запобігти серйозним психічним проблемам і допомогти людям відновитися після важких травматичних подій.

Взаємопідтримка в педагогічному колективі є одним із ключових чинників, що допомагає знижувати реакцію на стрес та підтримувати емоційне благополуччя під час воєнного стану. Підтримка може надходити від різних джерел, зокрема колег, спільноти, родини, друзів, а також від професійних психологів і соціальних служб. Завдяки такій підтримці люди можуть краще впоратися з викликами війни, зберігти психічне здоров'я та швидше відновитися після важких емоційних потрясінь.

Військові дії створюють додатковий стрес для членів педагогічних колективів, тому керівництво установ, організацій і закладів освіти повинні впроваджувати спеціальні заходи, що допомагають зберігти психічне здоров'я та забезпечити стабільність роботи в таких екстремальних умовах. Часто організації переходять на віддалений режим роботи. Це дозволяє співробітникам працювати з безпечного місця, забезпечуючи безперервність навчального процесу. Значна кількість викладачів і здобувачів освіти навчальних закладів у зв'язку з військовою ситуацією, особливо в прифронтовому регіоні, часто стикаються з труднощами через повітряні тривоги, перебої з електроенергією чи доступом до інтернету. Тому, маємо гарний досвід з ротації викладачів у випадку перелічених проблем у колег нашого колективу.

Під час війни працівники можуть стикатися і з фінансовими труднощами, пов'язаними із втратою житла, евакуацією тощо. В таких випадках важлива матеріальна підтримка.

Актуальним на теперішній час вважаємо індивідуальні підходи до управління стресом та збереження гармонії між роботою і сімейним життям. Під час війни вони включають кілька ключових стратегій:

- чітке планування робочих і сімейних обов'язків допомагає зберігти баланс та уникнути перевантаження;
- важливо визначити пріоритети та концентруватися на найважливішому;
- практики релаксації (медитація, дихальні вправи, фізична активність) сприяють зниженню рівня тривожності і підтримці емоційного балансу;

- відділення робочого часу від особистого через встановлення чітких меж дозволяє уникати перевтоми та зберігати час для сім'ї;
- звернення до фахівців або участь у групових підтримках може допомогти впоратися з емоційними труднощами та знайти ефективні рішення для зниження стресу;
- підтримка від колег, родини, друзів є важливим фактором емоційної стабільності кожного члену колективу та допомагає краще впоратися з викликами під час війни.

Дослідження в галузі організаційної психології свідчать, що постійна доступність працівників для керівництва у неробочий час призводить до професійного вигорання, зниження рівня мотивації та підвищеного рівня стресу. Відсутність кордонів між роботою та особистим життям може спричинити так званий «ефект роботи 24/7», що негативно впливає на когнітивні здібності, зменшує продуктивність та посилює конфлікти між професійною та сімейною сферами.

З наукової точки зору, дотримання чітких меж робочого часу позитивно впливає на когнітивні процеси та фізичне здоров'я працівників. Регулярні періоди відпочинку дозволяють відновити психофізіологічні ресурси, що, у свою чергу, підвищує рівень продуктивності співробітників у робочі години. Дослідження показують, що члени педагогічних колективів, які мають чітко визначений баланс між роботою та особистим життям, демонструють вищий рівень задоволеності роботою та нижчу схильність до професійного вигорання.

Чітке розмежування робочого часу та часу для особистого життя є критично важливим фактором забезпечення продуктивності, психічного здоров'я та загального рівня задоволеності працею. Дотримання цього балансу сприяє не лише підвищенню ефективності праці, але й створенню здорового робочого середовища в педагогічному колективі.

Таким чином, взаємопідтримка колег в педагогічному колективі є важливим аспектом збереження робочого балансу та психоемоційної стабільності, особливо під час війни. Взаємодопомога в колективі однодумців дозволяє не лише підвищити рівень емоційного благополуччя, але й зміцнити командну згуртованість, що позитивно впливає на загальну продуктивність, результативність і стабільність. У цей складний період кожен працівник педагогічного колективу потребує розуміння та підтримки, а командна солідарність стає запорукою успішного функціонування цього колективу.