

Шуй Наталя,
*магістр, практичний психолог,
Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного
торговельно-економічного університету,
<https://orcid.org/0000-0003-3860-0418>*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У сучасному світі поруч з максимальними можливостями для розвитку і саморозвитку нас часто підстерігають випробування, тому важливо вправно тримати удар і продовжувати свій шлях, незважаючи ні на що. Але, на жаль, живучи в суспільстві, людина не може ізольоватися від проблем, тому в буремні часи найважливішим завданням постає збереження себе і свого психічного здоров'я застосовуючи різноманітні методи, зокрема формуючи власну стресостійкість.

Мета даної роботи постає через необхідність висвітлити досвід роботи практичного психолога ВТЕІ ДТЕУ в галузі збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу шляхом розвитку стресостійкості.

Аналізуючи психологічну літературу, можна дійти висновку, що поняття «психічне здоров'я» науковці розуміють в залежності від прийнятої ними концепції особистості, адже більшість з них тлумачать поняття «психічне здоров'я» по-своєму.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це такий стан психічного благополуччя, який дозволяє людині впоратися зі стресами, реалізувати свої здібності, добре виконувати діяльність, а також робити внесок в суспільство. За їх твердженням психічне здоров'я – це більше ніж просто відсутність психічних розладів. Воно існує в складній множинності факторів, які по-різному відчуюються в залежності від індивідуальних особливостей тієї чи іншої

особистості [8].

З визначення А. Ребера, можемо побачити, що поняття психічного здоров'я варто асоціювати не стільки з відсутністю психічних порушень, як з високою функціональністю особистості в сферах поведінкової та емоційної регуляції [9].

М. Андрос стверджує, що під поняттям «психічне здоров'я» варто розуміти функціонування психіки індивіда, яке дозволяє йому гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом [1].

На основі аналізу наукової літератури вважаємо за необхідне виділити критерії психічного здоров'я. Наразі можемо говорити про існування двоформатної структури у визначенні здорової особистості :структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Звідси можемо простежити, що структурно – процесуальне психічне здоров'я відноситься до психічної діяльності й характеризує емоційно-вольову та когнітивну сфери. В свою чергу психологічне здоров'я об'єднує компоненти соціального, емоційного та духовного (ресурси) благополуччя оскільки виступає основою задоволення життєвих потреб щодо оптимальної взаємодії з оточенням, досягнення цілей та реалізації активного способу життя. У зв'язку з вищевикладеним вважаємо за необхідне сконцентруватися на виділенні критеріїв саме психологічного здоров'я.

К. Роджерс виділив п'ять основних ознак психологічно здорової, тобто повноцінно функціонуючої особистості:

1. Відкрита переживанням (вміє приймати свої емоційні реакції та емоції);
2. Веде екзистенційний спосіб життя (приймає кожне переживання як унікальний досвід, відмінний від того, що вже траплявся; людина живе повноцінне насичене життя);
3. Має організмичну довіру (керує своєю поведінкою відповідно до своїх внутрішніх відчуттів);
4. Проявляє емпіричну свободу (проживає можливості свободи, вона вільна від світу, від себе, від обмежень чи заборон);
5. Креативна (творчо обдарована, продукує власні ідеї, цілі, мету) [10].

Екзистенційна психологія в свою чергу базується на наступних критеріях концепції психологічного здоров'я:

1. Теперішній час для психологічно здорової особи сприймається як усвідомлення її діяльності та внутрішніх мотивів, що спонукають до цієї діяльності; 2. Для психологічно здорової людини характерна відкритість до майбутнього, очікування змін та уявлення про те, які фактори можуть впливати на бажане майбутнє; 3. Минуле сприймається як доступна для пам'яті цінність, яка вже не існує, але ще може бути для нас корисним як досвід, який не варто відсторонювати. Даний досвід потребує емоційного опрацювання; 4. Єдність минулого, теперішнього і майбутнього; 5. У випадках психологічного нездоров'я проявляється неможливість виходу за межі, за контекст, за рамки. Тому особистості важко побачити безмежні можливості світу. 6. Психологічно здорова особистість не завжди діє «правильно», вона спонтанна і вільна діяти на власний розсуд. 7. Адаптивність та усвідомленість в діях і вчинках особистості [3].

Аналізуючи зміст і психологічну структуру поняття «стресостійкості» ми дійшли висновку, що на сьогодні не існує чіткого й однозначного розуміння терміну «стресостійкість». Кожен науковий підхід виділяє свій акцент в даному понятті, тому зосередимось на кількох різних трактуваннях стресостійкості.

Представники гуманістично-екзистенційного напрямку пов'язують стресостійкість із самореалізацією та самоактуалізацією особистості. В даному підході наголошують на тому, що потенційні можливості закладені в людині стають поштовхом для позитивного зростання стресостійкості, що в свою чергу сприяє покращенню психічного здоров'я.

Р. Шевченко дійшов висновку, що стресостійкість являє собою інтегральну ознаку особистості, яка відзначається потрібним ступенем адаптивності діяльності в екстремальних умовах, допомагає пережити інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження, спровоковані особливостями професії без переживання несприятливих наслідків для професійної діяльності та здоров'я (власного та оточення) [4].

Г. Мигаль та О. Протасенко схильні вважати стресостійкість, як здатність особистості чинити опір негативному впливу стресорів, яка зумовлена сукупністю біологічних та соціальних властивостей особистості [5].

В. Корольчук в поняття стресостійкості включає розуміння

її як властивості особистості, яка здатна до змін і постає результатом транзактного процесу зіткнення особи з стрес-фактором. Науковиця схильна вважати, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності і професійного становлення особистості [2].

Звернемо нашу увагу на дві теоретичні моделі стресостійкості, оскільки вони описують основні характеристики та фактори, які власне сприяють формуванню стресостійкості особистості.

Теоретична модель стресостійкості Сюзен Кобаса (Theoretical Model of Stress Resistance by Susan Kobasa) складається з трьох основних характеристик: здатності особистості відчувати, що вона контролює події у своєму житті, а не є жертвою обставин, на які неможливо вплинути (контроль); здатності брати на себе нові завдання, які можуть бути незвичними та складними (здатність до прийняття викликів); здатності перенаправляти свої ресурси та зусилля на нові завдання, якщо попередні виконати не вдалося (здатність до переорієнтації) [6]. Важливою деталлю в цій моделі виступає опис чотирьох факторів : фізична форма, психологічний стан, соціальна підтримка, тип стресора, від яких залежить стресостійкість.

Ресурсноорієнтована модель подолання стресу (BASIC Ph) М. Лахада базується на ідеї, що в кожній людині є таке унікальне поєднання ресурсів подолання труднощів, за допомогою якого вона може зберігати стійкість у стресових ситуаціях. Такий ресурсний потенціал існує в шести модальностях подолання кризи : вірі в Бога, людей чи в себе, сенсовій і ціннісній наповненості нашого життя; вмінні розуміти, розпізнавати і трансформувати власні почуття та емоції; прагненні до спілкування та встановлення соціальних контактів; творчих здібностях та уяви; ментальних здібностях і фізичній активності [7]. На думку М. Лахада у кожній людині є всі шість каналів, але домінуючими є три, кожен з цих напрямків подолання стресу можна розвивати впродовж всього свого життя.

Звернемось до практичного аспекту реалізації моделі формування стресостійкості Опираючись на теорії розвитку особистості, ми звернули увагу на те, що основний вплив на становлення особистості чинить середовище, важливою ланкою якого є соціальні інститути. Тому в рамках нашого освітнього

середовища, намагаємось реалізувати екологічну модель соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Зокрема важливим елементом в реалізації відповідної моделі, виступає довірливе партнерське спілкування між всіма учасниками освітнього процесу. Звернемо вашу увагу на кілька практичних методів для досягнення даної мети.

Дієвою практикою стало проведення занять з елементами тренінгу «Ти і твої емоції», щоб сформувані чи поліпшити навички розуміння і прийняття власних емоцій та емоцій інших людей. Важливим методом роботи є застосування арт-терапевтичних технік, які допомагають подолати напругу та досягти емоційної стабільності. Методи арт-терапії та ігрової терапії допомагають опиратися стресу. Крім того застосовуючи техніки арт-терапії, в процесі малювання ми можемо застосовувати додаткову техніку «уявного помічника» для тих, хто крім тривоги відчуває страх. В обмеженому просторі бомбосховища прекрасно працюють методи «Прогресивної м'язової релаксації» та техніки «Майндфулнес».

Відповідно до зміни провідної діяльності і новоутворень психіки, заняття для підлітків мають опору на спілкування і висловлення власних думок, переживань та ідей. Темі занять відповідають основним критеріям психічного здоров'я та стресостійкості, а саме: заняття з елементами тренінгу «Важливість емоційного інтелекту», дискусії «Як самооцінка впливає на мій статус в колективі?», заняття з елементами тренінгу «У пошуках внутрішніх ресурсів», техніки арт-терапії для подолання тривожності. Важливо відзначити в цьому віковому періоді ми помічаємо у підлітків прояви так званого перед іспитного стресу, тому учасники освітнього процесу доволі часто звертаються за підказками, як впоратися з хвилюванням. Основні техніки роботи в даній темі, сфокусовані на дихальних вправах, методах прогресивної м'язової релаксації та самонавіюванні. Звернімо увагу на дихальні техніки, доволі часто під час навчання цим технікам підлітки скептично ставляться до них, тому перед початком роботи необхідно пояснити на елементарному рівні мозкові і тілесні реакції на стрес, для цього ми намагаємось згадати уривки з фільмів або життєві ситуації в яких ми спостерігали поведінку людини в стресі і аналізуючи цей

досвід складаємо власний алгоритм дій. Нами здебільшого рекомендується і застосовується вправа «Дихання за квадратом», але в адаптованому форматі. Отже, суть полягає в тому, щоб вказівним пальцем однієї руки ми малюємо квадрат на іншій руці при цьому ми паралельно робимо вдих–затримка–видих–затримка на кожну сторону квадрата і так по колу, зверніть увагу, що виконуючи кожну зміну дихання ми обов'язково рахуємо до чотирьох. Під час виконання вправи працює дихання, дрібна моторика і за допомогою рахування ми вмикаємо мозкову діяльність, що дозволяє переводити інстинктивні реакції в раціональну поведінку.

Робота психолога зі студентами заснована на їх орієнтації на професійну діяльність і спрямована на допомогу в подоланні страхів невідомості, підтримку в ситуації невизначеності, розвиток вміння протистояти викликам і швидко переформатовувати свою діяльність відповідно до викликів життя. Особливо актуальні для даного вікового періоду заняття з елементами тренінгу, які мають на меті самопізнання, самовдосконалення і самовиховання. Тому ми пропонуємо активно застосовувати особистісно-орієнтований підхід під час підготовки до таких занять. Звернімо увагу на основні заходи, які можна проводити для юнацтва: заняття з елементами тренінгу «Світ моїх емоцій», дискусії «Упевненість у собі як показник успішності в майбутньому», заняття з елементами тренінгу «Техніки самодопомоги у стресових ситуаціях», заняття з елементами тренінгу «Профілактика тривожної поведінки», дискусії «Де знайти психологічний ресурс?», бесіди «Як впоратися з тривогою», серії тренінгових занять «Мій шлях до мрії».

Важливим елементом збереження психічного здоров'я і боротьби зі стресом є командні ігри, саме тому рекомендуємо проводити психологічний тимбілдінг для об'єднання команд. Зазвичай це завдання для пізнання свого оточення та відкриття себе перед ним. Окрім загальновідомих тренінгових вправ для згуртування колективу, нами була модернізована одна з вправ для знайомства – «Павутинка». Помітивши особливу увагу молоді до трендів соціальної мережі Тік-Ток, ми використали одну із ідей для відео. Суть гри полягала в тому, що учасники повинні передавати один одному клубок ниток, плетучи павутинку дружби, але передаючи клубочок, учасники мали

послугуватися прийомами представлення своїх друзів, тому застосовували популярну фразу «Я передаю клубок людині, яка ...». Виконання вправи супроводжується позитивним настроєм та активною участю всіх учасників колективу. Для практичного психолога вправа стає додатковим інструментом діагностики міжособистісних взаємин серед груп, тобто свого роду підтвердженням результатів соціометрії.

За час повномасштабної війни на групових заняттях виникла ідея застосовувати щоденники емоцій, щоб відстежувати динаміку змін свого стану, але виявилось, що для багатьох учасників груп було важко описати свій стан або зрозуміти свої емоції, тому ми домовилися описувати події, які сталися з нами за день і малювати поруч смайлик з нашими емоціями щодо цього. В листопаді під час семінару для практичних психологів на тему «Психологічні ресурси: вправи і можливості у важкі часи» Барбара Прайтлер запропонувала техніку «Хроніки перемоги», яку ми успішно реалізуємо до сьогодні зберігаючи наші рефлексії (стосовно щоденних подій), картинки, відео, малюнки та музику, які допомагають берегти свій психічний стан.

Позитивний терапевтичний ефект демонструє застосування техніки С. Кові «Коло тривоги і коло контролю» з його книги «7 навичок високо ефективних людей». Техніка дозволяє відчувати самоефективність та допомагає зібратися в ситуації стресу й невизначеності. Перемикаючи увагу ми потрапляємо з імпульсивного в проактивний стан, тобто раціоналізуємо емоції і знижуємо рівень стресу та тривоги.

Також з лютого ми реалізуємо методику «Діти і війна: навчання технік зцілення». Вона швидка у застосуванні. Основна перевага даної методики в тому, що вона дозволяє швидко впоратися з стресом війни, а отже знижує ризик появи психологічних проблем і загроз психічному здоров'ю. Застосування методики має на меті навчити учасників дієвим технікам самодопомоги після пережитого стресу війни.

Під час повітряної тривоги в укритті, ми рекомендуємо проводити ігри, які передбачають когнітивну роботу. Здебільшого це ігри де вмикається спостережливість, тренується концентрація й швидкість переключення уваги, а також розуміння емоційних реакцій, тренування креативності

мислення та пам'яті. Працюючи в укрітті, ми помітили зацікавленість учасників освітнього процесу в творчих методах подолання тривоги, наприклад ритміки, пісні та музика.

Отож, різноманітність технік, методів і підходів для формування стресостійкості дозволяє практичному психологу застосовувати творчий підхід у їх впровадженні. Втім варто пам'ятати, що результативність застосування будь-якої психологічної техніки, вправи або тренінгу залежить від сукупності факторів одними з яких постає вміння адаптувати матеріал для різних вікових груп учасників освітнього процесу відповідно до сучасних технологій та готовність учасників освітнього процесу до конгруентної та плідної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Андрос М.Є. "Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл" // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Корольчук В. "Психологія стресостійкості особистості". Київ, 2009. – 511 с.
3. Коцан Я., Ложніков Г., Мушкевич М. "Психологія здоров'я людини". Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
4. Шевченко Р. "Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців". Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2020. – 22 с.
5. Шпак М. М. "Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень" // Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
6. Susan Kobasa "Resilience: Hardiness". MentalHelp.net. URL: [посилання] (дата звернення: 20.03.2023).
7. Lahad, M., & Leykin, D. "The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival?" The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013.
8. "Mental health". World Health Organization (WHO). URL: [посилання] (дата звернення: 20.03.2023).
9. Reber, AS. "Dictionary of psychology". London: Penguin/Viking, 1995.
10. Rogers. "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy". Boston, 1961.