

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Державний заклад

«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО  
ФАКУЛЬТЕТУ

# **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ В ЗВИЧАЙНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ**

**МАТЕРІАЛИ**

Всеукраїнської науково-практичної конференції  
19-20 травня 2023 року

Одеса  
ФОП Бєлий А.Є  
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

П 86

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

**Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-56-5

#### **Редакційна колегія**

- Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*
- Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-56-5

© Університет Ушинського, 2023

8. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців Збройних сил України під час заходів декомпресії. *Науковий журнал із соціології та психології «Габітус»*. 2021. Вип. 22. С. 111-115.

УДК 159.923

## **ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ, ВИГОРАННЯ ТА СТРАТЕГІЙ ОПАНУВАННЯ**

**Ульянова Т. Ю.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та диференціальної психології  
Університет Ушинського*

**Бойко Л. О.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Університет Ушинського*

**Анотація.** У статті висвітлено результати дослідження співвідношення показників нервово-психічного напруження, вигорання та стратегій опанування. Для дослідження рівня нервово-психічного напруження застосовано методiku «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т. Немчін) та «Опитувальник вигорання» МВІ (К. Маслач, С. Джексон); для діагностики стресостійкості – опитувальник «Способи опанувальної поведінки» (Адаптація методики WCQ), (Р. Лазарус та С.Фолкман), адаптований Т.Крюковою та ін. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між показниками нервово-психічного напруження, професійного вигорання та копінг-стратегій.

**Ключові слова:** *копінг-стратегії, стрес, нервово-психічне напруження, особистість, стресостійкість, педагог,.*

Життя в сучасному суспільстві набрало шаленого темпу, що починає загрожувати не тільки нервово-психічному, але і фізичному здоров'ю людей особливо в небезпечних умовах, в яких опинились українці.

Вивчення співвідношення показників нервово-психічного напруження, вигорання та стратегій опанування надзвичайно важливо серед осіб соціономічних професій, особливо у нашому суспільстві [3; 7; 8].

Щоб ефективно справлятися зі стресом, необхідно певною мірою вдосконалити певні психічні процеси, і мати певний рівень стресостійкості. Стресостійкість – це здатність протистояти стресу, що тісно пов'язана із щастям, фізичним та психічним здоров'ям та результатом успішної праці; це сукупність особистісних якостей, які

дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження та перевантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності без особливих шкідливих наслідків для цієї діяльності, оточуючих і свого здоров'я [1; 4].

Рівень стресу можна знизити з допомогою внутрішніх механізмів, що створюють і утримують в свідомості відчуття стресу. Якщо є страждання від спалахів гніву, коливань настрою, пригніченості і самознищення, то цілком доречно перевірити, в чому причина страждань. Психологи встановили, що сприйняття самих себе і навколишнього світу залежить від внутрішніх станів, бо вони виникають раніше, ніж є розуміння того, що відчувається [3; 5].

Проблема професійної стресостійкості, пов'язаної з фізичним та психічним здоров'ям професіоналів, їх професійним благополуччям, залишається в переліку найбільш актуальних психологічних проблем сьогодення. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Відмінна риса професійної діяльності фахівців допоміжних професій полягає в тому, що за специфікою своєї діяльності вони залучені у тривалий напружений процес спілкування з іншими людьми. Крім професійних знань умінь та навичок, вони значною мірою використовують свою особистість, виступаючи свого роду емоційним донором. Ці професії належать до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за життя і здоров'я окремих людей, груп населення та суспільства загалом [1; 3].

Стресостійкість педагога є однією з тих якостей, від якої залежить не лише успішність оволодіння професійною діяльністю, посилення продуктивності освітнього процесу, а й самореалізація педагога як особистості. Провідна роль у системі протидії стресу у вчителів-майстрів своєї справи належить адаптації, яка полягає в ефективному вирішенні педагогічних проблемних ситуацій і завдань. В цілому ж можна говорити про те, що стресостійкість педагога проявляється в умінні долати емоційне напруження, придушувати негативні прояви в поведінці, викликані стресовими ситуаціями, проявляти витримку і такт [3].

Відмітимо, що стрес – це фізичний і психологічний стан, який є реакцією на травмуючі зовнішні чи внутрішні фактори навколишнього середовища. Така ситуація супроводжується серйозним порушенням біохімічного, фізичного, психічного стану та поведінки людини [4].

Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє адаптуватися до зовнішніх подразників або ігнорувати їх. Іншими словами, це дозволяє вам зберігати спокій у будь-якій

ситуації. Здатність зберігати спокій і врівноваженість завжди є головною відмінною ознакою ідеального захисту від потрясінь. Завдяки їй зношування нервових вузлів значно сповільнилося. Утім, як показують численні дослідження з диференціальної психофізіології, здатність чинити опір стресу залежить від чинників, що є однаково значущими для всіх педагогів незалежно від рівня їх професіоналізму – сили нервової системи та рівня тривожності. Адже не секрет, що більш стійкими до стресу є особи з сильною нервовою системою й низьким рівнем тривожності [9].

Серед проявів професійного стресу педагога виокремлюють загальне нездужання, депресію, хронічну втому, втрату сну, які можуть призвести до «емоційного вигорання» особистості фахівця – особливого фізичного, емоційного та розумового виснаження вчителя. Вищеописані прояви не тільки погіршують загальний стан здоров'я педагога і його професіоналізм, а й значною мірою знижують ефективність педагогічної діяльності, виступаючи не найкращим прикладом для наслідування поведінки свого наставника дітьми [3].

Незалежно від того, чи вдається особі досягти успіху, коли ситуація стає складною, чи стресовою, використовуються безліч варіантів опануючої поведінки, які люди можуть вибрати несвідомо. Ці когнітивні та поведінкові зусилля допомагають людям справлятися зі стресорами, витримувати їх або іноді зменшувати. Здорові механізми подолання можуть ефективно пом'якшувати характер та вплив цих психологічних реакцій [2].

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман припустили, що копінг можна розділити в залежності від його функції на копінг, орієнтований на проблему, та копінг, орієнтований на емоції.

Подолання, сфокусоване на проблемі, включає ті стратегії, які передбачають вплив на довкілля (наприклад, пошук підтримки в інших для вирішення проблеми) або на себе (наприклад, когнітивну реструктуризацію).

Подолання, сфокусоване на емоціях, включає стратегії, що використовуються для регулювання стресових емоцій (наприклад, вживання психоактивних речовин, емоційна вентиляція). Ці методи, які можна назвати ефективними чи адаптивними стратегіями подолання труднощів, приносять користь людині і призводять до руйнівним наслідків [8].

Дослідження було проведене на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. В опитуванні взяли участь магістранти соціально-гуманітарного факультету, майбутні педагоги, кількістю 49 осіб, віком 25-45 років.

Застосовувався кількісний (кореляційний) аналіз даних, він був виконаний за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows, використання якої було спрямоване на пошук взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Для дослідження рівня нервово-психічного напруження обрано методику «Опитувальник нервово-психічного напруження» Т. Немчіна та «Опитувальник вигорання» МВІ К. Маслач, С. Джексона; для діагностики стресостійкості було задіяно опитувальник «Способи опанувальної поведінки» (Адаптація методики WCQ), (Р. Лазарус та С. Фолкман), адаптований Т. Крюковою та ін. [6].

У табл. 1 представлені значимі взаємозв'язки із показниками професійного вигорання та показниками копінг-стратегії за вищезначеними методиками [6].

Кореляційний аналіз взаємозв'язку нервово-психічного напруження та копіngu, як видно з табл. 1, виявив низку додатних та від'ємних кореляцій. Додатні кореляційні зв'язки виявлено між показником нервово-психічного напруження та показником конфронтаційного копіngu, дистанціюванням та уникненням; від'ємні – між показниками нервово-психічного напруження та показниками стратегій копіngu – прийняттям відповідальності, плануванням вирішення проблеми та позитивною переоцінкою.

Таблиця 1

**Значущі кореляційні зв'язки між показниками нервово-психічного напруження, вигорання та стратегій опанування**

Показники нервово-психічної напруги і вигорання	Показники опанувальної поведінки							
	КК	Д	СК	ПСП	ПВ	Вт	Пл	ПП
НПН	300*	385**			-297*	400**	-294*	-296*
ЕВ		306*	301*					
Де				401**				
РПД			399**					-299*

Примітка. тут и далі: 1) нулі та коми опущені; 2) N=43; 3) знак \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* – рівень значущості  $p \leq 0,01$ ; 4) скорочення: НПН – нервово-психічне напруження, ЕВ – емоційне виснаження, Де – деперсоналізація, РПД – редукція професійний досягнень, КК – конфронтаційний копінг, Д – дистанціювання, СК – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ПВ – прийняття відповідальності, Вт – втеча-уникнення, Пл – планування, ПП – позитивна переоцінка ситуації.

Конфронтаційний копінг, що проявляється у агресивних зусиллях особистості змінити ситуацію, ризикнути, щоб вирішити

проблему, має додатній кореляційний зв'язок із нервово-психічним напруженням ( $r=0,300$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Дистанціювання, як одна з пасивних стратегій долаючої поведінки, що проявляється у когнітивних зусиллях зменшити значимість ситуації або відділитися від неї, має прямий зв'язок із емоційним виснаженням ( $r=0,306$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та самоконтролем ( $r=0,301$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ). Самоконтроль – копінг, що характеризується направленням зусиль та ресурсів на регуляцію своїх почуттів та дій, пов'язаний із емоційним виснаженням ( $r=0,301$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та знеціненням професійних досягнень ( $r=0,399$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ).

Пошук соціальної підтримки (активна стратегія долаючої поведінки особистості, спрямована на пошук інформаційної, психологічної, емоційної, дієвої підтримки інших людей) має прямий кореляційний зв'язок із деперсоналізацією – станом відчуження психіки, викликаним вигоранням ( $r = 0,401$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ).

Прийняття відповідальності – стратегія долаючої поведінки, що характеризується активністю у пошуку способів вирішення проблеми або зміни ситуації. Ця копінг-стратегія, як можна побачити з таблиці 3.2 має від'ємний кореляційний зв'язок із нервово-психічним напруженням ( $r = -0,297$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ). Стратегія втечі-уникнення, має додатній зв'язок із нервово-психічним напруженням -  $r=0,400$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ .

Крім того, виявлено від'ємний взаємозв'язок стратегії планування (довільні проблемно-зфокусовані зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми) із нервово-психічним напруженням ( $r=-0,294$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Отже, за допомогою кореляційного аналізу нами виявлені значущі кореляційні зв'язки між показниками нервово-психічного напруження, професійного вигорання та копінг-стратегіями. Зроблено висновок про те, що чим більше рівень нервово-психічного напруження та симптомів емоційного вигорання, тим менш ефективні стратегії опанування обираються і навпаки.

### **Література**

1. Андріяшина Н. В. Стресостійкість особистості у сучасних умовах розвитку суспільства. *Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року». 2022. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593>.*

2. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології*

*конструктивного самозбереження особистості : [колективна монографія].* Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 77-84.

3. Коқун О., Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal.* 2016. № 03 (11). URL : [http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun\\_oleg\\_dubchak\\_halyna\\_2016](http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016).

4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 7. С. 98-117.

5. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. С. 22–28 URL : [http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/7.pdf](http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf).

6. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій:* психологічний практикум (за ред. Л. М. Карамушки). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

7. Пастрик Т. В. Дослідження особливостей стресостійкості у майбутніх медиків. *Освіта регіону.* 2011. № 3. С. 262-266.

8. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія ПНУ ім. Василя Стефаника.* Івано-Франківськ, 2014. Вип. 19(1). С. 185-194 URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2014\\_19\(1\)\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19(1)_27).

9. *Стресостійкість: [навчальний посібник]* / За ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

УДК 159.923

## **СПРЯЖЕНІСТЬ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ІНКЛЮЗИВНИХ ГРУП**

**Бринза І. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної і диференційної психології,  
Університет Ушинського*

**Капля Я. Г.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Університет Ушинського*

*У статті представлені результати кореляційного аналізу між показниками психологічних особливостей вихователів інклюзивних закладів, а саме: емпатійних здібностей, комунікативних і організаційських схильностей, стресостійкості і певного спектру рис особистості. Встановлені статистичні закономірності між більшістю показників, що вивчаються.*