



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТИ ТА НАУКИ

Збірник матеріалів

**XXVII підсумкової науково-практичної
конференції викладачів**

20 лютого 2025 року

Київ 2025

УДК 061.3(063)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ ТА ОСВІТИ: Збірник матеріалів XXVII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. М.В. Трофименка. Київ: МДУ, 2025. 385 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет вченою радою Маріупольського державного університету (протокол № 7 від 26.02.2025)

Редакційна колегія:

Голова Трофименко М.В., ректор МДУ, доктор політичних наук, професор;

Члени редколегії Безчотнікова С.В., доктор філологічних наук, професор;
Задорожня-Княгницька Л.В., доктор педагогічних наук, професор;
Іванець Т. М., голова Ради молодих вчених МДУ, кандидат політичних наук, доцент;
Калініна С. П., доктор економічних наук, професор;
Константинова Ю. В., кандидат історичних наук, доцент;
Марена Т.В., кандидат економічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;
Мельничук І. В., кандидат філологічних наук, доцент;
Омельченко В.Я., доктор економічних наук, професор;
Павленко О.Г., доктор філологічних наук, професор;
Пирлік Н. В., кандидат філологічних наук, доцент;
Романцов В.М., доктор історичних наук, професор;
Сабадаш Ю. С., доктор культурології, професор;
Тарасенко Д. Л., доктор економічних наук, професор.

Збірник містить матеріали XXVII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ, яка відбулася 20 лютого 2025 року в Маріупольському державному університеті.

У матеріалах висвітлені актуальні проблеми розвитку міжнародних відносин та зовнішньої політики, філософії та соціології, історії, економіки та менеджменту, права, екології, кібербезпеки, документознавства, культурології, журналістики, філології, літературознавства, методики викладання, педагогіки та психології.

Видання адресоване науковцям, викладачам, аспірантам та здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться сучасними проблемами науки та освіти.

Редакція не несе відповідальності за авторський стиль тез, опублікованих у збірнику.

6. Silverman, S., & Ennis, C. D. Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction / S. Silverman, C. D. Ennis. – 3rd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. – 384 p.

Хаджинова Ірина,
старший викладач кафедри педагогіки та освіти
Маріупольський державний університет

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЯК ВАЖЛИВА НАВИЧКА ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Професія вчителя, особливо початкових класів, характеризується високим рівнем відповідальності, інтенсивним емоційним навантаженням та багатозадачністю. В умовах постійних змін зростають вимоги до педагогів щодо використання інноваційних методик, забезпечення індивідуального підходу до учнів та інтеграції сучасних цифрових технологій. Такі вимоги супроводжуються значним стресом, особливо серед молодих фахівців. На жаль, не тільки вищезазначені фактори впливають на рівень стресу здобувачів вищої освіти, а й перебування у стані постійного занепокоєння про власне життя та життя близьких в умовах війни. Саме тому, навчальні програми для майбутніх учителів повинні включати компоненти, спрямовані на розвиток навичок стрес-менеджменту, щоб забезпечити їхню ефективність та професійне довголіття.

На думку вчених М. Кононової та Т. Кучми «стрес є реакцією організму і психіки не стільки на фізичні стани чи ситуації, скільки на особливості взаємовідносин між особистістю і навколишнім світом». Реакція на однакову стресогенну ситуацію в різних людей може відрізнятися, залежно від когнітивних властивостей особистості, її внутрішніх ресурсів та стратегій поведінки [1].

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «стрес» розглядається як неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі й переключенні уваги; порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігаються порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати

людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний) [2]. Стреси можна класифікувати на:

- емоційно негативні стреси та емоційно позитивні стреси;
- короткочасні (гострі) стреси і довготривалі (хронічні) стреси;
- фізіологічні стреси (соматичні, середовищні: коливання гравітації, температури, вологості; вплив холоду, болю, голоду, фізичних навантажень) і психоемоційні стреси (переживання сильних емоцій: образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перенавантаження тощо).

Існує три рівні прояву стресу: слабкий, середній та сильний. При слабкому рівні стресу його вплив майже не відчутний – психічний стан залишається стабільним, а фізичні та фізіологічні зміни практично відсутні.

На середньому рівні проявляються помітні позитивні зміни: психічний і фізичний стан мобілізуються, підвищується зібраність, організованість, впевненість у собі та витривалість. Мислення і мовлення активізуються, що сприяє більш ефективній діяльності.

Натомість за умов сильного або надмірного стресу спостерігаються розлади ключових фізичних, фізіологічних і психічних функцій. Погіршується довільна увага, пам'ять і свідомий контроль за діями. Людина відчуває внутрішній дискомфорт, втрачає здатність усвідомлено контролювати свої дії, знижується здатність до концентрації та запам'ятовування. Активність мислення слабшає, а стереотипні дії набувають домінуючого характеру.

Проблема стресу полягає у його варіативності: він може проявлятися по-різному – активно, помірно або залишатися майже непомітним. У будь-якому випадку стрес є невід'ємною частиною життя людини, здатною як посилювати, так і послаблювати її стійкість.

Для впровадження ефективної програми управління стресом для здобувачів вищої освіти, нами було проведено дослідження рівня стресу у студентів 1-4 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Початкова освіта» за допомогою тесту The IDR-ASD (Anxiety-Stress-Depression Test) [4]. За результатами дослідження виявлено, що у 50 % здобувачів освіти рівень стресу більше за середній показник 30 %. Високий рівень стресу впливає на когнітивні здібності особистості, зменшує мотивацію до навчання та обмежує здатність до творчого мислення.

Для подолання негативного впливу стресу на здобувачів вищої освіти важливим є впровадження програми управління стресом в освітній процес майбутніх вчителів початкової школи. На першому етапі розв'язання проблеми шкідливого впливу стресу на здобувачів вищої освіти було запропоновано скористатися матеріалами, розробленими експертами

Всесвітньої організації охорони здоров'я. Ними було розроблено ряд короткотривалих масштабованих психологічних інтервенцій, одним з яких є груповий курс управління стресом для дорослих, Self-Help Plus (SH+), який складається із заздалегідь записаних аудіозаписів та ілюстрованого керівництва «Важливі навички в період стресу», яке студенти можуть використовувати для індивідуального опрацювання навичок [3].

За допомогою вищезазначених матеріалів було проведено зустрічі зі здобувачами вищої освіти з метою їх інформування про поняття «стрес», його характеристики та види.

Отже, стрес є невід'ємною частиною життєдіяльності особистості та її професійної діяльності. Вплив стресу на майбутніх вчителів початкової школи виражається в емоційних, когнітивних і фізичних наслідках, що знижують ефективність роботи та якість взаємодії з учнями. Формування навичок управління стресом у майбутніх учителів є важливим завданням педагогічної освіти, оскільки це сприяє їхньому професійному довголіттю та якості освіти в цілому.

Література

1. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2020. № 1 (89). С. 28-32. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf.
3. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу. досвід проведення навчання груповому курсу управління стресом для дорослих самодопомога+ (self-help+). Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Т. 8, № 2. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.427>.
4. Anxiety-Stress-Depression Test. ID Rlabs. URL: <https://www.idrlabs.com/anxiety-stress-depression/test.php>