



**Maria Curie-Sklodowska  
University**

**Lublin Science  
and Technology Park S.A.**

International research and practice conference

**MODERN METHODS, INNOVATIONS  
AND OPERATIONAL EXPERIENCE  
IN THE FIELD OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICS**

October 20-21, 2017

**Lublin, Republic of Poland  
2017**

International research and practice conference «Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics» : Conference proceedings, October 20-21, 2017. Lublin: Izdawnictwo «Baltija Publishing». 236 pages.

#### **Organising Committee**

- dr inż. Arkadiusz Małek, Dyrektor Działu Rozwoju, Lubelski Park Naukowo Technologiczny S.A.
- dr hab. Arkadiusz Bereza, prof. nadzwyczajny, Prorektor ds. Ogólnych UMCS
- prof., dr hab. Jan Adamowski, profesor nadzwyczajny Kierownik Zakładu Kultury Polskiej UMCS
- prof., dr hab. Maria Cymborska-Leboda, profesor zwyczajny Kierownik Zakładu literatury i kultury Rosyjskiej XX-XXI w. UMCS
- prof., dr hab. Henryk Gmiterek, profesor zwyczajny Zakład historii XVI – XVIII w. UMCS
- dr hab. Mariusz Korzeniowski, profesor nadzwyczajny UMCS Kierownik Zakładu Historii krajów Europy Wschodniej UMCS

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.  
The reference is mandatory in case of republishing or citation.

**THEORY AND METHODOLOGY OF PRESCHOOL, SCHOOL AND VOCATIONAL EDUCATION**

Preparation of future designers to the development of professional career <b>Алієксієва С. В.</b> .....	130
Особливості лінгводидактики початкової школи в педагогічній системі Василя Сухомлинського та Шалви Амонашвілі: порівняльний аналіз <b>Баранюк І. Г.</b> .....	133
Впровадження інтерактивного навчання в навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу <b>Гончар Н. П.</b> .....	136
Психолого-педагогічний аспект формування самостійності молодших школярів <b>Журавльова Л. С.</b> .....	140
Проблема гуманізації вищої освіти та шляхи її вирішення <b>Карпова Е. Е.</b> .....	143
Особливості методики викладання фізики студентам медичних факультетів <b>Клименко Г. В., Шурінова О. В., Зетова Т. Р., Літвінов Ю. В.</b> .....	147
Групові форми навчання майбутніх інженерів-технологів харчової галузі в процесі формування здоров'язберезувальної компетентності <b>Лазарєва Т. А., Благий О. С.</b> .....	151
Моделювання процесу підготовки фахівців для роботи в інклюзивному просторі <b>Ленів З. П.</b> .....	154
Концептуальні засади підготовки майбутніх магістрів медицини до реалізації маркетингу в професійній діяльності <b>Марчук І. А.</b> .....	157
Спецкурси як умова якісної професійно-дидактичної підготовки майбутніх учителів початкової школи <b>Пермінова Л. А.</b> .....	160
Головні акценти у підготовці майбутніх перекладачів до професійного спілкування в умовах сучасного ринку праці <b>Соболь Н. М.</b> .....	164
Використання міжпредметних зв'язків у процесі професійної іншомовної підготовки студентів економічних спеціальностей у вищій школі <b>Тинкалюк О. В.</b> .....	167
Методичні аспекти формування самоконтролю у молодших школярів <b>Толмачова І. М.</b> .....	170

Педагогічні умови підготовки майбутніх вихователів до патріотичного виховання дітей старшого дошкільного віку <b>Філімонова Т. В.</b> .....	173
Актуальні аспекти професійної підготовки конкурентоспроможного майбутнього викладача вищого навчального закладу <b>Цюняк О. П.</b> .....	177
Використання тренінгових технологій у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності педагогів <b>Шеян М. О.</b> .....	180
<b>GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY</b>	
Внутрішній конфлікт як основа психосоматичних захворювань <b>Боброва Л. Г.</b> .....	185
Динаміка особистісної та професійної самооцінки майбутніх студентів-медиків <b>Головнюова О. В.</b> .....	188
Емоційно-ціннісне ставлення до проблеми адаптації учнів-пятикласників їх батьків та вчителів <b>Дзюбенко О. А.</b> .....	192
Актуалізація інтелектуального потенціалу у період геронтогенезу як фактор ресоціалізації особистості <b>Коваленко-Кобилянська І. Г.</b> .....	195
Пізнання цінностей особистості у психокорекційній практиці <b>Овчаренко О. В.</b> .....	197
Психологічні особливості професійного стресу <b>Сидоренко О. Б.</b> .....	200
Особливості ціннісних орієнтацій сучасної молоді <b>Старинська Н. В.</b> .....	203
Самореалізація викладача вищого навчального закладу як питання професійного становлення <b>Томаз І. А.</b> .....	207
<b>SOCIAL AND MEDICAL PSYCHOLOGY</b>	
Психологічна проблема мобінгу серед підлітків та причини його виникнення у шкільному середовищі <b>Величко М. С.</b> .....	211
Етапи психологічного супроводу хворого у кардіологічному відділенні <b>Гасюк М. Б.</b> .....	215

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Сидоренко О. Б.

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
м. Київ, Україна

Проблема стресу в даний час набуває все більшої актуальності. Сучасні соціально політичні та економічні перетворення у нашому суспільстві, збільшують кількість стресогенних факторів, що впливають на професійну діяльність людини. Результатом цього є наслідки не тільки психологічного, а й економічного характеру, такі, як зростання числа захворювань стресової етіології, погіршення працездатності активної частини населення, різні форми «особистісного неблагополуччя», і як наслідок – втрата кваліфікованих працівників.

Вивчення проблеми стресу в професійній діяльності присвячено багато наукових досліджень. Так, причини виникнення, стадії розвитку, наслідки, управління стресом розглянуто у роботах В.А. Бодрова, М. Борневассера, Н.С. Водоп'янової, Р. Лазаруса, А.Б. Леонової, К.Маслача, Г.С. Нікіфорова, Г. Сельє та ін.); аспекти регуляції стану в екстремальних умовах – у роботах М.С. Корольчука, А.Ф. Косенко, В.І. Осьодло, О.І. Тимченко, С.І. Яковенка та ін.); аспекти професійної кризи, професійної деформації, професійного вигорання, професійного стресу – у роботах І.В. Бринзи, Н.М. Булатевич, Л.М. Карамушкіної, В.С. Медведева, В.Л. Паньковця, О.П. Саннікової та ін.).

Стрес – це стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності ускладненої певними обставинами [4, с. 346]. Характеризується підвищеною фізіологічною та психічною активністю. При сприятливих умовах може трансформуватися в оптимальний стан, а при несприятливих – в стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження працездатності та ефективності функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів.

Виникнення та перебігу стресу проходить три стадії: на першій стадії у людини виникає стан неспокою, тривожності, який може продовжуватися від декількох годин до двох діб і завершується мобілізацією внутрішніх захисних сил; на другій стадії відбувається зростання стійкості організму до різних впливів, що зумовлює стабілізацію стану і одужання або призводить до появи третьої стадії, що характеризується повним виснаженням організму, яка може призвести до його загибелі.

Реагування на стрес відбувається одночасно на декількох рівнях, але ключовим аспектом реакції людини буде її відповідна поведінка. Здатність людини справитися зі стресовою ситуацією (відповідь людини на стрес), оволодіти нею, отримало назву копінг. У процесі подолання стресу кожна

людина застосовує власні стратегії (копінг-стратегії) поведінки, які представляють собою засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. Базисними копінг-стратегіями є: «розв'язання проблем» (особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій); «пошук соціальної підтримки» (прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку); «уникання» (орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою).

Одна і та ж сама подія може бути стресовою для однієї людини і не бути такою для іншої, тобто стрес залежить від того, як людина оцінює події та адаптується до них. Стрес виникає тоді, коли людина відчуває, що ситуація (реальна чи уявна) представляє для неї певну фізичну або психічну загрозу (первинна оцінка) і коли відбувається розуміння того, що вона не в змозі ефективно відреагувати на цю ситуацію (вторинна оцінка) [7].

Якщо інтенсивність впливу стресу на людину перевищують його адаптаційні можливості або здійснюються протягом тривалого часу, відбуваються психологічні та фізіологічні зміни в організмі людини. Такий тривалий стрес, який досяг стадії виснаження і завжди має негативні наслідки для нашого організму, Р. Сельє визначає як дистрес [6].

В останні роки відбувається зростання інтересу щодо вивчення особливостей професійного (виробничого) стресу. Професійний стрес – це багатоплановий феномен, сукупність фізіологічних і психологічних реакцій суб'єктів трудових відносин на складну професійну ситуацію.

На думку А.Б. Леонова професійний стрес виникає в результаті невідповідності вимог робочого середовища та індивідуальних ресурсів працівника, що створює потенційну загрозу для успішності трудової діяльності, здоров'я. Він виражається в напруженому стані працівника, що з'являється на тлі емоційно-негативних факторів, пов'язаних з виконанням робочих завдань, впливає на працездатність, продуктивність праці, стан здоров'я індивіда [3].

В.А. Бодров підкреслює, що стресори (рольова невизначеність на роботі, конфлікти, недостатній контроль, перевтома та ін.), які спричиняють появу професійного стресу, зазвичай пов'язані з психічною напругою, психосоматичними розладами, а також з несприятливими поведінковими проявами [1]. Цей вид стресу зафіксований окремою графою Міжнародної класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10).

Детермінантами професійного стресу є: система праці (зміст та вимоги роботи, робоче навантаження, ступінь контролю на робочому місці, засоби та технології); соціальні та організаційні характеристики роботи (міжособистісні відносини на робочому місці, роль у організації, розвиток кар'єри); індивідуальні фактори ризику (репертуар стилів подолання, особистісні зміни, життєстійкість).

Професійний стрес можна розглядати в контексті криз професійного становлення, професійної деструкції, професійного вигорання. Чинниками

криз професійного становлення можуть бути: наднормативна активність як наслідок незадоволення своїм становищем, своїм статусом; соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд); вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності); вступ на нову посаду, а також участь у конкурсах на заміщення, в атестаціях [2].

Під час професійної деструкції втрачаються професійні уміння та навички, знижується працездатність, відбувається зміна якостей і властивостей особистості (стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування) під впливом виконання професійної діяльності. Професійне вигорання представляє собою психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних власною діяльністю людини. Розвивається на тлі хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів працюючої людини. Виникає професійне вигорання тоді, коли високо мотивовані спеціалісти, ототожнюючи себе зі своєю роботою, зазнають невдач у досягненні своїх цілей і відчують нездатність досягти чогось значущого. Така робота починає викликати в них розчарування, яке, розвиваючись призводить до вигорання.

Н.В. Самоукіна визначає професійний стрес як напружений стан працівника, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні професійної діяльності. Автор зауважує, що труднощі в професійній діяльності будуть стресовими лише тоді, коли вони оцінюються негативно, або відсутня адекватна стратегія їх подолання, тобто, коли вимоги ситуації перевищують можливості людини.

Дослідниця розрізняє такі різновиди професійного стресу як інформаційний, емоційний і комунікативний стрес [5].

Інформаційний стрес виникає в умовах інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає орієнтуватися в інформаційному просторі та приймати важливе рішення в екстремально короткі терміни. Ускладнює ситуацію високий рівень відповідальності, дефіцит потрібної інформації, що приводить до невизначеності в ситуації.

Емоційний стрес виникає при реальній або уявній загрозі, переживаннях провини, гніву, образи в умовах суперечностей з керівництвом, колегами, підлеглими. Формується в умовах тривалих і безперервних конфліктних ситуацій, в яких суб'єкти трудової діяльності позбавлені можливості задовольняти свої потреби, тобто досягати корисних для них результатів.

Комунікативний стрес пов'язаний з проблемами ділового спілкування в ході професійної діяльності, проявляється у конфліктності поведінки, невміння сприймати і адекватно реагувати на критичні зауваження, захиститися від нападів або маніпулювання. Даний вид стресу є причиною виникнення неблагоприємного психологічного клімату в трудовому колективі або його низької згуртованості.

Отже, професійний стрес виявляється в багатьох різновидах професійної діяльності, впливає на ефективність її виконання, на професійне становлення та особистісний розвиток суб'єкта праці, його професійне довголіття, соматичне і психічне здоров'я. Для мінімізації стресу у професійній діяльності необхідно: гармонізація умов, в яких працює людина; корекція та вдосконалення міжособистісних відносин працівника, навчання адекватним стратегіям подолання стресу.

#### Література:

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006. – 528 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2006. – 240 с.
3. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник МГУ, Сер. Психология. – 2000, № 3. – С. 4-21.
4. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – С. 346.
5. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. М., – 2003. – 178 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
7. Lazarus, R.S. Emotion and adaptation / R.S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p.

#### ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

**Старинська Н. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри практичної психології*

*Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

Сучасне суспільство знаходиться в стані постійних трансформацій як у політичній, так і в соціокультурній сферах, які обумовлюють світоглядні зміни в масовій свідомості людей, насамперед, молоді. Ці зміни не завжди вписуються в усталені ціннісні схеми, нерідко суперечать традиційним уявленням і звичним способам життя старшого покоління. Молодь перебуває у безперервних пошуках або ж у край негативно ставиться до всього того, що не допомогло їх батькам забезпечити добробут, комфорт і безпечне, соціально захищене існування.