

міністр освіти, відкриває українські вищі початкові школи, українські гімназії, перший Український Народний Університет, Педагогічну Академію, Академію Мистецтва, скликає з'їзд учителів, представників земств і міст, на якому розробляється план управління й діяльності в галузі народної освіти, організовує різні курси для вчителів і культурно-просвітних діячів і т. д. [2, с. 5].

Основні положення освітньої політики Іван Стешенко викладає у листі "До Губерніальних і повітових земських управ, міських управ і вчительських організацій": „Устрій школи повинен відповідати устрою краю. Громадянами вільної Української Республіки не можна правити згори, категоричними веліннями; так само й школа повинна правитися самою громадою, в інтересах якої вона виховує майбутніх громадян..."[1, с.15 ].

Велику увагу приділяв І. Стешенко створенню українських гімназій у селах і невеличких містечках. Прохання про їх заснування він приймав особисто, надаючи допомогу кожному, хто звертався до нього з цією проблемою.

У розбудові української національної школи Іван Стешенко відводив основну роль учительству, адже мав глибоке переконання, що лише високопрофесійний, національно свідомий педагог зможе виховати високоморальну, патріотичну особистість зі сформованою національною самосвідомістю...[3, с. 72].

**Висновок:** Несправедливо призабуте ім'я полтавця, земляка Івана Стешенка заслуговує великої шани не тільки у рідному місті, а й у всьому світі. Його наукова спадщина потребує детального вивчення, адже питання реформування української національної освіти є актуальним і в наш час.

#### *Література*

- 1.Верстюк В. Іван Матвійович Стешенко /Верстюк В. //Довідник з історії України. –Київ, 2001.- с. 831-832
- 2.Сойко І. Педагогічна діяльність Івана Стешенка: автореф. дис. канд.пед.н./ І.Сойко //, - Луганськ, 2001. с.5
- 3.Чиркова М. Навчитель українства Іван Стешенко. / М. Чиркова // Актуальні питання гуманітарних наук: Збірн.наук праць. Вип.12, 2015. С.72

УДК 159.9.018:159.944.4

Є.Г. Хоменко, к. психол. н.  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ПОШУК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

Проблема пошуку психологічних ресурсів завжди цікавила науковців. Особливо гостро це питання стоїть у об'єктивно складних життєвих умовах (пандемії, воєнний стан, міграція населення). Населення України стикнулось із низкою травматичних подій, серед яких

найстрашнішою є війна. Життєдіяльність людини в умовах військового часу суттєво відрізняється від буденного життя, її спіткають безліч додаткових стресових ситуацій, почуття страху, тривоги та паніки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ефективних стратегій і способів подолання ситуацій, які суб'єктивно сприймаються особистістю як стресові ситуації.

Розробку окресленої проблематики здійснено у працях Т. Василенко, Ф. Василюка, О. Коржової, Г. Семенової, І. Ващенко, В. Казібекова, О. Штепи, О. Кузнецова, І. Савченко, Ф. Василюк та інших.

Говорячи про військовий стан у країні, ми маємо розуміти, що маємо справу з загрозливою ситуацією для життя. Ситуація оцінюється як загрозна, коли є небезпека втратити існуюче благополуччя (фізичне, психологічне, фінансове тощо).

Наразі, перебуваючи у військовому стані нашої країни, у кожного є досить об'єктивних обставин щоб пережити стрес. І всі ми переживаємо його по різному. Існують типові стадії переживання, проте час їх проходження індивідуальний для кожної особистості і як швидко подолати його, задіяти всі необхідні психологічні ресурси і знайти конструктивний вихід – залежить від кожного. Серед основних стадій переживання стресу слід виокремити – шок, оніміння, заперечення, лють, страх, дезорганізація, пошук виходу, паніка, самотність, ізоляція, депресія та вихід. Серед основних завдань практичних психологів є допомога збереження психологічних ресурси та пошук того резерву, який допоможе у подоланні складної життєвої ситуації.

Останнім часом широкого поширення в психології набув ресурсний підхід, що зародився у межах гуманістичної психології, з її увагою до вивчення конструктивного потенціалу особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації. Про застосування психологічних ресурсів ідеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання важкої ситуації [1].

Термін «ресурс» походить від французького *ressource* – «допоміжний засіб» і є міждисциплінарним поняттям. Це засоби й умови, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної і фізичної сили й енергії. Спираючись на свій ресурс, людина здатна наважитися на дію у напрямі досягнення бажаного [2].

О. Кузнецов, О. Платковська, розглядають психологічний ресурс як внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій, це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією [3].

Говорячи про переживання війни, як стресової ситуації, варто наголосити на розвитку емоційної сфери, як психологічного ресурсу у подоланні стресу та пошуку конструктивного виходу з неї.

Задля актуалізації емоційної сфери, підтримання та відновлення психоемоційного стану та збереження психологічного здоров'я

особистості можна надати наступні рекомендації. По-перше - розвивати емоційний інтелект, вміти визначати свій емоційний стан і приймати його. Так, відчуття страху та тривоги – це цілком нормально у даній ситуації, тож варто приймати їх. По-друге – не залишатися на одинці, ділитися своїми переживаннями з близькими людьми. Безумовно, над дієвим методом роботи з психоемоційним станом є арт-терапія, заснована на творчому самовираженні за допомогою різних видів мистецтва (живопис і малюнок, ліплення, музика, танець, театр).

Отже, в у мовах стресової ситуації, загрозової для життєдіяльності, надзвичайно важливого значення є збереження психоемоційного стану, пошук оптимальних ресурсів, які допоможуть подолати стресову ситуацію та знайти конструктивний шлях виходу з неї. Найважливішим механізмом терапевтичного впливу в арт-терапії є відреагування психотравмуючих ситуацій, яке відбувається в експресивній (створення художнього продукту), а не рефлексивній формі.

#### *Література*

1. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 40, 33-49.
2. Казібекова, В. Ф. (2019) Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 3.
3. Кузнецов, О., Платковська, О., & Савченко, І. (2020). ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (62), 214-228.

УДК 159.923.7-044.377

*С. П. Яланська, д. психол. н., професор  
А. А. Твердоступ  
студентка факультету філології, психології та педагогіки  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ: РЕСУРС ДИЗАЙН-МИСЛЕННЯ**

*Проходячи крізь терени життя,  
Крізь сумніви, страхи і перешкоди.  
Повинні мати віру в майбуття,  
Своїми силами здобути нагороду.*  
Твердоступ Анастасія

Дивлячись на сучасну ситуацію у нашій країні і світі в цілому, дуже важко контролювати свої емоції. Нервові збудження, агресія та переживання заводять нас у глухий кут. Дуже важко збагнути, що те, що відбувається зараз не сон, а жорстока реальність. На сьогоднішній день найважливішим завданням кожного із нас є збереження здорового, гармонійного психоемоційного і психофізичного стану, нинішні реалії потребують контрольованих дій і рішень. Саме для забезпечення