

ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Кудінова М. С., Галієва О. М., Сташук О. О.

ВСТУП

У воєнних реаліях сьогодення психічний стан людей характеризується страхами, тривожними настроями, розгубленістю, розчаруванням, панікою, дезадаптацією, різними травматичними нашруваннями тощо. Воєнні події порушили усталений темп навчальної діяльності, спричинили шкоду здоров'ю, посилили стреси, стали травмівними для здобувачів освіти. Сьогодні стресостійкість, як особливість людської психіки, набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним з життям в умовах війни.

Переважає більшість здобувачів освіти в Україні знаходиться у стані тривалої психологічної напруги. Така напруга викликана багатьма факторами, зокрема: систематичні обстріли обласних центрів та прилеглих територій, проживання здобувачів (членів їх родин) на окупованих територіях або територіях, де ідуть бойові дії, перебування близьких людей у лавах Збройних Сил України та інших військових формувань, тимчасове проживання закордоном у статусі біженців тощо. Вплив зазначених факторів позначається на навчальній діяльності (отриманні, застосуванні і переробці знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю, у свою чергу, також створюють дискомфорт, у результаті чого посилюється загальний рівень стресу особистості.

В зв'язку з цим, безумовно актуальним нині є підвищення загального рівня стресостійкості та розвиток усіх компонентів, що забезпечують її ресурсну структуру. Розвиток адекватної самооцінки, підвищення впевненості у власних силах, посилення мотивації досягнення, орієнтація на успіх, зниження особистісної та ситуативної тривожності, засвоєння теоретичних знань з проблеми, опанування ефективними моделями стресдолаючої поведінки, сприятимуть розвитку стресостійкості.

1. Концепція програми тренінгу розвитку стресостійкості

З метою сприяння вирішенню даної проблеми ми пропонуємо програму тренінгу розвитку стресостійкості. Програма складається із 35 занять тривалістю одна година. За для досягнення максимальної

результативності роботи рекомендована кількість учасників у групі 10–15 чоловік.

Основними завданнями програми визначено:

1. Активізація і розвиток ресурсів ефективного подолання стресових ситуацій.

2. Розвиток структурних компонентів стресостійкості (особистісного, емоційного, когнітивного, мотиваційно-вольового, поведінково-регулятивного):

– у рамках розвитку особистісного компонента стресостійкості: формувати позитивне ставлення до себе, адекватну самооцінку, впевненість у собі;

– у рамках розвитку емоційного компонента стресостійкості: зниження рівня емоційності, особистісної та ситуативної тривожності, розвиток здатності управляти своїми емоційними станами у стресових ситуаціях;

– у рамках розвитку когнітивного компонента стресостійкості: розширення уявлень про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу; формування психологічної компетентності щодо стресостійкості, ресурсів стресостійкості;

– у рамках розвитку мотиваційно-вольового компонента: формування мотивації досягнення, усвідомлення учасниками важливості власних дій для досягнення бажаного результату, розвиток життєстійкості;

– у рамках розвитку поведінково-регулятивного компонента стресостійкості: реалізація та відображення отриманих знань та вмінь у поведінці, розвиток здатності до саморегуляції власного функціонального стану, оволодіння навичками нервово-м'язової релаксації аутогенного тренування та дихальними техніками.

В основу програми були покладені принципи, зміст яких детально описаний у психологічній літературі [3], [1], [4], [5], [2]:

– принцип добровільності (участь у різних видах роботи здійснюється за бажанням учасника і лише за його добровільним рішенням. Працювати або не працювати над проблемою – це особистий вибір кожного);

– принцип активності (участь у заняттях не передбачає пасивної позиції, учасники залучаються до всіх видів роботи, співпрацюють з іншими учасниками та ведучим);

– принцип відповідальності (результат роботи залежить від кожного учасника особисто);

- принцип рівноправності (кожен учасник має однакові права на участь у заняттях, кожен учасник проходить техніки або вправи на рівних з іншими учасниками)¹;
- принцип довіри (встановлення довірливого, щирого рівня спілкування та взаємодії між всіма учасниками);
- принцип доброзичливості і відкритості (надання учасникам щирої інформації);
- принцип я-висловлювання (концентрація уваги на процесах самопізнання, самоаналізу і рефлексії)²;
- принцип системності (об'єднання навчання, розвитку та терапевтичних аспектів);
- принцип актуальності (тематика і зміст занять дають відповіді на питання учасників, мета тренінгових вправ спрямована на вирішення реальних проблем);
- принцип наступності та послідовності (забезпечення взаємозв'язку між етапами програми)³;
- принцип практичності (чітка послідовність дій для досягнення результату);
- принцип дослідницької позиції (у процесі роботи створюються такі ситуації, коли учасникам необхідно самим знайти розв'язання проблеми, усвідомивши її як власний досвід)⁴;
- принцип доступності (виклад основного матеріалу у доступній формі, мінімум вживання складної термінології, врахування рівня підготовки учасників);
- принцип наочності (включення у програму наочного методу представлення матеріалу – демонстрація фрагментів відеороликів, перегляд фільмів);
- принцип «тут і зараз» (предметом аналізу мають бути процеси, які проходять у групі у конкретний момент, почуття, переживання, думки, що виникають під час роботи);

¹Лабінська С. М. Психологічні чинники розвитку рівня домагань підлітків в учбовій діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 216 с.

²Сошина Ю. М. Психологічні особливості формування ціннісно-сміслових настановлень у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 224 с.

³Фельдман Ю. І. Валеоустановка як компонент спрямованості особистості у період молодості : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 2018. 261 с.

⁴Хараджи М. В. Психолого-педагогічні умови розвитку міжетнічної толерантності старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Київ, 2016. 250 с.

– принцип постійного зворотного зв'язку (отримання інформації від інших члени групи, аналіз результатів виконання вправ);

– принцип конфіденційності (поширення інформації про її учасників за межами групи заборонено з етичних міркувань)⁵.

Визначені принципи ми розглядаємо як вихідні положення, стратегічно-дієві орієнтири процесу розвитку стресостійкості. Зазначимо, що дотримання перерахованих принципів сприяє отриманню необхідних вмінь та навичок, вирішенню конкретних проблем учасників, налагодженню стосунків з оточуючими, застосуванню отриманих знань у подальшому житті.

У програмі використані методи і форми роботи, які сприяють інтенсифікації процесу розвитку стресостійкості, а саме: інформаційні повідомлення, міні-лекції, групові дискусії, бесіди, диспути, обговорення, рольові ігри, психодіагностичні вправи, психотерапевтичні ігри, тілесно-орієнтовані вправи, психогімнастичні вправи, психодраматичні вправи, метод кейсів, брейнстормінг, медитативні техніки, дихальні техніки, арт-терапевтичні методики (малювання, музична терапія, кольоротерапія тощо), казкотерапія, бібліотерапія та ін.

Головною формою роботи є групова форма, перевагами якої є те, що груповий досвід роботи допомагає вирішенню міжособистісних проблем та забезпечує можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки з боку інших учасників, протидіє відчуженню, полегшує процеси самопізнання і саморозкриття, що досить актуально при розвитку стресостійкості особистості.

2. Характеристика структури та змісту програми

У своїй структурі програма має три етапи, кожен з етапів включає стадії та логічно взаємопов'язані наскрізні змістовні блоки. Змістовні блоки складаються із серії занять із застосуванням різноманітних вправ і технік розвитку стресостійкості. Детальна структура програми подана у таблиці 1.

1. Початковий етап (3 заняття) передбачає формування високого рівня позитивної мотивації участі у програмі, формування обізнаності у проблематиці стресу та стресостійкості.

⁵ Хомчук О. П. Особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі в підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 242 с.

**Структурно-змістова схема програми тренінгу
розвитку стресостійкості**

Організаційні етапи програми	Стадії програми	Змістові блоки програми	Теми занять	
1	2	3	4	
Початковий	мотиваційна	вступний	Заняття 1 «Давайте познайомимось!»	
			Заняття 2 «Стрес у нашому житті»	
			Заняття 3 «Структура та ресурси стресостійкості»	
Основний	Корекційно-розвивальна	особистісний	Заняття 4 «Самооцінка у структурі стресостійкості»	
			Заняття 5 «Моя самооцінка»	
			Заняття 6 «Я-концепція особистості у структурі стресостійкості»	
			Заняття 7 «Сутність та структура впевненості у собі»	
			Заняття 8 «Впевненість у собі – фундамент стресостійкості»	
			Заняття 9 «Я впевнений у собі»	
			емоційний	Заняття 10 «Емоційність особистості»
				Заняття 11 «Знімаємо емоційну напругу»
				Заняття 12 «Особистісна та ситуативна тривожність»
		Заняття 13 «Долаємо особистісну тривожність»		
		Заняття 14 «Долаємо ситуативну тривожність»		
		Заняття 15 «Долаємо начальну тривожність»		
		Заняття 16 «Оптимізм і стресостійкість»		
		Заняття 17 «Оптимізм – найкращі ліки»		
		Заняття 18 «Як стати оптимістом»		
		Заняття 19 «Емоційна стійкість»		
		Заняття 20 «Емоційна стійкість і здоров'я людини»		
		Заняття 21 «Розвиваємо емоційну стійкість»		
		мотиваційно-вольовий	Заняття 22 «Мотивація досягнення»	
			Заняття 23 «Мотивація – запорука успіху та досягнення цілей»	
			Заняття 24 «Як правильно працювати над своєю мотивацією?»	
			Заняття 25 «Поняття про локус контролю»	
			Заняття 26 «Особистість і локус контролю»	
			Заняття 27 «Корекція локусу контролю»	

Закінчення табл. 1

1	2	3	4
		поведінково-регулятивний	Заняття 28 «Саморегуляція поведінки»
			Заняття 29 «Воля і саморегуляція поведінки»
			Заняття 30 «Засоби саморегуляції поведінки»
			Заняття 31 «Розвиток саморегуляції поведінки»
			Заняття 32 «Копінг-поведінка у стресовій ситуації»
			Заняття 33 «Ефективні стратегії подолання»
Завершальний	рефлексивна	аналітичний	Заняття 34 «Стрес на мінімум»
		узагальнюючий	Заняття 35 «Стресостійкість – реально!»

Початковий етап включає мотиваційну стадію реалізації програми розвитку стресостійкості та містить у своїй структурі вступний блок. Реалізація мотиваційної стадії та вступного блоку програми передбачає вирішення наступних завдань:

1. Визначення, шляхом опитування учасників, усвідомлюваної ними мотивації участі у програмі розвитку стресостійкості, обговорення співвідношення мотивів участі у програмі та цілями самої програми (Що надихнуло Вас на участь у програмі? Що вплинуло на прийняття цього рішення? Які у вас очікування від участі у програмі? Що, на Вашу думку, може зміниться у Вашому житті у результаті участі у програмі?).

2. Формування обізнаності учасників щодо мотивації участі автора (і ведучого) програми. Учасникам повідомляється про те, які причини, життєві події та ситуації спонукали автора до визначення шляхів та засобів розвитку стресостійкості, що складають основні мішені програми.

3. Інформування учасників щодо основної мети, змісту та структури програми розвитку стресостійкості, особливостей тренінгової форми роботи та передбачуваних результатів.

4. Формування обізнаності щодо мотиваційних аспектів розвитку стресостійкості, вмінь та навичок, що складають ресурсну основу стресостійкості.

5. Актуалізація компонентів мотиваційної сфери учасників, що безпосередньо пов'язані із мішенями програми: здатність контролювати власні емоції, впевненість у собі, емоційна стійкість, саморегуляція поведінки, адекватна самооцінка.

6. Формування поінформованості щодо індивідуальних особливостей мотивації учасників програми розвитку стресостійкості.

7. Формування поступового усвідомлення учасниками зв'язку між ймовірністю реалізації їх провідних прагнень та цілями програми.

8. Формування сприятливої атмосфери у групі та створення системи правил роботи.

Отже, позитивну мотивацію участі у програмі розвитку стресостійкості на початковому етапі забезпечують: мотивація через співвідношення мети та змісту програми з індивідуальними мотивами учасників; мотивація шляхом саморозкриття ведучого щодо його власних мотивів участі у програмі; мотивація шляхом створення сприятливої психологічної атмосфери у групі та мотивація шляхом формування обізнаності щодо вмінь та навичок, які складають ресурсну основу стресостійкості.

Розглянемо більш детально вступний блок організаційного етапу програми. Основні завдання даного блоку передбачають:

1) ознайомлення учасників із загальною структурою програми розвитку стресостійкості, її метою та завданнями;

2) знайомство учасників і ведучого, учасників між собою;

3) створення у групі сприятливого психологічного клімату, атмосфери довіри та прийняття, налаштування на міжособистісну взаємодію;

4) вироблення спільно з учасниками правил групової роботи;

5) мотивацію на активну роботу;

6) аналіз та усвідомлення учасниками своїх особливостей, життєвих ситуацій, що можуть виступати чинниками стресу;

7) усвідомлення необхідності підвищення стресостійкості.

Для вирішення завдань вступного блоку нами використовується класична структура тренінгу, яка передбачає знайомство учасників, визначення очікувань, прийняття правил роботи групи.

Зазначимо, що методи і прийоми роботи, які використовуються у вступному блоці програми, мають свою специфіку, а саме: спрямовані на зняття напруги і згуртування групи, створення позитивної атмосфери, визначення учасниками своїх внутрішніх та зовнішніх, сильних та слабких якостей, особистісних характеристик, що можуть бути ресурсами стресостійкості.

Таким чином, на перших трьох заняттях відбувається ознайомлення з провідними мотивами учасників програми, забезпечується позитивне налаштування на участь, формується готовність до групової роботи. Учасники мають змогу усвідомити власні проблеми та здійснити оцінку своїх ресурсів стресостійкості. Ведучим робиться акцент на тому, що позитивна потужна мотивація участі дозволить забезпечити виконання програми на необхідному рівні та досягти бажаного результату. Мотиваційна стадія програми надзвичайно важлива, оскільки зорієнтована на майбутнє і значною мірою визначає ефективність усього процесу розвитку стресостійкості.

2. Основний етап програми розвитку стресостійкості (30 занять) містить у своїй структурі чотири взаємопов'язані змістові блоки:

особистісний (6 занять), емоційний (12 занять), мотиваційно-вольовий (6 занять) та поведінково-регулятивний (6 занять).

Відповідно кожний блок підпорядкований основній меті програми – розвитку стресостійкості та усіх компонентів, що забезпечують її ресурсну структуру. Для реалізації кінцевої мети курсу у кожному блоці присутня загальна мета, яка досягається через виконання відповідних завдань.

Метою особистісного блоку є розвиток особистісних якостей, що сприяють розвитку стресостійкості та корекція тих якостей, що стоять на заваді її розвитку.

Завдання особистісного блоку:

- 1) розширенні уявлень учасників про власну особистість;
- 2) формуванні обізнаності про самооцінку особистості та упевненість у собі;
- 3) сприянні подоланню особистісних стереотипів та негативних особистісних рис;
- 4) формуванні позитивного ставлення до себе та інших;
- 5) формуванні адекватної самооцінки;
- 6) розвитку рефлексії.

До другого блоку входять заняття, спрямовані на розвиток емоційного компоненту стресостійкості.

Завдання даного блоку полягають у:

- 1) навчанні учасників усвідомлювати власні емоційні стани та адекватно виражати емоції;
- 2) сприянні трансформації негативних емоційних проявів у позитивні, зміні особистісного ставлення до певних життєвих подій;
- 3) подоланні особистісної, ситуативної та навчальної тривожності;
- 4) розширенні арсеналу знань старшокласників про емоційність, оптимізм та емоційну стійкість.

До третього блоку включені заняття, які спрямовані на розвиток мотиваційно-вольового компонента стресостійкості.

Основні завдання блоку полягають у:

- 1) розширенні уявлень учасників про мотивацію як ресурс стресостійкості;
- 2) підвищенні рівня мотивації досягнення;
- 3) позитивному переосмисленні невдалого досвіду;
- 4) корекції локусу контролю.

Мета поведінково-регулятивного блоку: формування моделі адекватної поведінки у стресових ситуаціях.

Завдання поведінково-регулятивного блоку:

- 1) ознайомлення учасників з ефективними стратегіями копінг-поведінки;
- 2) застосування захисних механізмів та копінг-стратегій як ресурсів подолання стресу;

3) застосування способів психологічного захисту, прийомів саморегуляції поведінки;

4) модифікація поведінку у стресових ситуаціях;

5) застосування проблемно-орієнтованої стратегії подолання.

Таким чином, до основного етапу програми розвитку стресостійкості входять чотири блоки (особистісний, емоційний, мотиваційно-вольовий та поведінково-регулятивний), що відображають ресурсну основу стресостійкості. Зауважимо, що когнітивний компонент стресостійкості, що передбачає розширення уявлень учасників про стрес, фактори стресу, види, особливості прояву та наслідки стресу, органічно вбудований у структурі кожного блоку у змісті занять (міні-лекцій з відповідних програми тем). Таким чином, у ході занять забезпечується реалізація інформаційної, розвивальної та корекційної функцій програми.

3. Останнім етапом програми є завершальний етап (2 заняття). Даний етап набуває особливого змісту у процесі розвитку стресостійкості. Мета етапу полягає у фіксації нової особистісної позиції, що є результатом набутих завдяки участі у програмі знань, вмінь, навичок та якостей, та у рефлексії змін, що відбулися в учасників.

Завдання завершального етапу полягають у:

1) підведенні підсумків щодо результативності роботи та досвіду, отриманого у ході програми (через деталізацію та фіксацію позитивної динаміки розвитку стресостійкості);

2) забезпечення активного застосування набутих здібностей у проблемних ситуаціях;

3) виявлення відхилень від поставлених цілей розвитку стресостійкості, аналіз причин цих відхилень, проектування заходів щодо їх усунення;

4) налаштуванні учасників на подальше самовдосконалення та активний розвиток стресостійкості.

На практиці даний етап реалізовується у два блоки: аналітичний та узагальнюючий. Метою аналітичного блоку є аналіз та усвідомлення учасниками досягнутих результатів розвитку стресостійкості. Реалізація мети даного блоку відбувається завдяки вирішенню наступних завдань:

– деталізація досягнутих учасниками результатів (усвідомлення змісту стресостійкості та актуалізація її ресурсних компонентів);

– поінформованість учасників про можливості застосування набутого досвіду у повсякденному житті;

– фіксація позитивної динаміки стресостійкості через ознайомлення з результатами повторної діагностики.

Завершальним кроком у реалізації програми є узагальнення, як форма забезпечення активного використання ресурсів стресостійкості.

Реалізація мети узагальнюючого блоку відбувається за рахунок розв'язання таких завдань:

– усвідомлення стресостійкості як набутої особистісної якості;

- узагальнення учасниками досягнутих результатів;
- підведення учасниками остаточних підсумків участі у програмі розвитку стресостійкості.

Взаємозв'язок між метою програми, її завданнями та метою і завданнями окремих змістових блоків відображені у меті і завданнях кожного із занять. Кожне заняття має корекційно-розвивальний зміст, є логічним продовженням попереднього та підґрунтям для наступного.

3. Опис етапів та змісту занять

Зупинимось більш детально на структурі занять. У побудові кожного заняття ми використовували класичну структуру тренінгового заняття, що передбачає три ієрархічні етапи: вступний, основний та заключний (таблиця 2).

Таблиця 2

Структура заняття

Етап заняття	Блок заняття	Тривалість
Вступний	Блок вітання	5 хв.
	Блок розігрівання/налаштування	5 хв.
	Блок перевірки домашнього завдання	5 хв.
Основний	Інформаційний блок	10 хв.
	Практичний блок	20 хв.
Заключний	Блок підведення підсумків	5 хв.
	Блок домашнього завдання	5 хв.
	Блок прощання	5 хв.

Кожний з етапів у своїй структурі містить декілька блоків. Основними блоками вступного етапу є вітання, розігрівання та перевірка домашнього завдання. Основний етап складається з двох блоків – інформаційного та практичного. Заключний етап реалізується через блок підведення підсумків, домашнього завдання та прощання. Такий порядок розміщення блоків заняття припускає те, що кожний попередній стає передумовою для наступного.

У структуру занять основного блоку ми включили два види вправ: вправи, спрямовані на розвиток компонентів стресостійкості та вправи, спрямовані на підвищення стресостійкості. Таким чином, від заняття до заняття учні напрацьовують особистісні ресурси стресостійкості і засвоюють загальноновизнані техніки, прийоми і методи розвитку стресостійкості.

Перший блок вступного етапу заняття на першому занятті має вигляд знайомства, на подальших заняттях він проходить у формі ритуалу вітання, ознайомлення з основними завданнями, згадування попереднього заняття, зроблених висновків, набутого досвіду, чому

навчилися, чи використовували новий досвід на практиці, як допомогло те, чому навчились минулого разу тощо. Основною функцією привітання є експрес-діагностика емоційного налаштування учнів на заняття, визначення ступеня засвоєння раніше вивченого матеріалу, сприяння позитивному мікроклімату групи.

Блок розігрівання передбачає підняття групової енергії, створення гарного настрою, формування позитивної психологічної атмосфери у групі та налаштування учасників на роботу. Налаштування (ритуал входу у заняття) відбувається шляхом виконання різноманітних колективних вправ на «розігрів», основна мета яких – активізація уваги, створення невимушеної атмосфери, зменшення емоційної напруги, підвищення загального рівня довіри між учасниками. Під час виконання таких вправ учасники мають змогу розкрити власні почуття, розділити гарний настрій з іншими учасниками.

Завершальний блок вступного етапу – це обговорення та аналіз домашніх завдань (окрім першого заняття). Цей блок реалізовується з метою актуалізації отриманих на попередніх заняттях знань, аналізу самостійної роботи учасників поза функціонуванням експериментальної групи та переходу до завдань, що складають тематику наступного заняття.

Наступним етапом заняття є основний етап. Він є провідним у структурі і передбачає максимізацію активності та консолідацію зусиль кожного учасника. Зважаючи на освітньо-розвивальний характер програми, даний етап утворюють інформаційний та практичний блоки.

Значна увага в основній частині занять приділена саме наданню теоретичної інформації. Особливістю побудови програми є те, що інформаційні блоки, представлені у формі міні-лекцій з презентацією, не є громіздкими, обтяженими складною термінологією, а гармонійно включені в основну частину заняття та поєднані з практичними вправами.

Поєднання лекційного матеріалу з практичними вправами дозволяє запобігти інформаційному перевантаженню учасників, полегшує процес засвоєння нової інформації через отримання власного досвіду, підкріпленого особистими переживаннями.

Практичний блок передбачає виконання двох видів вправ: вправ, спрямованих на розвиток компонентів стресостійкості та вправ, спрямованих на підвищення стресостійкості.

Тут варто звернути увагу на те, що зміст вправ практичного блоку визначається відповідно до тематики занять, розроблених з урахуванням структури стресостійкості. Так, значна частина практичних вправ спрямована на відпрацювання певних паттернів поведінки у стресових ситуаціях з метою накопичення особистісного досвіду подолання (поведінково-регулятивний компонент стресостійкості), розвиток самооцінки та впевненості у собі (особистісний компонент), розвиток

оптимізму, емоційної стійкості, зниження ситуативної та особистісної тривожності (емоційний компонент), підвищення мотивації досягнення успіху (мотиваційний компонент).

Особливої увагу заслуговують обов'язкові вправи практичного блоку, метою яких є фізична та емоційна релаксація, формування умінь зняття психічної напруги, вихід зі стресових станів (релаксаційні вправи, методи тілесної психотерапії, медитативні техніки тощо).

Реалізувати мету практичного блоку заняття допомагають різноманітні методи, прийоми, техніки і форми роботи: групові дискусії, бесіди, диспути, обговорення, рольові ігри, психодіагностичні вправи, психотерапевтичні ігри, тілесно-орієнтовані вправи, психогімнастичні вправи, психодраматичні вправи, метод кейсів, брейнстормінг, медитативні техніки, дихальні техніки, арт-терапевтичні методики (малювання, музична терапія, кольоротерапія тощо), казкотерапія, бібліотерапія та ін.

Таким чином, на основному етапі заняття учасники мають змогу отримати новий інформаційний, ігровий, творчий досвід подолання стресових ситуацій.

Заключний етап кожного заняття передбачає підведення підсумків, домашнє завдання, зворотній зв'язок та рефлексію проведеного заняття учасниками групи.

У частині підведення підсумків ведучим робляться висновки, узагальнюється новий набутий досвід. При цьому чітко проговорюються послідовність того, що відбувалося на занятті, звертається увага на окремих учасників за їх досягнення, підкреслюється важливість набутого досвіду, проговорюються конкретні ситуації реального життя, у яких учасники могли б використати новий досвід.

Блок домашнього завдання є обов'язковим для усіх занять (окрім останнього). Ми вважаємо, що самостійна робота вдома допомагає підготуватися до наступних занять, сприяє закріпленню та апробації нового досвіду у реальних життєвих ситуаціях. Для самостійного опрацювання були визначені окремі вправи на самоаналіз, виконання яких вимагало значних затрат часу, а також релаксаційні, медитативні, дихальні вправи, які передбачають необхідність їх самостійного виконання у домашніх умовах. При виборі домашніх завдань враховуються їх доступність, рівень складності, індивідуальні особливості та динаміка рівня розвитку стресостійкості учасників.

Блок прощання був присвячений аналізу та узагальненню проведеної на занятті роботи. З цією метою використовувався шерінг, який дозволяв учасникам здійснити самоаналіз, а ведучому виявити можливі проблемні місця, внести відповідні корективи у подальшу роботу.

Програма розвитку стресостійкості включає детальний опис кожного заняття, відповідно до наступного алгоритму:

- 1) визначення теми заняття, яка підпорядкована основній меті змістового блоку програми;
- 2) визначення мети заняття;
- 3) формулювання завдань заняття, які розкривають інформаційно-практичну сутність теми;
- 4) визначення ключових слів, які дають можливість зорієнтуватись у темі;
- 5) опис необхідного забезпечення та обладнання (роздаткові матеріали, технічні засоби тощо);
- 6) складання плану заняття, який орієнтує у послідовності дій щодо досягнення мети;
- 7) детальний опис ходу заняття, який розкриває послідовність дій ведучого та учасників і відповідає структурі заняття.

ВИСНОВКИ

Таким чином, зміцненню ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах війни сприяє соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості. Основними результатами впровадження тренінгової програми визначено:

- накопичення інформаційного матеріалу про стрес та стресостійкість;
- досягнення більш високого рівня особистого розвитку;
- розширення репертуару прийомів взаємодії зі стресорами;
- автоматичне використання конкретних контрзаходів до стресорів;
- набуття досвіду взаємодопомоги у подоланні стресу;
- набуття досвіду попередження, протидії і долання стресорів за межами навчального закладу та готовності до боротьби зі стресорами, які, найбільш ймовірно, виникнуть у майбутньому житті.

Запропонований зміст програми та набір практичних завдань надають достатньо сильний імпульс до розвитку та саморозвитку стресостійкості особистості.

АНОТАЦІЯ

Проблема розвитку стресостійкості є однією із найактуальніших для сучасної психологічної науки. Особистісні переживання стресів та життєвих викликів сьогодення поглиблюються зовнішніми кризовими умовами. Однією з таких умов, що має негативний вплив на психічне здоров'я стала війна в Україні. Постійне перебування в умовах війни призводить до ментального виснаження здобувачів освіти.

З метою зміцнення ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах війни ми пропонуємо соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості.

Основними завданнями програми визначено: 1) активізацію і розвиток ресурсів ефективного подолання стресових ситуацій; 2) розвиток структурних компонентів стресостійкості:

- особистісного – з метою формування позитивного ставлення до себе, адекватної самооцінки, впевненості у собі;

- емоційного – з метою зниження рівня емоційності, особистісної та ситуативної тривожності, розвитку здатності управляти своїми емоційними станами у стресових ситуаціях;

- когнітивного – з метою формування психологічної компетентності щодо стресостійкості та її ресурсів;

- мотиваційно-вольового – з метою формування мотивації досягнення і життєстійкості;

- поведінково-регулятивного – для поведінкової реалізації та відображення отриманих знань та вмінь у поведінці, розвитку здатності до саморегуляції власного функціонального стану, оволодіння навичками нервово-м'язової релаксації аутогенного тренування та дихальними техніками.

Програма тренінгу містить три етапи. Початковий етап (3 заняття) передбачає формування високого рівня позитивної мотивації участі у програмі, формування обізнаності у проблематиці стресу та стресостійкості. Основний етап програми розвитку стресостійкості (30 занять) містить у своїй структурі чотири взаємопов'язані змістові блоки: особистісний (6 занять), емоційний (12 занять), мотиваційно-вольовий (6 занять) та поведінковий (6 занять). Останнім етапом програми є завершальний етап (2 заняття). Даний етап набуває особливого змісту у процесі розвитку стресостійкості. Мета етапу полягає у фіксації нової особистісної позиції, що є результатом набутих завдяки участі у програмі знань, вмінь, навичок та якостей, та у рефлексії змін, що відбулися у учасників.

Література

1. Лабінська С. М. Психологічні чинники розвитку рівня домагань підлітків в учбовій діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 216 с.

2. Сошина Ю. М. Психологічні особливості формування ціннісно-сміслових настановлень у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 224 с.

3. Фельдман Ю. І. Валеоустановка як компонент спрямованості особистості у період молодості : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 2018. 261 с.

4. Хараджи М. В. Психолого-педагогічні умови розвитку міжетнічної толерантності старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Київ, 2016. 250 с.

5. Хомчук О. П. Особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі в підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 242 с.

Information about the authors:

Kudinova Marharyta Serhiivna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National
Educational and Rehabilitational Academy"
of Zaporizhzhia Regional Council
59, Naukove Mistechko str., Zaporizhzhia, 69017, Ukraine

Haliieva Olha Mykhailivna,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National
Educational and Rehabilitational Academy"
of Zaporizhzhia Regional Council
59, Naukove Mistechko str., Zaporizhzhia, 69017, Ukraine

Stashuk Olga Oleksandrivna,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National
Educational and Rehabilitational Academy"
of Zaporizhzhia Regional Council
59, Naukove Mistechko str., Zaporizhzhia, 69017, Ukraine