



EUROPEAN CONFERENCE

Conference Proceedings



**V International Science Conference
«Concepts and use of technologies in
practice»**

November 28 – 30, 2022

London, Great Britain

CONCEPTS AND USE OF TECHNOLOGIES IN PRACTICE

Abstracts of V International Scientific and Practical Conference

London, Great Britain

(November 28 – 30, 2022)

UDC 01.1

ISBN – 978-9-40364-519-3

The V International Scientific and Practical Conference «Concepts and use of technologies in practice», November 28 – 30, London, Great Britain. 248 p.

Text Copyright © 2022 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>).

Illustrations © 2022 by the European Conference.

Cover design: European Conference (<https://eu-conf.com/>).

© Cover art: European Conference (<https://eu-conf.com/>).

© All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted, in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. The content and reliability of the articles are the responsibility of the authors. When using and borrowing materials reference to the publication is required. 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 and from neighboring 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.

The recommended citation for this publication is: Diachenko N., Krekhovetska A. Forms of rheumatism in children, manifestations and laboratory diagnosis // Concepts and use of technologies in practice. Abstracts of V International Scientific and Practical Conference. London, Great Britain 2022. Pp. 22-28.

URL: <https://eu-conf.com/events/concepts-and-use-of-technologies-in-practice/>

36.	Miroshnyk I. THE FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS' SOFT SKILLS CLASSIFICATION	147
37.	Stativka O. DISTANCE LEARNING: PROBLEMS OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES AT THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS	151
38.	Volkova V., Vyazova R., Ubeyvolk O. MONITORING STUDENTS' KNOWLEDGE AND SKILLS IN DISTANCE EDUCATION	155
39.	Асенова Н.С., Умарова А.Т. ӘДЕБИЕТТИК ОҚУ САБАҒЫНДА БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ОҚУ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕЙБІР ЖОЛДАРЫ	159
40.	Гібалова Н., Пархоменко Л. ДИДАКТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІНФОГРАФІКИ	164
41.	Житник Н. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ	167
42.	Нагорна Г.О. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ МУЗИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	170
43.	Ревенко Н.Ю. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАННІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ	172
44.	Третяк О.М., Рубель І.С. ЗМІСТ ТА СУТНІСТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ РИСИ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА	177
45.	Цісарук О.О. КЕЙС – ТЕХНОЛОГІЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: СУЧАСНИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	182

ЗМІСТ ТА СУТНІСТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ РИСИ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Третяк Оксана Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки початкової,
інклюзивної та вищої освіти, доцент
Рівненський державний гуманітарний університет

Рубель Іванна Сергіївна,

здобувач ступеня вищої освіти «магістр»,
Рівненський державний гуманітарний університет;
вчитель початкових класів, Одринківська гімназія
Сарненської міської ради Рівненської області

Постановка проблеми. Ступаючи на дорослих шлях життя значної ваги набуває така індивідуальна людська риса, як стресостійкість. Власне у дорослому віці, під час професійної діяльності та набутого досвіду, кожна людина має сформовану особисту систему подолання різних стресових ситуацій. І хоча значна частина її особистісних рис набуває усталеної форми, мінливість життєвих умов, як у побуті так і професійній діяльності, генерують нові стресові ситуації, котрі впливають на розвиток нових навиків стресостійкості.

Педагогічна діяльність є однією з професій, котра включає велику кількість стресогенних факторів та входить у групу найбільш емоційно напружених видів соціальної активності. Слід вказати на те, що педагоги отримують не тільки високі психологічні навантаження, а й фізичні, тому сучасність вимагає підвищення рівня стресостійкості як індивідуальної професійно значущої риси у майбутніх освітян. Вказана проблема викликає інтерес до визначення сутності стресостійкості та характеристики їх психологічних умов розвитку в особистості, котрі становлять запоруку психічного здоров'я та працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням стресу займалось багато вчених (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв-Смик та ін.).

Психологічні особливості професійного стресу, проблема стійкості педагога до стресових ситуацій стали предметом багатьох наукових досліджень (К. Абульханова-Славська, А. Баранов, В. Бойко, В. Бодров, Б. Варданян, Г. Дубчак, Л. Карамушка, О. Марковець, Л. Мітіна, І. Болотнікова, Т. Завадська, Т. Кружева, О. Кокун, А. Пасічніченко, Т. Савченко, Н. Самоукіна, І. Сурніна, Ю. Тептюк, Т. Титаренко Т. Ткачук, Н. Цибуляк та ін.). Проте, не зважаючи на достатній об'єм напрацювань, котрі характеризують психологічні проблеми стресу, стресостійкості, залишається низка питань пов'язаних з дослідженням відповідних особливостей стресу у професійній діяльності, чинників його

виникнення та формування стресостійкості як важливої професійної риси педагога [5, с. 55].

Мета – за результатами теоретичного аналізу передового психологічного та педагогічного досвіду окреслити зміст та сутність стресостійкості як індивідуальної професійної риси сучасного педагога.

Виклад основного матеріалу. Для того щоб зрозуміти та викристалізувати зміст поняття стресостійкості нам необхідно дослідити, що розуміють під терміном – стрес. Кожна професія вимагає формування відповідної стресостійкості на ті стресові ситуації, котрі типові у цій сфері діяльності. Так, педагогічні професії пов'язані з широким спектром стресів, котрі виникають під час роботи з дітьми, спілкуванні з батьками та колегами.

Стрес досліджується вченими багатьох наукових галузей уже протягом 80-ти років, до цього часу не існує єдиної наукової теорії стресу, загальноприйнятого понятійного апарату, досі ведуться суперечки щодо сутності цього феномена, а саме – чи стрес є суто негативним явищем, чи ні. Власне поняття «стрес» було вперше запропоновано та окреслено канадським ученим Г. Сельє у 1936 році. Він відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію. За своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. stress – напруга, тиск), відображає екстрену мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу [7, с.179].

Залежно від обґрунтованих вченими критеріїв існують різні класифікації видів стресу. Однією з найвдаліших класифікацій основних видів стресу, на наш погляд, є класифікація запропонована Ю. Тептюк (рис. 1.) [6, с. 21].

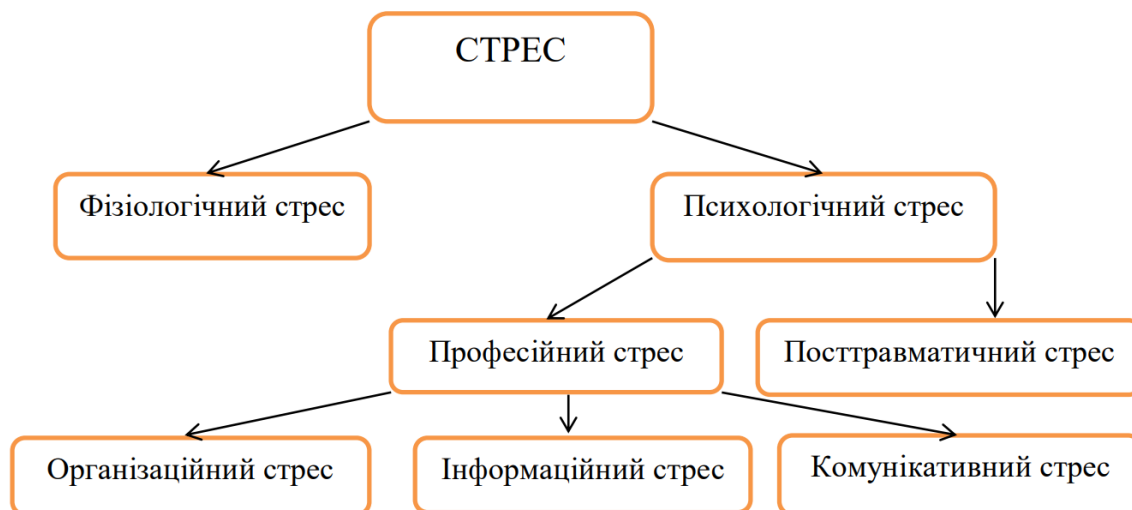


Рисунок 1. Класифікація основних видів стресу залежно від специфіки стресорів

Для того щоб краще зрозуміти процес формування стресу та його наслідки звернемося до графічної інтерпретації, котру запропонували Л. Мацко та М. Пищак (рис. 2) [3, с. 61].

Стресор \longrightarrow Стрес \longrightarrow Здорове пристосування чи хвороба

Рисунок 2. Формування стресу та його наслідки [3, с. 63]

Л. Мацко та М. Пищак розкривають поняття *стресор*, як фактор, який викликає стан стресу. Враховуючи таблицю з класифікацією основних видів стресів (рис. 1) можна вирізнити фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на професійні та посттравматичні, де професійні поділяють на організаційні, інформаційні та комунікативні.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не лише на справжню фізичну небезпеку, але й на загрозу чи нагадування про неї. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів. Поряд зі стресорами, спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники: відповідальність; необхідність контролювати ситуацію; необхідність постійно підтверджувати свою компетентність; діяльність, що постійно змінюється.

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки – найбільш руйнівні стресори для людини, адже вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, спричиняють ще й психічні наслідки емоційного перенапруження – неврози [7, с.179].

Достатньо ґрунтовно Л. Мацко та М. Пищак розкривають уміння долати стреси, котре є важливим для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я і щастя. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висувуються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Вчені вказують, що люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. На їхню думку лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя [3, с. 61]. Отже, під умінням долати стрес ми розуміємо стресостійкість.

Одним з вдалих, на наш погляд є визначення Г. Дубчак, котра під стресостійкістю розуміє такі прояви як: емоційна стійкість, нервово-психічна стійкість, психологічна стійкість до стресу, психічна стійкість, стійкість до стресу, толерантність до стресу [2, с. 51-52].

На думку ряду авторів (В. Берзін, В. Бодров, А. Маклаков, В. Моляко, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко), низький рівень стресостійкості як нездатність людини протидіяти стресам, призводить до

негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Високий рівень стресостійкості, у свою чергу, є умовою збереження психічного здоров'я особистості [1, с. 268].

Недостатній рівень розвитку професійної стресостійкості може призводити не лише до зниження ефективності діяльності, а й до порушення здоров'я – від різних форм дезорганізації до професійних деформацій та психосоматичних захворювань, які унеможливають якісне виконання професійних функцій та обов'язків [8, с. 268].

Як наголошує Л. Мітіна, наслідками низького рівня професійної стресостійкості є зменшення обсягу та концентрації уваги, постійні відволікання, погіршення пам'яті, зростання психічної та фізичної напруги, відсутність здатності до релаксації, збільшення тривожності, прояв ворожості, збільшення чутливості, зниження самооцінки [4].

Педагогічній діяльності властиві значні емоційні навантаження, перевтома, оскільки педагог щодня бере на себе відповідальність не лише за виховання та навчання, а й безпеку та здоров'я дітей. У своїй діяльності він стикається з різноманітними стресовими ситуаціями під час виконання своїх професійних обов'язків, у процесі спілкування з вихованцями, колегами, адміністрацією, що вимагає постійної мобілізації фізичних, інтелектуальних, емоційних сил.

Погоджуємося з думкою С. Тітаренко, що висока емоційна напруженість педагогічної праці зумовлюється наявністю великої кількості чинників стресу: високий динамізм; брак часу; робочі перевантаження; складність педагогічних ситуацій, що виникають; соціальна оцінка; необхідність здійснення інтенсивних контактів; взаємодія з різними соціальними групами тощо [7, с.178].

Стресогенний характер педагогічної професії може бути чинником формування негативних професійно зумовлених психічних станів педагога і психічних розладів – синдрому «психічного вигорання», неврозів, професійних криз та деформацій особистості. У зв'язку з цим професія педагога вимагає від нього високого рівня самоволодіння, саморегуляції, значних емоційних резервів, які лежать в основі сформованості такої комплексної характеристики як стресостійкість [5, с. 55-58].

Л. Мацко та М. Пищак пропонують наочну схему подолання стресу (рис. 3), у якій помітимо, що перша група діє зі стресором, друга група взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу [3, с. 64].

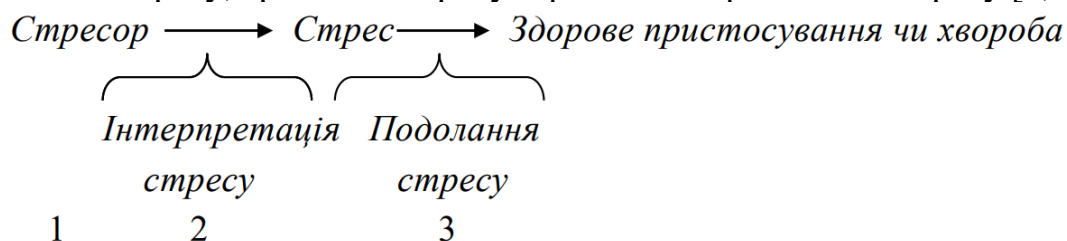


Рисунок 3. Схема подолання стресу [3, с. 64]

У науці були розроблені способи подолання стресу: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми; приймання проблеми і

зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу; комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Висновки. Під час наукової розвідки ми прийшли до власного висновку про те, що стресостійкість – індивідуальна для кожної людини багатокомпонентна риса подолання та адаптації до стресів, котра знаходиться у постійному вдосконаленні та дає можливість знаходитись у оптимальному фізичному та психологічному стані. Виявлено, що стресостійкість є важливою рисою педагога, від якої залежить рівень ефективності у цій професії.

Список літератури

1. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. XI. Вип. 21. С. 6-23.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 168 с.
3. Мацко Л.А., Прищак М.Д. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2009. 158 с.
4. Митина Л.М. Психологія професійного розвитку учителя. Москва: Флінта, 2008. 200 с.
5. Пасічніченко А.В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Кременчук, 19 березня 2021 р. Кременчук: Методичний кабінет, 2021. С. 55-59.
6. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд-та психол. наук. Київ, 2021. 272 с.
7. Тітаренко С.А. Збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умова ефективності професійної діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер.: Педагогічні науки*. 2016. Вип.30. С. 175-182.
8. Цибуляк Н.Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Сер.: Психологічні науки*. 2019. №4. С. 266-274.