

УДК 614.8:159.944.4

**ВНЕСОК БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
У СТРЕСОСТІЙКІСТЬ НАСЕЛЕННЯ  
В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

*Сергій Коропатов*

**Анатолій Іванчук**, кандидат педагогічних наук, доцент  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського, Вінниця, Україна

Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» набуває особливої актуальності в умовах військового стану в Україні. Для ефективного використання її когнітивного потенціалу конче необхідна модернізація структури і змісту курсу для студентів вищих педагогічних закладів України. Зокрема для майбутніх вчителів пропонується концепція зсуву її змістового наповнення з описів техногенних небезпек в бік переважних описів соціально-психологічних небезпек. У дослідження наведено підхід до її реалізації на прикладі вивчення моделі утворення стресу.

**Ключові слова:** навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», студенти-гуманітарії, військовий стан, стрес, моделі стресу.

*Sergey Koropatov*

**Anatolii Ivanchuk**, PhD, Associate Professor  
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University  
Vinnytsia, Ukraine

The academic discipline "Life Safety and Fundamentals of Occupational Safety" is becoming particularly relevant in the conditions of martial law in Ukraine. For the effective use of its cognitive potential, it is imperative to modernize the structure and content of the course for students of higher pedagogical institutions of Ukraine. In particular, for future teachers, the concept of shifting its content from descriptions of technogenic hazards to predominant descriptions of socio-psychological hazards is proposed. The study presents an approach to its implementation using the example of studying the model of stress formation.

**Keywords:** academic discipline "Life Safety and Fundamentals of Occupational Safety", humanities students, martial law, stress, stress models.

Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» належить до обов'язкових у всіх навчальних планах закладів вищої освіти України. Її зміст і структура зумовлені обставинами «народження» як компоненту комплексних заходів ліквідації наслідків катастрофи на Чорнобильській АЕС. Відповідно лівова частина небезпек, які вивчають у цій навчальній дисципліні породжені техносферою [3]. Однак практика понад двадцятирічного викладання цієї навчальної дисципліни в закладах

вищої педагогічної освіти України доводить, що для майбутніх учителів більш релевантною є інформація про соціально-психологічні небезпеки [1;2;3], які гостро актуалізувалися з моменту відкритого вторгнення росії на територію України та введення військового стану в нашій країні.

Беззаперечним супутником війни є хронічний стрес населення України. Відповідно, на нашу думку, курс «Безпеки життєдіяльності та основ охорони праці» повинен виконувати просвітницьку місію у процесі підготовки майбутніх вчителів, які, в свою чергу, перенесуть її в заклади загальної середньої освіти.

Майбутні вчителі повинні отримати чіткі наративи, які розкривають сутність механізмів впливів стресових чинників, оцінку ризиків та сутність допомоги, виходячи із загальноприйнятих концептуальних основ, закладених у модель стресу.

Стисло розглянемо базові поняття, на основі яких розробляються моделі стресу. Фундаментальним є поняття стресового чинника або стресора. У широкому розумінні до категорії стресорів належать стимули, події, ситуації при дії яких на людину порушується психоемоційна рівновага людини, для відновлення якої необхідні адаптаційні зусилля [4]. Модель стресу розглядають як спосіб розуміння, чому в людині з'являється психоемоційне напруження та як зменшити ризики спричинені ним [4].

Нині до основних моделей стресу відносять трансакційну модель Р. Лазаруса і С. Фолкман, модель «Вимоги-Контроль» Р. Касарека, модель «Зусилля-Винагорода» Й. Зіґріста, а також модель «Збереження ресурсів» С. Гобфолла [4]. Проаналізувавши сутність вказаних моделей, ми прийшли до висновку, що всі моделі, крім однієї засновані на знаннях типу «Що?», а модель «Збереження ресурсів» С. Гобфолла заснована на інтеграції знань типу «Що?» і знань типу «Як?». Образно кажучи модель стресу С. Гобфолла дає людині два в одному- інформаційний щит (знання «Що?»), а також інструмент виживання (знання «Як?»), тому ми зосередили увагу саме на цій моделі стресу.

Війна як комплексний екстремальний стресор має характеристики травматичної дії, хронічної дії та такого, що стосується всього соціуму України. У соціальній психології для розуміння цього стресора прийнято використовувати модель стресу С. Гобфолла [4]. У цій моделі стресу розглядають ситуації, що загрожують ресурсам конкретної людини. Зокрема, загроза втрати ресурси, фактична втрата ресурсів, а також недостатня віддача від затрачених ресурсів. Якщо уточнити сутність втрати ресурсів під час війни за категоріями, то тут будуть об'єкти (втрата житла і майна), умови (руйнування стабільності, міграція та імміграція), ціннісні орієнтації (втрата сенсу життя), енергія (дефіцит сну, фізичних сил, коштів). За моделлю стресу С. Гобфолла база безпеки війни полягає в запусканні «спіралі втрат», яка хронічно виснажує організм людей [4]. Метафора «спіраль втрат» відповідає принципу доміно, коли один вид втрат породжує нові види втрат вид, які катастрофічно зменшують здатність людини долати наслідки дії цього найкатастрофічнішого стресора.

Розглянемо приклад розкручування «спіралі втрат»: ракетний обстріл міста в Україні → руйнування будинку → втрата грошових збережень або місця робота → подальша втрата різних видів енергії (сну, конфлікти в сім'ї, соціальна ізоляція тощо) → катастрофічне виснаження організму людини.

Для безпеки життєдіяльності людини важливо, що та основі моделі стресу С. Гібфолла можливо підвести майбутніх учителів до розуміння методики зменшення рівня ризику від війни як катастрофічного стресора. В основі методики зменшення рівня ризику від війни як катастрофічного стресора покладено підхід ресурсного менеджменту. Основними його принципами є: 1) принцип мінімізації (зосередження на відновленні частин втраченого, а не всього відразу); 2) принцип залучення зовнішніх ресурсів соціуму (допомога від держави, волонтерів, рідні, друзів); 3) принцип інвестицій у «малі перемоги» (нові корисні компетентності, нових корисні звички тощо); 4) переоцінка цінностей як вид психологічного захисту. Таким чином, зупинити «розкручування спіралі» можливо лише по лінії акумулювання стабілізаційних ресурсів, набутих тактикою малих кроків.

Важливим чинником у реалізації тактики малих кроків є саморефлексія. За допомогою саморефлексії цілком реальному усвідомити симптоматику запущеного війною механізму втрати ресурсів конкретної людини. Зокрема, порушення сну, хронічна втомленість, погіршення апетиту – це приклади ознак втрати енергетичних ресурсів; підвищена дратівливість, почуття провини (синдром вицілого), втрата сенсу життя – це приклади втрати особистісних психологічних ресурсів; втрата емпатії, конфліктність, соціальна ізоляція – це приклади втрати соціальних ресурсів; складність у висловлюванні суджень та в прийнятті рішень, важкість зосередження, втрата здатності критично мислити, забудькуватість – це приклади втрати когнітивних ресурсів.

Звісно, що в закладі вищої педагогічної освіти зміст моделі стресу С. Гібфолла потрібно розкривати з широким залучення педагогічних методів стимуляції і активізації пізнавальної діяльності майбутніх учителів. На нашій погляд, ефективними педагогічними інструментами будуть метод кейсів і метод наративів. Метод кейсів доцільно буде використати на практикумі з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», Для його реалізації потрібно розробити системи із реальних ситуацій військового стану, у ході роботи студентів, поділених на малі групи, над конкретною ситуацією, пов'язаною із війною в Україні, вони будуть здійснювати навчальне відкриття фактів, які дають розуміння сутності «розкручування спіралі» або порад, пов'язаних із зменшенням рівнів ризику. Метод наративів або невеликих оповідань доцільно, на нашій погляд, використовувати як на лекційних так і на практичних заняттях. За допомогою спеціально складених наративів можливо стисло і доступно розкрити смисли тих, чи інших дій, спрямованих на зменшення ризиків від «розкручування спіралі», в моделі стресу.

Таким чином, загальною тенденцією трансформації змісту навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» є концепція

зсуву в бік соціально-психологічних небезпек. В умовах війни в Україні все населення зазнає хронічного стресу, тому формування в майбутніх учителів основ стресової грамотності є реальним засобом зменшення наслідків війни. У відповідність з методологічним принципом бритви Оккама («Не варто множити сутності без потреби») ми рекомендуємо в безпеці життєдіяльності використовувати модель «Збереження ресурсів», запропоновану С. Гобфоллом.

### **Список літератури**

1. Іванчук А. В., Красильникова І. В., Марущак О. В. Формування в студентів інтересу до вивчення закономірностей надзвичайних ситуацій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 75. С. 31–36. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-31-36>

2. Іванчук А., Марущак О., Красильникова, І. Навчання безпеці життєдіяльності студентів - гуманітаріїв. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. № 219. С. 455-459. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-455-459>

3. Ivanchuk A., Zuziak T., Marushchak O., Solovei V., Krasylnykova I., Hlukhaniuk V., Krupka V. Interest of the pre-service teachers in the alcohol-related issues. *Problems of Education in the 21st Century*. 2023. Vol. 81, № 2. P. 206–222. <https://doi.org/10.33225/pec/23.81.206>

4. Hotfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. URL: [https://ryanmberg.com/wp-content/uploads/2025/07/EBSCO-FullText-07\\_10\\_2025-3.pdf](https://ryanmberg.com/wp-content/uploads/2025/07/EBSCO-FullText-07_10_2025-3.pdf) (дата звернення: 10.02.2026).

### **References**

1. Ivanchuk A. V., Krasylnykova I. V., Marushchak O. V. Formation of students' interest in studying the patterns of emergency situations. *Scientific notes of the Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky. Series: Pedagogy and Psychology*. 2023. Issue 75. P. 31–36. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-31-36>

2. Ivanchuk A., Marushchak O., Krasylnykova, I. Teaching life safety to students - humanities. *Scientific notes. Series: Pedagogical sciences*. 2025. No. 219. P. 455-459. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-455-459>

3. Ivanchuk A., Zuziak T., Marushchak O., Solovei V., Krasylnykova I., Hlukhaniuk V., Krupka V. Interest of the pre-service teachers in the alcohol-related issues. *Problems of Education in the 21st Century*. 2023. Vol. 81, № 2. P. 206–222. <https://doi.org/10.33225/pec/23.81.206>

4. Hotfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. URL: [https://ryanmberg.com/wp-content/uploads/2025/07/EBSCO-FullText-07\\_10\\_2025-3.pdf](https://ryanmberg.com/wp-content/uploads/2025/07/EBSCO-FullText-07_10_2025-3.pdf) (дата звернення: 10.02.2026).