

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗП(ПТ)О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Фурс О.Й. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України м. Біла Церква**

Анотація. *Описані основні підходи до формування стресостійкості здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану: психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний та системний.*

Визначені основні принципи системного підходу до розвитку стресостійкості які включають в себе: комплексність, цілісність, індивідуалізація, систематичність та профілактику.

Зазначено, що системний підхід до розвитку стресостійкості зосереджується на взаємодії різних систем та використовує широкий спектр інтервенцій на різних рівнях.

Ключові слова: *стресостійкість, здобувачі, формування, підхід, принцип, розвиток.*

Виклад основного матеріалу. В умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України особливого значення набуває проблема формування стресостійкості здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Через систематичні тривоги, перебування в укриттях, загрозу власному життю і життю рідних здобувачі переживають постійні стреси. Такі екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя людини, руйнують її базові потреби в безпеці та стабільності, завдають психологічних травм на все життя. Внаслідок цього накопичуються негативні емоції, знижується витривалість особистості, яка є необхідною для навчання, навіть в режимі онлайн; знижуються адаптивні здібності.

На сьогодні до формування стресостійкості розроблені такі підходи як: психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний та системний.

Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, Г. Сельє) в розвитку та формуванні стресостійкості базується на ідеї того, що стресові стани можуть бути пов'язані з невіршеними психологічними конфліктами, які можуть виникнути ще в дитинстві. За допомогою психоаналітичного підходу можуть бути розкриті ці конфлікти та їхні наслідки для емоційного стану людини. Основна мета психоаналітичного підходу до розвитку стресостійкості полягає у тому, щоб зрозуміти та розкрити невіршені конфлікти, які можуть спричиняти стресові стани.

Для досягнення цієї мети можуть використовуватися техніки психоаналізу, такі як асоціації та інші. За допомогою психоаналітичного підходу можна також відновити раніше пригнічені психічні стани, пов'язані з невіршеними конфліктами, і тим самим збільшити стресостійкість людини. Важливим елементом розвитку стресостійкості за психоаналітичним підходом є самопізнання, висвітлення своїх емоційних станів та їхніх причин. Проте, варто зазначити, що психоаналітичний підхід є досить тривалим та вимагає значних витрат часу та коштів, що може зробити його недоцільним для застосування в ряді випадків. Крім того, ефективність психоаналітичного підходу не завжди доведена емпіричними дослідженнями.

Біхевіоральний підхід (Б. Скіннер І. Павлов) до формування стресостійкості базується на ідеї, що людина може навчитися відповідати на стресори в певний спосіб, використовуючи різні вміння і навички. Основна мета такого підходу полягає в тому, щоб навчити людей ефективнішому контролю над своїми емоціями, поведінкою та діями під час стресових ситуацій.

Одним з основних методів біхевіорального підходу є тренінг управління стресом, який передбачає використання різних технік, таких як глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація та інші, для зменшення рівня фізіологічних реакцій на стрес. Ці техніки можуть допомогти знизити рівень напруження і тривоги, збільшити відчуття контролю та впевненості в собі. Іншим методом біхевіорального підходу є когнітивно-поведінкова

терапія, яка базується на ідеї, що наші думки та переконання можуть впливати на наші емоції та поведінку. Терапевт працює з пацієнтом, щоб допомогти йому відрізнити реальну ситуацію від його сприйняття неї, змінити шкідливі думки та переконання, які викликають стрес, на більш здорові, позитивні.

Загалом, біхевіоральний підхід є ефективним для розвитку стресостійкості та управління стресом, оскільки акцентується на вивченні конкретних вмінь та навичок, які можна використовувати для зменшення рівня стресу та підвищення ефективності управління емоціями.

Екзистенційно-гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей) зосереджений на саморозвитку і внутрішній готовності людини до зустрічі з викликами та стресами. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що людина має внутрішні ресурси, які можна активувати для подолання стресу та викликів. Один з головних принципів екзистенційно-гуманістичного підходу полягає в тому, що кожна людина має потребу у самореалізації та пошуку сенсу життя. В процесі розвитку стресостійкості важливо розвивати свої внутрішні ресурси, такі як впевненість у своїх здібностях, самоповагу та самоприйняття.

Екзистенційно-гуманістичний підхід базується на таких методах розвитку стресостійкості, як індивідуальні та групові консультації, тренінги, психотерапія. В основі цих методів лежить підтримка та розвиток внутрішніх ресурсів людини, які допомагають подолати стресові ситуації та зберегти психологічну стійкість. Також екзистенційно-гуманістичний підхід наголошує на важливості відповідальності людини за своє життя та свої вчинки, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до розвитку стресостійкості та саморозвитку.

Системний підхід (Я. Рейковський, Б. Ломов, П. Зільберман) визначається як орієнтація на розв'язання проблеми в цілому, розглядаючи її як систему, що складається з елементів, що взаємодіють між собою та з навколишнім середовищем.

В контексті розвитку стресостійкості системний підхід передбачає розгляд людини як системи, що включає фізіологічні, психологічні та

соціальні аспекти. Системний підхід в розвитку стресостійкості орієнтується на комплексний підхід до проблеми, що передбачає залучення різноманітних методів та підходів. До таких методів можуть входити психофізіологічні тренування, психотерапія, соціальна підтримка, тренінги з розвитку особистісних якостей, таких як самодисципліна, самовладання та самопідтримка.

Основними принципами системного підходу до розвитку стресостійкості є:

1. Комплексність – розвиток стресостійкості повинен включати фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.
2. Цілісність – людина розглядається як цілісна система, що включає взаємозв'язки між різними аспектами її функціонування.
3. Індивідуалізація – підхід до розвитку стресостійкості повинен бути індивідуально адаптований до потреб та можливостей кожної людини.
4. Систематичність – розвиток стресостійкості повинен бути постійним процесом, що передбачає систематичне використання методів та підходів.
5. Профілактика – розвиток стресостійкості повинен передбачати не лише лікування, а й профілактику стресу.

Системний підхід зосереджується на тому, як різні системи взаємодіють між собою і як можна вплинути на цю взаємодію, щоб підвищити стресостійкість. За цим підходом стрес бачиться як результат взаємодії людини з її оточенням, яке може бути фізичним, психологічним та соціальним. Для підвищення стресостійкості за системним підходом, потрібно спрямувати зусилля на кожну систему, що впливає на стресову реакцію людини.

Наприклад, на фізичному рівні можуть бути застосовані вправи дихання та йоги для зниження рівня фізіологічного стресу.

На психологічному рівні можуть бути проведені тренінги когнітивно-поведінкової терапії для зменшення негативних думок та емоцій, пов'язаних зі стресом.

На соціальному рівні можуть бути спрямовані зусилля на підвищення рівня підтримки від родини, друзів та співробітників.

Важливою складовою системного підходу є також здатність до адаптації до змін у системах, які впливають на стресову реакцію.

Це може бути досягнуто шляхом навчання технік гнучкості та адаптивності.

Отже, системний підхід до розвитку стресостійкості зосереджується на взаємодії різних систем та використовує широкий спектр інтервенцій на різних рівнях. Цей підхід може бути особливо корисним для тих, хто вважається «розсіяними» або тих, хто має проблеми зі здатністю до адаптації.