

**Романовська Д.Д.,**

*кандидат психологічних наук, завідувач  
науково-методичного центру практичної психології  
та соціальної роботи ІППО Чернівецької області,  
старший науковий співробітник лабораторії  
прикладної психології освіти УНМЦППСР НАПНУ*

### **Профілактика стресових перевантажень**

#### **учасників освітнього процесу при підготовці до інтелектуальних змагань**

**Постановка проблеми.** Стрес є невід'ємною частиною нашого повсякденного життя і уникнути його неможливо. Стрес – це побічний продукт будь-якої діяльності, який дозволяє людині адаптуватись та пристосуватись до мінливих умов життя. Не виключенням є і процес освітньої діяльності, невід'ємною складовою якого є участь здобувачів освіти і вчителів у різноманітних інтелектуальних змаганнях: олімпіадах, турнірах, конкурсах-захистах науково-дослідницьких робіт, конкурсах професійної майстерності для вчителів (наприклад, «Учитель року») тощо. Підготовка до участі в таких інтелектуальних змаганнях відбувається, зазвичай, під час освітнього процесу, тому організм учасника часто зазнає стресового перевантаження.

Профілактику стресових перевантажень доцільно здійснювати практичним психологам в закладах освіти шляхом формування психологічної готовності учнів, вчителів до участі в інтелектуальних змаганнях. У зв'язку з цим проблема профілактики стресових перевантажень та формування психологічної готовності здобувачів освіти, вчителів є актуальною в педагогічній діяльності, і потребує поглибленого науково-методичного дослідження.

**Мета:** здійснити теоретичний аналіз, визначити структуру формування психологічної готовності учасників освітнього процесу до участі в інтелектуальних змаганнях та виокремити технології запобігання стресовим перевантаженням.

**Виклад основного матеріалу.** Стрес починається тоді, коли людина відчуває, що ситуація (реальна чи уявлена) створює для неї певну фізичну або психічну загрозу (первинна оцінка), і коли розуміє, що не зможе ефективно відреагувати на ці події (вторинна оцінка). Стрес може припинитись, якщо суб'єкт змінить значущість події до рівня, за якого вона вже не буде для нього загрозовою, а також використає якийсь метод опанування для зняття відчуття загрози або її нейтралізації [5, с. 36].

Долати стресове напруження в процесі підготовки та участі в інтелектуальних конкурсах-змаганнях здобувачам освіти, вчителям допомагає психологічна стійкість особистості, яка залежить від внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (міжособистісних) ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать: узгодженість реального і бажаного Я особистості, самоповага, відповідність досягнень прагненням, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності і поведінки, віра в досяжність поставлених завдань, витривалість, вміння використовувати ефективні способи подолання стресу тощо. До зовнішніх – міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, вчителів, колег [2].

В психологічній літературі є кілька підходів, за якими аналізується поняття психологічної готовності. Особистісний підхід розглядає готовність як складне особистісне утворення, багатопланову і багаторівневу структуру якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності дозволяють конкретному суб'єктові успішно виконувати діяльність (Л.В. Долинська, М.І. Дяченко, Л.А. Кандибович, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, О.В. Скрипченко). Прибічники функціонального підходу розуміють психологічну готовність як психічний стан, чинник активізації психічних функцій, працездатності (О.Н. Асмолов, Н.В. Кузьміна, М.Д. Левітов, К.К. Платонов, А.Ц. Пуні, Є.А. Фарапанова). Деякі дослідники виокремлюють діяльнісний підхід, який передбачає вивчення готовності як психологічної умови успішного виконання діяльності або психологічної установки, що функціонує на фоні загальної активності особистості, як стану, що передує усвідомленій поведінці (Є.Кузьмін, В.Ядов та ін.).

Опираючись на наукові дослідження психологів І.С. Кона, В.А. Сластьоніна, А.С. Тарновської щодо психологічної готовності до професійної діяльності, ми визначили наступні структурні компоненти психологічної готовності особистості до участі в інтелектуальних змаганнях:

- когнітивно-операціональний (певний обсяг і впорядкованість знань, наявність відповідних умінь та навичок, а також особливості розвитку таких когнітивних функцій як пам'ять, мислення, увага і їх здатність до мобілізації);
- мотиваційний (наявність мотивації до участі у певному заході та досягнення успіху, наявність особистісно-професійного інтересу);
- емоційний (особистісні особливості, емоційне ставлення до заходу та емоційний стан на самому заході, здатність до емоційної саморегуляції);
- поведінковий (готовність діяти в умовах, передбачених інтелектуальним змаганням, а також знання і уявлення про особливості його проведення та вимоги до здобувача освіти, вчителя).

Сформованість вищевказаних структурних компонентів забезпечить успішність актуальної для здобувача освіти діяльності та знизить рівень стресового напруження. Практичному психологу закладу освіти варто виокремити і зосередити свої зусилля на роботі з емоційною складовою структури психологічної готовності, оскільки вона відіграє важливу роль у профілактиці стресових перевантажень. Адже якою б високою не була мотивація, інтелектуальна підготовка, відсутність або низька стресостійкість завадить виявити в повному обсязі рівень своїх знань та навичок. Без психологічної готовності учаснику інтелектуальних змагань буде важко справитись зі своїми емоціями, заспокоїтись, оптимізувати свій психічний стан.

Робота практичного психолога з формування психологічної готовності, розвитку стресостійкості з метою запобігання стресових перевантажень починається за 2 місяці до участі в інтелектуальному змаганні (олімпіаді, турнірі, конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт, конкурсі професійної майстерності тощо). З метою виявлення ознак стресу, діагностики стресових станів і виявлення особливостей особистості, що можуть призвести до

виникнення стресу, стресових перевантажень, практичний психолог закладу освіти може застосовувати наступний інструментарій у роботі з підлітками та вчителями: методика «Кінетичний малюнок сім'ї»; опитувальник Basic PH; методика «Дослідження тривожності» (Спілберга); проєктивна методика «Людина під дощем»; опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, до самого себе та до оточуючих (ССДСО); методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка; методика «Виявлення рівня тривожності (за Кондашем); восьмиколірний тест Люшера; тест САН «Самопочуття. Активність. Настрій»; тест на самооцінку стресостійкості особистості [3].

Ефективними технологіями з розвитку стресостійкості та емоційного компоненту психологічної готовності до участі в інтелектуальних змаганнях можуть бути арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані техніки, вправи-візуалізації, аутогенне тренування. Такі технології будуть сприяти зниженню рівня тривожності, оволодінню навичками стабілізації емоційного стану при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією, формуванню навичок впевненої поведінки, підвищення рівня мотивації участі в конкурсі [1].

Використання арт-терапевтичних технік, а саме: малювання, кольоротерапії, робота з метафоричними асоціативними картками дозволяють зняти накопичену психічну напругу, стабілізувати емоційний стан, зосередитись на змістовій підготовці. Серед тілесно-орієнтованих методів варто використовувати дихальні (які ритмізують дихання, підвищують внутрішню стабільність) та рухові (для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки) вправи, фізичний контакт – дотики, погладжування, якоріння на впевнених станах (для зняття м'язового напруження, розслаблення, заспокоєння). Релаксаційні техніки застосовуються для уникнення соматизації та звільнення від напруги у тривожних, емоціогенних ситуаціях. Використання вправ-візуалізацій допомагає свідомо розслабляти м'язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому плані особистості. Керована візуалізація себе в тихому приємному місці дозволяє відчути спокій і наповнює позитивною енергією, а детальна візуалізація ситуації успіху позитивно впливає на психічний стан організму.

Аутогенне тренування (аутотренінг) являє собою активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму, психічної працездатності та збільшення антистресорних можливостей організму. Застосування музикотерапії, звичайне прослуховування заспокійливої музики допомагає опанувати себе, оскільки збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості [4].

**Висновки.** Отже, застосування психологічних технологій з розвитку емоційного компоненту психологічної готовності здобувачів освіти, педагогів до участі в інтелектуальних змаганнях, конкурсах запобігає стресовим перевантаженням, забезпечує досягнення якнайкращих результатів та успіху.

### **Література:**

1. Заслонкіна О.П. Програма профілактики стресових перевантажень підлітків при підготовці до участі в інтелектуальних змаганнях «Я обираю успіх» [Електронний ресурс] / О.П. Заслонкіна // Психологія : Методичний вернісаж. – Режим доступу: <http://oblosvita.com/navigaciya/skrynka/psychologiya/27197-programa-proflaktiki-stresovih-perevantazhen-pdltkv-pri-pdgotovc-do-uchast-v-ntelektualnih-zmagannyah.html> (дата звернення 18.04.2019)

2. Медвідь Н.П. Стрес-менеджмент у педагогічній діяльності / Н.П. Медвідь // Науково-політичний журнал «Наша перспектива». Режим доступу : <https://www.perspektyva.in.ua/stres-menedzhment-u-pedagogichnij-diyalnosti-2/>

3. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життестійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / автори-упорядники: Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук – Чернівці : Технодрук, 2018 – 180 с.

4. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / Упорядники: Д.Д. Романовська, О.В.Ілащук. - Чернівці : Технодрук, 2014. - 133 с.

5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.