

SCI-CONF.COM.UA

ACTUAL TRENDS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 11-13, 2021**

**MUNICH
2021**

ACTUAL TRENDS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference

Munich, Germany

11-13 April 2021

Munich, Germany

2021

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “Actual trends of modern scientific research” (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. 623 p.

ISBN 978-3-954753-02-4

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Actual trends of modern scientific research. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2021. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-actual-trends-of-modern-scientific-research-11-13-aprelya-2021-goda-myunhen-germaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: munich@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2021 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2021 MDPC Publishing ®

©2021 Authors of the articles

61.	<i>Завітренко Д. Ж., Рацул А. Б., Нагорна О. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.	312
62.	<i>Іванченко Є. А., Пірко Ю. О.</i> МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З ВИЩОЇ МАТЕМАТИКИ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.	319
63.	<i>Лазарева А. О.</i> СПЕЦИФІКА МЕДІАОСВІТНЬОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.	325
64.	<i>Манаєва Г. С., Новікова І. Г.</i> КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ТЕКСТІВ З НАУКОВОГО СТИЛЮ МОВЛЕННЯ (ДОВУЗІВСЬКИЙ ЕТАП МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ).	331
65.	<i>Муренець Л. С.</i> ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ: ВМІННЯ ВЧИТИСЯ – КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПЕДАГОГА СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ.	338
66.	<i>Пакулин С. Л., Перебейнос В. Б.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.	342
67.	<i>Тимчик С. Г., Козак І.</i> АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.	350
68.	<i>Трубіцина О. М.</i> РОЛЬ РЕФЛЕКСИВНОГО УПРАВЛІННЯ В СФЕРІ ПРОФЕСІЙНО- ОРІЄНТОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ.	355
69.	<i>Федотова С. О.</i> ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КАЗОК-ТРАГЕДІЙ.	362
70.	<i>Щербань Л. М.</i> ПРОЕКТНАЯ МЕТОДИКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ.	369

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

71.	<i>Білецька О. Д.</i> ЗРАДА ЯК НЕНОРМАТИВНА КРИЗА РАННЬОЇ ЮНОСТІ.	371
72.	<i>Верютіна О. О., Калініна Т. С., Роменкова Л. М.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.	377
73.	<i>Даниленко Н. В., Сулім В. О.</i> АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ФАХІВЦЯМИ ПРОБЛЕМ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.	384
74.	<i>Єльчанінова Т. М., Пенцова І. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДРУЖБИ В РЕАЛЬНОМУ І ВІРТУАЛЬНОМУ СВІТІ.	390

АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ФАХІВЦЯМИ ПРОБЛЕМ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Даниленко Наталія Володимирівна

к. псих. н, доцент,

Сулім Вікторія Олександрівна

магістрант кафедри психології

ХНПУ імені Г.С.Сковороди

м. Харків Україна

Сьогодні проблема стресу в світі є особливо актуальною в зв'язку з пандемією Covid-19. Стресовий фактор, пов'язаний з вірусом, що привів до пандемії, в першу чергу зачіпає інстинкт самозбереження. Щоденні новини щодо кількості хворих та померлих мимоволі впливають на психологічний стан людей, що в більшості випадків призводить до стану стресу. Життя людини постійно супроводжується стресами різного характеру: робочі та сімейні стреси; проблеми зі здоров'ям; небезпека; стреси, пов'язані з адаптацією в новому середовищі; відповідальність; прийняття швидких і важливих рішень; великі розумові та емоційні навантаження тощо. В результаті стресу більшість людей потребують психологічної допомоги, тому що власноруч вони часто бувають неспроможними допомогти собі подолати наслідки.

Окрім страху захворіти та чималий ризик померти, ситуація з пандемією впливає і на загальний стан невпевненості людей щодо роботи. Це довела всесвітня організація Ipsos, яка провела дослідження в 28 країнах світу щодо впливу Covid на роботу. Результати дослідження показали, що близько половини працюючих дорослих відчують підвищену тривогу через невпевненість в їх робочих місцях (56%), стрес через зміни в робочих процесах (55%), збільшення сімейних обов'язків, таких як майже цілодобовий догляд за дітьми (45%), труднощі з пошуком балансу між роботою і життям (50%). І все це - в результаті пандемії COVID-19 [4].

Метою нашого дослідження є визначення головних положень про стрес,

що існують на сьогодні, щоб мати можливість надавати кваліфіковану психологічну допомогу людям, які потерпають від його наслідків.

Методом дослідження ми обрали аналіз робіт фахівців в області стресу та факторів, що впливають на стресостійкість людини, а також узагальнення отриманих результатів.

Отже, в результаті проведеного теоретичного дослідження можна відзначити наступне. В перекладі з англійської термін «stress» означає натиск, напруга. Довгий час цей термін використовувався переважно в технічних науках. В такі науки як медицина, психологія та біологія він був введений лише в 1936 році канадським дослідником Гансом Сельє. Автор звернув увагу на те, що симптоми багатьох хвороб мають подвійну структуру - специфічну, характерну для даної хвороби, і неспецифічну, однаковою для різних захворювань. Сельє показав незалежність процесу пристосування організму людини від характеру впливу або екстремальності. Він писав, що немає значення приємна або неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або адаптації.

Психологічний стрес - це особливий психічний стан, який характеризується неспецифічними системними змінами активності психіки людини, що виражають її організацію та мобілізацію в зв'язку з виниклими підвищеними вимогами нової ситуації. Стрес негативно позначається на психічному здоров'ї людини і може викликати безсоння, роздратованість, схильність до депресії, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Проте стрес впливає не тільки на психічне, але й на фізичне здоров'я людини. При стресі виділяється гормон кортизол, який має вплив на роботу всіх систем організму. Це призводить до порушень роботи серцево-судинної і нервової систем, що позначається на всіх органах та системах. Сьогодні деякі дослідники відзначають, що у будь-якому соматичному захворюванні в тій чи іншій мірі присутній і психогенний фактор.

В психології виділяють позитивну (Еустрес) і негативну (Дистрес) форми стресу. В результаті еустресу підвищується функціональний резерв організму,

відбувається його адаптація до стресового фактору. В результаті дистресу людина проявляє дезадаптивну поведінку і неспроможна повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків.

Стресори - фактори, які викликають стрес, поділяють на фізіологічні та психологічні. До фізіологічних стресорів відносяться низька або висока температура, дії, що спричиняють біль, надмірне фізичне навантаження тощо. Вони безпосередньо впливають на тканини тіла. Психологічні стресори є стимулами, які сигналізують про біологічну або соціальну значущість події. До них відносяться сигнали про небезпеку, образи, необхідність швидко приймати важливі рішення та ін.

Підсумовуючи все вищезазначене, виникає необхідність з'ясувати, які фактори позначаються на стресостійкості, чи може людина вплинути на свій рівень стресостійкості і як в цілому зменшити вплив стресу на своє життя.

Стресостійкість є інтегральною якістю особистості, що характеризується низьким рівнем тривожності, емоційною стабільністю, високим рівнем саморегуляції, здатністю переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження і психологічною готовністю до стресу.

Аналіз психологічної літератури показав, що багато вчених – Г. Сельє, Р.Лазарус, В. Бодров, Ю. Щербатих, О. Баранов, Б. Варданян та ін. - вивчали питання стресу та стресостійкості. Кожен з них мав свій підхід і розглядав ці питання в контексті свого напрямку.

Наприклад, американським психологом, фахівцем в області психологічного стресу Р. Лазарусом та його колегами було вивчено взаємозв'язок між хворобами та стресом «повсякденної суєти». Ними була розроблена шкала (Hassles Scale, 1981), що складалася зі 117 пунктів, в яких були питання щодо здоров'я, сімейних проблем, зайнятості та фінансової складової життя. В результаті дослідження було встановлено, що повсякденний клопіт краще прогнозує психологічну складову хвороби, ніж конкретні події, що відбуваються в житті людини. Це пов'язано з «ефектом накопичення» проблем, які окремо одна від одної не мають суттєвого значення, але згодом

їхня загальна вага призводить до стану стресу. Також науковці звернули увагу на «ефект посилення» - в разі складної життєвої ситуації реакція на повсякденні негаразди посилюється [3, с.26].

Інше дослідження в галузі стресу було проведено в Німеччині в 2012 році Федеральним відомством з охорони праці та виробничої медицини Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). В дослідженні прийняли участь більше 20 тисяч людей, зайнятих в різних галузях німецької економіки. Результати показали, що до числа факторів, які викликають стрес, відносяться тривалий цейтнот, неможливість зосередитися на виконанні одного завдання, монотонна робота, а також відсутність можливості відпочити. Виходячи зі звіту BAuA можна побачити, що стрес, який відчуває співробітник, скорочується, якщо він може самостійно визначати свої завдання і тимчасові рамки їх виконання, а також за умов підтримки колег та керівництва.

Численні дослідження в цій галузі виявили взаємозв'язок стресостійкості з рядом психологічних якостей. Так, наприклад, люди з інтернальним локусом контролю мають меншу схильність до дистресу в складних ситуаціях у порівнянні з людьми, які звикли шукати причини того, що з ними відбувається в зовнішніх обставинах. Невпевненість в своїх силах та низька самооцінка загалом робить людину менш стійкою відносно стресу.

Також великий вплив на схильність до дистресу може мати стиль життя людини. Наприклад, надмірне вживання алкоголю, паління, переїдання, малоактивний спосіб життя знижують здатність організму щодо опору стресу.

Багато наукових праць присвячені темі формування стресостійкості.

Доцент кафедри педагогіки та психології ХНУВС, кандидат психологічних наук В.В. Доценко у своїй роботі пропонує «систематизувати методи розвитку здатності опановувати стресом за трьома напрямками: профілактика, нейтралізація і корекція негативних стресових станів та відновлення ресурсів організму» [1, с.29].

Кандидат психологічних наук Г.М. Дубчак, що досліджувала психологію становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних

професій, зробила висновок, що «розвиток професійної стресостійкості буде більш ефективним за умови реалізації у діяльності психологічної служби програми психологічного супроводу, який передбачає включення студента у цей процес протягом навчання у вузі, врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців соціономічних професій» [2, с.126].

Для розвитку стресостійкості необхідно в першу чергу піклуватися про своє здоров'я, як фізичне так і психічне, намагатися утримуватися від шкідливих звичок, слідкувати за харчуванням, частіше гуляти на свіжому повітрі, вчасно лікуватися, не перенавантажувати себе, а також звертати увагу на свій емоційний стан, захищати себе від «токсичного» оточення, навчитися казати «ні» в ситуаціях, що протирічать вашим бажанням і частіше робити те, що приносить задоволення.

Таким чином, зробимо висновки. 1. Факторів, що викликають стрес, чимало. До них відносяться суттєві зміни в житті (весілля, розлучення, нова робота, зміна місця проживання та ін.), будь-які сильні емоції, тривожність, перевтома, хвороби, значні фізичні навантаження, різка зміна температури, шкідливі звички тощо. 2. Стрессова реакція залежить від ставлення людини до ситуації, що тісно пов'язано з її особистісними якостями, життєвим досвідом.

Існує позитивна реакція (еустрес), наслідком якої є підвищення функціонального резерву організму. 3. Деякі люди мають високу стресостійкість, що допомагає їм у подоланні стресу та його наслідків і збереженні здоров'я на всіх рівнях. 4. Здебільшого, стресостійкість зміцнюється при здоровому способі життя. 5. У випадках, коли людина сама не спроможна подолати наслідки стресу, є психологічні засоби і механізми фахової допомоги. 6. Для підвищення рівня стресостійкості у здобувачів гуманітарних професій, слід залучати працівників психологічної служби ВНЗ, з метою профілактики, нейтралізації і корекція негативних стресових станів та відновлення ресурсів їхнього організму. 7. Актуальність розробки програм психологічної допомоги у

зв'язку із пандемією COVID-19.

Наше вивчення проблеми стресу та стресостійкості, у подальшому, передбачає розробку програми психологічної допомоги у подоланні наслідків стресу та підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти. Якщо все ж таки людина загрузла в стані стресу, потрібно не затягувати з цією проблемою, а звернутися за кваліфікованою допомогою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. Вип. №2 (69). С. 29–36.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... канд. психологічних наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 168 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. <https://www.ipsos.com/ua-ua>