

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ  
ВІЙНИ І МИРУ:  
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*Матеріали її всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції,  
16-17 травня 2024 року, Вінниця*

За редакцією  
проф. В. А. Оверчук

Вдиавництво  
ФОП Кушнір Ю.В.

**Редакційна колегія:**

*Оверчук В.А.*, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології; *Васюк К.М.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Соловей-Лагода О.А.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Сидоренко Ж.В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Шель Н.С.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; *Короцінська Ю.А.*, старший викладач кафедри психології; *Вакар В.В.*, завідувач навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» кафедри психології, *Суханова О.О.*, лаборант кафедри психології.

*Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради Донецького національного університету імені Василя Стуса (протокол № \_\_\_\_ від 28 червня 2024 року)*

**А 43 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ:** Матеріали ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16–17 травня 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. 332 с. [Електронне видання]

У матеріалах ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» представлено актуальні теоретичні та прикладні дослідження проблем сучасної психології. Збірник адресований науковцям, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі практичної психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у психології. Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть автори.

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

*Барчій М.С\**

У сучасних умовах військового стану проблема формування стресостійкості набуває особливої гостроти й актуальності. Оскільки в умовах воєнних реалій сьогодення психічний стан людей характеризується страхами, тривожними настроями, розгубленістю, розчаруванням, панікою, дезадаптацією, різними травматичними ситуаціями тощо. Саме тому конче необхідно приділяти увагу розвитку стресостійкості як здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів, так і педагогів.

Сучасні дослідники звертають особливу увагу на виявленні детермінант стійкості до психічного стресу, її проявів у професійній та навчальній діяльності. Це відображено в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Перлін, В.Корольчук, О.Чебикін тощо).

У науковій літературі немає єдиного погляду на визначення поняття «стресостійкості». Одні дослідники вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремий вид діяльності у різноманітних ситуаціях. Інші вчені тлумачать його як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові й емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [1].

Стресостійкість особистості – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [2]. Важливим є зазначити, що на адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів впливає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки. У дослідженнях В. Корольчук з'ясовано, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем урівноваженості. Це означає, що такі люди будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, і в той же час – високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий

\* *Старший викладач кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)  
Воронова О. Ю., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)*

високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів та підтримки інших людей. У той же час особи з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності – значно нижчий рівень різноманітних показників стресостійкості, серед стратегій поведінки подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляції та прояву агресії [2].

Педагогічна діяльність як відомо належить до емоційно напружених видів праці, їй властиві значні емоційні навантаження, постійна перевтома, різноманітні стресові ситуації (Г. Дзвоник, Т. Завадська, Т. Кружева, О. Кокун, Т. Ткачук). Це вимагає від особистості педагога наявності такої значущої властивості, як стресостійкість. Низький рівень стресостійкості – це нездатність людини протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Найчастіше це проявляється у виникненні різноманітних соматичних хвороб та посттравматичних стресових розладів (В. Берзінь, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

Особливістю діяльності педагога є те, що він окрім професійних знань та умінь в значній мірі використовує свої інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси особистості. У навчальному середовищі визначальними є саме впливи педагога на всі процеси, що відбуваються. У закладі освіти саме вони є тією силою, яка з покоління в покоління напрацьовує, зберігає і передає учням кращі професійні, освітні та виховні традиції і досвід.

Навчання відбувається у форматі «від особистості педагога – до особистості учня». Однак виникають протиріччя між динамічно зростаючими вимогами до якості професійної діяльності педагога (реформування системи освіти, введення інновацій, зростання обсягів інформації, ускладнення методичної роботи тощо) та психофізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості. Все це призводить до не завжди правильно організованої роботи, ненормованого робочого дня, що забирає все більше сил і часу у педагога та рано чи пізно починає позначатися на його працездатності.

Таким чином, можемо виділити специфічні стресори педагогічної діяльності, що пов'язані з низьким рівнем заробітної плати, значною кількістю непередбачуваних та неконтрольованих ситуацій комунікацій, ненормованим режимом роботи, високою мірою особистої відповідальності, неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. В сучасних травмівних ситуаціях воєнного стану перед педагогами постає завдання психологічної підтримки учнів, формування у них стресостійкості [3].

Психологічну стійкість (стійкість до стресу) підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: 1) узгодженість реального і бажаного, самоповага; 2) відповідність досягнень домаганням; 3) відчуття сенсу життя, віра в досяжність визначених цілей; 4) впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком її власних зусиль і вчинків; 5) уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); 6) високий рівень психолого-педагогічної культури.

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка, підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога у справах. Це дає людині можливість емоційно розкриватися, переживати почуття згуртованості.

До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, належать: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість (особливо та, що придушується нами), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; тривалі негативні переживання; замкнутість. Крім того, знижують психологічну стійкість труднощі в самореалізації, сприйняття себе як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти. Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй можливість усвідомлено працювати над собою, запобігаючи їх негативній дії.

До найбільш вивчених особистісних ресурсів подолання стресу належать такі: 1) активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості набуття нового досвіду і можливостей для особистісного зростання; 2) сила «Я – концепції», самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність»; 3) активне життєве настановлення: чим активнішим є ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість спостерігається у стресових ситуаціях; 4) позитивність і раціональність мислення; 5) емоційно-вольові якості; 6) фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності).

Збереження або підвищення стресостійкості особистості педагога пов'язане з розвитком ресурсів, що допомагають йому долати негативні наслідки стресових ситуацій. Серед таких ресурсів виділяють відповідні особистісні якості, ефективні стратегії поведінки, активну життєву позицію педагога тощо. На сьогодні однією із найбільш ефективних форм роботи для формування стресостійкості педагога вважають тренінгову роботу та використання різноманітних методів: групових дискусії, ігор, дихальних, релаксаційних, медитативних технік, технік м'язового розслаблення; аутогенного тренування; вправ, спрямованих на відпрацювання ефективних паттернів поведінки та навичок спілкування, методів гештальттерапії, прийомів нав'ювання, вольової мобілізації.

Таким чином, формування стресостійкості педагога допоможе йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, вберегтися від дезінтегра-

ції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності і зберегти власне здоров'я.

**Список використаної літератури:**

- Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
- Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
- Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. Том 21. Випуск 3 (41). С. 194–203.



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>