

НАПРЯМ 2. ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-7>

Варе І. С.,

кандидат психологічних наук,

*старший викладач кафедри психології, соціальної роботи та
інклюзивної освіти*

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПРОЯВІВ СТРЕСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Події, які відбуваються в нашій країні негативно впливають на психічний стан громадян, що призводить до певних стадій стресу, підвищує рівень нервово-психічної напруги та призводить до виснаження нервової системи. Запровадження воєнного стану в Україні актуалізує питання психологічної безпеки та підтримки і допомоги всім учасникам освітнього процесу.

За результатами Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України (червень-липень 2022 р.) близько 50% респондентів мають результати, які вказують на ймовірність у них діагнозу ПТСР; емоційний стан погіршився або істотно погіршився ще у більшій кількості – 86,7%; відзначають погіршення або суттєве погіршення власних життєвих перспектив досліджуваних 57,2%. Загальний аналіз результатів психодіагностики свідчить про суттєво знижений в досліджуваній вибірці рівень психофізіологічної стійкості та самоефективності у порівнянні з результатами досліджень довоєнного часу [2].

У контексті реалій та викликів воєнного часу постала необхідність вивчення проблеми психологічного стресу, а збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я педагогічних працівників має ключове стратегічне значення. Тому формування стресостійкості набуває такого ж значення, як і професійна підготовка.

У сучасній науковій літературі поняття «стрес» застосовується, щонайменше у трьох значеннях. По-перше, його можна визначити як напругу або збудження під впливом зовнішніх стимулів або подій. По-друге, стрес можна віднести до суб'єктивної реакції організму, коли він

відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження, тобто емоції, захисні реакції і процеси подолання. По-третє, стрес є фізичною реакцією організму на визначену вимогу або шкідливий вплив [1, с. 17].

Базуючись на існуючих в літературі підходах до розуміння сутності стресу, зокрема, теорії Дж.С. Грінберга, стрес в умовах війни можна визначити як реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги [3, с.13].

Проблему прояву стресу вивчали такі науковці, як: Е. Алексєєва, С. Карякіна, В. Корольчук, Т. Кружева, О. Лозгачова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Дж.С. Грінберг, Т. Кокс, Р. Лазарус, Г. Сельє та ін. Щодо стресу педагогів у психолого-педагогічній літературі присвячені роботи багатьох психологів, таких як С. Богданов, Г. Васильченко, Л. Карамушка, В. Крайнюк, Т. Титаренко, М. Хуторна та інших дослідників.

Війна в Україні актуалізувала необхідність вивчення психологічного стресу, у зв'язку з цим, нами визначена основна *мета дослідження*: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати особливості переживання стресу педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» здійснювалось на базі КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» протягом січня-квітня 2023 року. Вибірку склали 95 респондентів – слухачі курсів підвищення кваліфікації (Одеса/Одеська обл.).

В емпіричному дослідженні було використано такі методи: метод спостереження під час проведення онлайн занять та з'ясування психологічних особливостей проявів стресу за допомогою методики «Комплексна оцінка проявів стресу (Щербатих Ю.В.)» (онлайн опитування в практичних роботах).

В основу методики покладено самоспостереження людини за собою, тобто її самостійне виявлення в самої себе тих чи інших ознак стресу, котрі в даному тесті поділені на чотири групи – інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні ознаки стресу. Кожна група ознак містить дванадцять симптомів стресу. Наприкінці тесту треба підсумувати всі набрані бали, щоб визначити рівень стресу відповідно до шкали розподілу балів. Шкала оцінки і характеристика: 1) 0–5 балів – відсутність стресу; 2) 6–12 балів – помірний стрес; 3) 13–24 балів – сильний стрес; 4) 25–40 балів – дуже сильний стрес, потрібна допомога психолога або психотерапевта; 5) 40 балів – найбільш небезпечна стадія стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [8].

За методикою «Комплексна оцінка проявів стресу» у педагогічних працівників визначено наступні показники: а) в 0% обстежуваних будь-який значущий стрес відсутній (адже мінімальна набрана кількість

балів серед опитаних б); б) 23% відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася; в) для 52% опитаних потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. У них доволі виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес, який не вдалося компенсувати; г) сильний стрес притаманний 24% педпрацівників, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Такий рівень стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу; г) у 1% опитаних результати за цією методикою свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Розглянемо отримані емпіричні результати окремо за чотирма групами симптомів переживання стресу. Аналізуючи результати даного тесту варто зазначити, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в досліджуваній вибірці є «Негативні думки» (66,1%), «Погіршення пам'яті» (57,4%), «Труднощі зосередження» (42,3%), «Погані сновидіння, жахіття» (38,1%).

Найбільш вираженими поведінковими симптомами стресу серед опитаних є «Зменшення спілкування із близькими та друзями» (52%), «Порушення сну, безсоння» (51,8%), «Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї» (46%) та «Низька продуктивність діяльності» (41,5%).

Серед емоційних ознак стресу респондентів, за їх самоспостереженням, найчастіше траплялися «Занепокоєння, підвищена тривожність» (81,6%), «Зменшення задоволеності життям» (64,7%), «Поганий настрій» (43,6%), «Відчуженість, самотність» (35,3%).

Також найбільшу кількість набрали такі фізіологічні симптоми, як «Підвищена стомлюваність» (79,2%), «Болі в різних ділянках тіла, головні болі» (52,4%), «Підвищення або зниження артеріального тиску» (47%), «Напруженість у м'язах» (36,1%).

Висновки. Проведене емпіричне дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» показало, що у більшості респондентів, наслідки стресу у воєнні часи викликає негативні та тривожні емоції, стомлюваність, зменшення спілкування, внутрішній дискомфорт у тілі. За результатами даного дослідження, жоден опитуваний в даній вибірці не перебуває на стадії повної відсутності стресу.

У загальній психологічній структурі такого специфічного виду стресу, як стрес в умовах війни, найбільш вираженими у педагогічних працівників виявилися наступні ознаки стресу: 1) інтелектуальні – «Негативні думки», 2) поведінкові – «Зменшення спілкування із близькими та друзями»,

3) емоційних ознаки – «Занепокоєння, підвищена тривожність», 4) фізіологічні симптоми – «Підвищена стомлюваність». Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

Як перспективи подальших наукових досліджень розглядаємо питання вдосконалення та розвитку таких особистісних якостей, які будуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості педагогічних працівників та буде запорукою здорового розвитку компетентної особистості, здатної до ефективної праці.

Список використаних джерел:

1. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
2. Коқун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/>
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст] : дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. 511 с.
5. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. № 18. С. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
6. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>
7. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П. Волотовська Я. В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Вісник Львівського національного університету імені І. Франка. Психологічні науки*. 2017. № 4. С. 223–226.
8. Харко, О. С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>

9. Хозраткулова І. А. Проблема цінності професійного саморозвитку педагога під час військових подій в Україні. *Актуальні дослідження в соціальній сфері* : матеріали двадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 17 листопада 2022) / гол. ред. В. В. Корнешук. Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2022. С. 21–25. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.04>
10. Dziuba, T., Karamushka, L., Halushko, I., et. al. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74.Part 1, pp. 2779–2783. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-8>

Казанцева І. В.,
аспірант кафедри психології
Національного університету біоресурсів
і природокористування України

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Сучасні виклики, високий темп розвитку суспільства, нестабільність та невизначеність умов життєдіяльності приводить до розвитку патологічних станів. Процеси глобального характеру, такі як пандемія, воєнні конфлікти, постійний розвиток і рух науки ускладнюють адаптацію студента, адже з одного боку до нього постійно підіймаються вимоги, як до молодого фахівця, а з іншого боку молодий психолог повинен бути готовий до нових викликів у самій спеціальності, враховуючи те, що наслідками пережитих травматичних подій, стресів суспільство буде підштовхувати до необхідності швидко вчитись та перевчатись. Все сприяє підвищенню вразливості до стресів серед молодих психологів практиків, що значно відображається на їх адаптації та здатності самостійно справлятися зі стресами (стійкості, життєстійкості або резильентності).

Враховуючи всі ці умови, постає питання особистої психологічної стійкості молодого фахівця, який умовами своєї професії напряму стикається з чужими та особистими стресами, де виникає необхідність адекватного реагування на запит та результативної взаємодії з особою, яка потребує допомоги. Виникає необхідність в набутті навичок стресостійкості та адаптивності.