

Література:

1. Введенський В. Н. *Моделювання професійної компетентності педагога. Педагогіка, № 10, 2003. С. 72-94.*
2. Волкова Н. П. *Педагогічні комунікації. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2002. 92 с.*
3. Гомеля Н. С., Флегонтова Н. М. *Естетичні та етичні чинники розвитку комунікативного досвіду викладачів філологічних дисциплін вищих педагогічних навчальних закладів : методичні рекомендації. Київ, 2016. 72 с.*
4. Климов Е. А. *Образ мира в разнотипных профессиях. Москва: Издательство Московского университета, 1995. 224 с.*
5. Кручек В. А. *Формування комунікативних умінь: монографія. Київ: НАУ, 2004. 147 с.*
6. Поперечна Л. Ю. *Комунікативні здібності вчителя як одна з важливих складових його професіограми. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2012_1_14.pdf*
7. Савелюк Н. М. *Психологія педагогічна: Навчальний посібник. Кременець: КОГП ім. Тараса Шевченка, 2012. 288 с.*

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ СТРЕСУ

Хижняк М. В.

*кандидат біологічних наук, доцент,
викладач кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього менеджменту*

**КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
м. Харків, Україна**

Складний період загострення соціальних проблем, пов'язаний з карантинном covid-19 та світовою економічною кризою, призводить до підвищення значущості стресового чинника в людському житті, висуваючи тим самим феномен тривожності на одне з найважливіших місць серед змінних, що обумовлюють існування особистості.

Інформаційний простір наповнюється різними порадами про те, що робити і як себе вести, щоб зменшити тривожні прояви в ці непрості часи. Психологи пропонують конкретні шляхи, які дозволять людині знайти реальну опору, щоб зберегти емоційну рівновагу.

У психологічній науці є значна кількість робіт, присвячених різним аспектам аналізу проблеми тривожності. Згідно з даними вітчизняних (В. М. Астапов, Л. І. Божович, А. І. Захаров, Б. М. Кочубей, В. Р. Кисловська, І. А. Мусіна, Є. В. Новікова, А. М. Прихожан, А. З. Славіна,

Ю. Л. Ханін та ін.) і зарубіжних дослідників (З. Фрейд, А. Фрейд, І. Г. Сарасон, Г. С. Салліван, К. Хорні, Дж. Тейлор, Ч. Д. Спілбергер та ін.), в сучасному суспільстві намітилася стійка тенденція до зростання кількості тривожних людей. Змінюється «якість» тривожності: вона приймає форму глибинної, стійкої, в найменшій мірі піддається подоланню. Широко відомі шкали вимірювання тривожності: особистісна шкала тривожності Дж. Тейлора (MAS), шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна, а також шкали явної тривожності для дітей (CMAS), розробленої А. Castaneda, В. McCanaless, D. Palermo (адаптація А. М. Прихожан). Серед психотерапевтичних напрямків найбільш науково-обґрунтованими є когнітивно-біхевіоральна терапія А. Бека, раціонально-емотивна поведінкова терапія А. Елліса та концепція усвідомленого оптимізму М. Селігмана. Їх методологія і практичний інструментарій з ефективних способів і прийомів збереження емоційної рівноваги, тверезості думок і виправданого оптимізму, представляється найбільш адекватним ситуації, що склалася.

Мета статті: надати способи подолання тривоги та збереження емоційної рівноваги в умовах стресу.

Один з ведучих представників когнітивно-біхевіоральної терапії професор Роберт Ліхі вважає, що ми живемо в епоху тривожності, проте тривожні розлади піддаються лікуванню, і часто досить успішно. Автор пропонує техніки самодопомоги, засновані на сучасних клінічних дослідженнях, які допомагають знизити рівень неспокою і тривоги [2]. Р. Ліхі надає свої рекомендації про те, як впоратися з тривогою під час самоізоляції [1].

Перш за все треба звернути увагу на спілкування людини. Чи може вона спілкуватися з близькими людьми, зателефонувати їм по телефону або відеозв'язку. Ізоляція зовсім не передбачає повної самотності. Людині важко без спілкування, це базова людська потреба. Страх або тривогу, як і біль, перенести легше, якщо розділити його з іншою людиною. Використовуйте групові чати (Zoom, Skype та ін.) для спілкування з родиною, близькими, групами підтримки. Запитуйте про допомогу, пропонуйте допомогу. Складіть список і розклад спілкування. По-друге, треба зосередитися на здоров'ї: нормалізувати сон, харчування, прогулянки, фізичні навантаження. Також Р. Ліхі рекомендує отримати новий навик або нове хобі. Чим більше потрібно концентрації на те, чим ви хотіли зайнятися, тим менше мозок буде думати про тривожні думки. Практикувати усвідомленість – це перевірений спосіб знизити тривогу. Метод «mindfulness» найбільш доцільна техніка нормалізації емоційного стану [3]. Також за бажанням людини можна використовувати м'язову релаксацію, техніки діафрагмального дихання, медитативні техніки. Дуже важливим є обмеження «екранного» часу: побудуйте розклад отримання інформації, встановіть час, «вільний від коронавірусу». Р. Ліхі рекомендує

жити в повсякденному режимі, який найбільш схожий на ваш здоровий образ життя: дотримуватися режиму, носити різний одяг, працювати за розкладом. Також професор радить допомагати іншим людям, піклуватися про свого партнера, близьких, про друзів, про тих, кому гірше, ніж вам. Це найбільш сильний механізм впоратися зі стресом, він наповнює життя сенсом [4].

Ще один підхід полягає у виділенні трьох зон поведінки, які обирає людина під час карантину: зона страху, зона навчання та зона росту. Життя у зоні страху – найбільш важкий період: людина боїться ситуації непередбачуваності, вона дратівлива, часто роздратована, скаржитися, безсистемно запасасться і поширює навколо себе емоції страху і тривоги. Завдання людини – витягнути себе із цієї зони спочатку в зону навчання, а потім в зону росту. В зоні навчання людина починає усвідомлювати свої почуття, перестає все контролювати, компульсивно поглинати їжу або інформацію, перевіряє інформацію і думає як діяти. В зоні росту людина уважна до себе і чутлива до оточуючих, зберігає оптимістичний настрій і поширює надію, шукає спосіб адаптуватися до змін, думає про інших і про те, як допомогти їм [1].

Часто людина не може сама перейти із зони в зону і їй потрібна допомога фахівця психолога або психотерапевта. І в зв'язку з цим важливим є ставлення клієнта до переживання фрустрації: наскільки він готовий миритися і бути у стані дискомфорту, коли його базові потреби не задовольнятимуть. Тих, хто не готовий справлятися з фрустрацією, неможливо витягнути з зони страху навіть в зону навчання. Спочатку за допомогою психотерапевта потрібно підвищити переносимість фрустрації, коли людині доведеться напружуватися і щось робити. Більш того, основна ідея когнітивно-біхевіоральної терапії в тому, що не сама подія впливає на наш стан або поведінку, а те, як ми оцінюємо те, що з нами сталося. Чи не ситуація впливає, а те як сама людина це оцінює, щось передбачає, робить висновки, і саме ці оцінки призводять до певних емоційних і поведінкових наслідків. В термінах когнітивно-біхевіоральної терапії формування ВС-connection, тобто зв'язок думок з емоційними та поведінковими наслідками.

Висновки. У статті розглянуто рекомендації щодо подолання тривоги та збереження емоційної рівноваги в умовах стресу. Розглянуто зони перебування людини в ситуації тривоги. Визначені способи психотерапевтичної допомоги з переведення людини з зони страху до зон навчання та росту.

Література:

1. *Как справиться с тревогой во время самоизоляции? Рекомендации профессора Роберта Лихи [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OoRMm6dlz4c>*

2. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. СПб. : Питер, 2018. 368 с.

3. Майндфулнесс: осознанность с пользой для жизни. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://woto.ua/mayndfulness-osoznannost-s-polzoyu-dlya-zhizni/>

4. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер с англ. и нем. [Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева]. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО КОНСТРУЮВАННЯ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

Шиловська О. М.

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

м. Київ, Україна

Період молодшого шкільного віку означений тим, що на даному віковому етапі на якісно новому рівні реалізується потенціал розвитку дитини. Вона набуває рис та якостей активного суб'єкта, що пізнає оточуючий світ і самого себе. Саме в цей період дитина набуває перший власний досвід проживання, переживання, усвідомлення життєвих подій, вчиться їх аналізувати та інтерпретувати. Молодший школяр починає розуміти, що він є індивідуальністю, яка піддається соціальним впливам. Це розуміння забезпечується інтенсивним розвитком самосвідомості дитини молодшого шкільного віку.

Ми припускаємо, що саме в цьому віці формується здатність розповідати про своє життя у формі зв'язної розповіді, складаються певні паттерни поведінки, що впливають на усвідомлення власного життя. І саме в молодшому шкільному віці можна закласти основи для розвитку здатності дитини до конструювання власної життєвої історії.

Однак, проаналізувавши результати, отримані в процесі попередніх досліджень, ми дійшли висновку, що діти молодшого шкільного віку часто схильні орієнтуватися на інших в оцінці своїх думок, вчинків, результатів діяльності. З нашої точки зору, це пов'язано з недостатньо сформованою рефлексією. Саме не сформованість рефлексії, на нашу думку, призводить до появи у дитини страху не відповідати очікуванням оточуючих. Відчуваючи постійний страх «зробити щось не так», «бути не тим», дитина не лише орієнтується на схвалення чи осуд оточуючих, на їх оцінку, але й схильна не приймати певні особисті риси. Цей елемент неприйняття, на наш погляд суттєво гальмує