

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Трансільванський університет Брашова (Румунія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини  
в Полтавській області  
Головне управління Національної поліції в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління патрульної поліції в Полтавській області  
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги  
Полтавської обласної ради»  
Благодійна організація «Світло надії»  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Збірник наукових матеріалів  
II Міжнародної науково-практичної конференції**

**23-24 травня 2024 року**

Полтава – 2024

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА

**Хоменко Євгенія**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Демяник Олена**

*Відділ психологічного забезпечення Управління кадрового забезпечення ГУНП  
в Полтавській області*

Сучасне суспільство перебуває у постійно змінних, часом складних та невизначених умовах, які передбачають велику кількість стресових факторів. Військові конфлікти останніх років несуть неабияких негативних вплив на фізичне та ментальне здоров'я, адже передбачають погіршенням умов життєдіяльності, негативі зміни звичного укладу життя, усвідомленням постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я. Зважаючи на низку об'єктивних обставин, вивчення стресостійкості як базової компетентності сучасної особистості є актуальним та важливим, адже саме від цієї особливості залежить якість ментального здоров'я людини.

Ми звертаємо увагу на дослідження феномену стресостійкості науково-педагогічних працівників, адже їх професія пов'язана сферою людина-людина, а отже піддається й іншим стресовим факторам, що пов'язані із взаємодією, та водночас від резиліентності сучасного викладача залежить і якість надання освітніх послуг здобувачам вищої освіти. Розвиток стресостійкості викладача передбачає уміння справлятися з складними професійними та життєвими обставинами, ефективність виконання професійних завдань та сприяє профілактиці емоційного вигорання педагога.

Пошуком дієвих способів психологічної корекції антистресових впливів та методів самодопомоги вивчається низкою вітчизняних та зарубіжних науковців. Ґрунтовними є напрацювання О. Кокуна, С. Корсуна, В. Крайнюк, Н. Лозінської, С. Миронця, В. Осьодла, К. Островської, Є. Потапчука, Н. Потапчук, та ін. Безумовний пріоритет в дослідженні явища психічної стійкості і її механізмів належить фахівцям з психофізіології та диференційної психології. Зокрема, варто згадати таких науковців як Л. Гримак та К. Судаков, які відзначають, що є значущі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. Проблематикою розвитку стресостійкості активно займались зарубіжні вчені. Так, L. Farkhutdinova (2020) вивчала фізіологічні та психологічні аспекти стресостійкості, V. Ragozinskaya (2021) вивчала динаміку змін стресостійкості особистості до та під час пандемії Covid-19, R. Khairullin, O. Kalimullina, O. Salnicova, E. Vachenina, S. Ilin (2021) досліджували засоби фізичної культури для розвитку стресостійкості особистості та багато інших [9, 10].

Всебічне вивчення стресостійкості обумовлено необхідністю наукового розкриття механізмів оптимізації психоемоційного стану людини, а також висвітлення психологічних засобів, що дозволяють людині зберігати відносний емоційний спокій, самоконтроль, адекватність сприйняття дійсності, спиратися на свої сильні сторони та ресурси [2, 5].

У своїх роботах ми виходимо з визначення, що стресостійкість – не вроджена властивість особистості. На думку низки авторів, вона безпосередньо залежить від рівня сформованості такої навички як емоційна саморегуляція. Отже, здатність суб'єкта до саморегуляції свого психоемоційного стану є необхідним показником стресостійкості.

Підсумовуючи теоретичні гіпотези, Ворошук О. зауважує, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [2].

Зважаючи на актуальність вивчення рівня стресостійкості серед науково-педагогічних працівників, протягом березня 2024 року нами було проведено психологічне дослідження рівня ментального здоров'я педагогів у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У проведеному психодіагностичному дослідженні взяли участь 56 педагогів ЗВО, серед яких 20 – чоловічої статі, 36 – жіночої, віковий розподіл вибірки становить: 45% респондентів знаходяться у вікових межах від 25 до 40 років, 38% становлять особи 41-55 років і решта 17% – науково-педагогічні працівники 56 років і більше. У якості інструментарію нами була використана методика «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» у адаптації М. Карамушки, К. Терещенко, О.В. Креденцер. Модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Отримані показники порівнюються з нормативними, і відповідно є можливість оцінити різні аспекти ментального здоров'я науково-педагогічних працівників, виходячи з їх суб'єктивних оцінок (табл. 1).

Таблиця 1 – Узагальнені результати суб'єктивного благополуччя науково-педагогічних працівників

Назва субшкал	Норми			Отримані результати
	низький рівень	середній рівень	високий рівень	
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60	43,45
Фізичне здоров'я	7-20	21-25	26-35	24,15
Стосунки	5-16	17-20	21-25	21,24
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120	85,63

Як видно з таблиці 1, за субшкалами психологічне благополуччя та фізичне здоров'я отримані показники знаходяться в межах середнього рівня благополуччя (відповідно 43,45 та 24,15), проте за субшкалою стосунків показники вибірки сягають мінімального порогу високого рівня благополуччя

(21,24, при високому рівні 21-25 балів), що можемо пов'язати з аспектом педагогічною діяльністю, пов'язаною з міжособистісною взаємодією різних підсистем і в свою чергу може бути елементом емоційного розвантаження у взаємодії з іншими.

Спираючись на теоретичні аспекти вивчення стресостійкості та на отримані емпіричні результати психодіагностики педагогів вищої школи можемо акцентувати увагу на необхідності розвитку стресостійкості, особливо психологічного благополуччя, що безпосередньо пов'язане з ефективністю особистості в цілому та у професійній діяльності зокрема [1, 3, 6, 10].

Першим аспектом розвитку стресостійкості оберемо емоційну саморегуляцію особистості. Завдяки використанню прийомів саморегуляції з'являється можливість спокійно та виважено проаналізувати несприятливу ситуацію, а також зберегти оптимальний психічний стан у складних умовах, що дозволяє досягати успіхів у навчально-пізнавальній діяльності.

Варто зазначити, що ідея використання технік саморегуляції у якості основного компоненту підвищення стресостійкості не є новою. Так, ще у другій половині минулого століття канадський психолог Д. Мейхенбаум розробив метод модифікації поведінки, що ґрунтується на навчанні прийомам самоконтролю, що дозволяють впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати оптимальну поведінку у проблемних ситуаціях, що викликають гнів, фізично або емоційно неприємні відчуття.

Основними способами і засобами формування стресостійкості є: вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи й дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; нормалізація режиму й повноцінності харчування; тренування і професійна підготовка; забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних умов тощо [2].

Другим напрямком розвитку стресостійкості ми визначаємо вироблення ефективних копінг-стратегій. Підвищення стресостійкості особистості пов'язане насамперед з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують її стійкість у стресогенних ситуаціях і допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресу. К зазначає О. Ворошук, копінг-стратегії – це сталі моделі мислення та поведінки, спрямовані на подолання життєвих труднощів. Мета копінгу – баланс між вимогами світу та життєвими ресурсами на основі збереження здоров'я. Усвідомлення своїх копінг-стратегій допомагає бути більш організованим та стресостійким [1].

Важливо відзначити, що багато літературних джерел виділяють основні стратегії копінгу, серед яких основні – «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Розв'язання проблеми – активна поведінкова стратегія, оскільки включає в себе конкретні кроки та дії для подолання труднощів чи вирішення конфліктів. Пошук соціальної підтримки являє собою активну поведінкову стратегію, застосовуючи яку, людина для

ефективного розв'язання проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег. Це ефективна поведінкова стратегія для подолання стресу. Ще однією копінг-стратегією є уникання. Її використовують для впорядкування стресових ситуацій чи емоційно негативних станів. Копінг-стратегії включають в себе всі прийоми, методи та засоби, якими людина може відповідати на стрес та подолати труднощі [5].

Як зазначають Мороз Л., Сафін О., створення оптимальної моделі розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану передбачає вирішення пріоритетних завдань розвитку стресостійкості, серед яких можна назвати:

1) формування навичок асертивної поведінки, мотивації до успіху, толерантності до невизначеності;

2) розвиток навичок релаксації, навчання прийомам подолання тривоги та стресу;

3) розвиток навичок отримання соціальної підтримки;

4) оптимізація самооцінки, сприяння позитивній «Я-концепції».

Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним за умов війни, яка диктує необхідність ефективно «володіти собою» і діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання військовослужбовцями та оцінювання оптимізуючого ефекту [8, 9].

Завдяки прийомам довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, насамперед центральної нервової системи, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи зменшити психічне напруження.

Отже, проаналізувавши явище стресостійкості та шляхів її розвитку психокорекційними засобами, нами визначено, що розвиток стійкості до професійного та особистісного (пов'язаного з військовими подіями) стресу є необхідною складовою педагогічної діяльності викладачів вищої школи, адже ефективність освітнього процесу, зокрема залежить від емоційної стійкості та врівноваженості педагогів, здатності бути гнучкими та адаптивними до суспільних умов.

Серед засобів формування стресостійкості варто відмітити – оволодіння навичками саморегуляції (вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи й дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; нормалізація режиму й повноцінності харчування; тренування і професійна підготовки), застосування ефективних копінг-стратегій. Перспективою подальших наукових розвідок має бути розроблення, апробація та впровадження в систему заходів психологічної підготовки науково-педагогічних працівників вищої школи комплексної психотренінгової програми, яка сприятиме формуванню високого рівня

стресостійкості особистості, дасть змогу подолати наслідки психічної травматизації та зумовить збереження психічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти.

Не зважаючи на те, що умови війни приносять значні виклики для суспільства в цілому, але здатність педагогів вищої школи до стресостійкості та готовність до адаптації можуть допомагати зберігати важливу роль у житті своїх студентів та сприяти подальшому розвитку суспільства навіть у найважчих умовах.

### Список використаних джерел:

1. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
2. Ворошук О. Д. Копінг-стратегії у формуванні стресостійкості викладача. *Матеріали III International scientific and practical conference «Collective Thinking: Unifying Scientific Approaches in Multifaceted Research» (November 29 – December 01, 2023)* Amsterdam, Netherlands, International Science Unity. 2023. С. 252.
3. Горошко В. І., Хоменко Є. Г., Сєдих К. В., Данильченко С. І. Інтегрований підхід до ментального здоров'я молоді. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. Том 24. № 2 (86). 2024. С. 153–160.
4. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 26. С. 129–143.
5. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Випуск 55. С. 23–30.
6. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 153–162.
7. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Київ, 2022. С. 48–53.
8. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. С. 182–189.
9. Farkhutdinova L. Physiological And Psychological Aspects Of Stress Resistance Of Students. *Humanistic Practice in Education in a Postmodern Age*, 2020. vol. 93. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 966–976). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.11.100>
10. Khairullin R., Kalimullina O., Salnicova O., Bachenina E., Ilin S. Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences* 274, 09002 (2021). URL: [https://www.e3sconferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf\\_stcce2021\\_09002/e3sconf\\_stcce2021\\_09002.html](https://www.e3sconferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf_stcce2021_09002/e3sconf_stcce2021_09002.html)