

УДК 159.944.4

**Т. Завязун,**  
кандидатка психологічних наук,  
старша викладачка кафедри психології,  
комунальний заклад «Житомирський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти»  
Житомирської обласної ради

## Щодо питання проживання стресу в умовах сьогодення

**Анотація.** У статті розглянуто питання проживання стресу в сучасних умовах через формування навичок подолання кризових станів та вправління у вмінні надавати першу психологічну допомогу. Розкрито етапи трансформації проживання травмуючого досвіду. Акцентовано увагу на практичних порадах самодопомоги щодо проживання стресу.

**Ключові слова:** стрес, навички подолання кризових станів, перша психологічна допомога, травмуючий досвід.

С  
Т

## Regarding the issue of living with stress in today's conditions

**Abstract.** The article examines the issue of living under stress in modern conditions through the formation of skills for overcoming crisis situations and training in the ability to provide psychological first aid. The stages of the transformation of living a traumatic experience are revealed. Emphasis is placed on practical self-help tips for coping with stress.

stress, coping skills, psychological first aid, traumatic experience.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Усі українці, які зараз в Україні, і ті, які змушені були виїхати за її межі, ось вже два з половиною роки проживають досвід війни. Впродовж цього часу запитання «Як ти? Як ви?» стали звичними у спілкуванні українців. На жаль, не завжди у більшості з нас на це питання є вдумлива, обґрунтована відповідь, бо наш емоційний, фізичний, психічний, психологічний стан упродовж цих двох з половиною років змінюється і, якби прикро не було, не на краще. Доводиться констатувати той факт, що ця тенденція буде продовжуватися й надалі. Тому важливо вміти зберігати здоров'я у всіх його проявах. У зв'язку з цим доречним є завдання щодо формування навичок подолання кризових станів та вправлення у вмінні надавати першу психологічну допомогу під час проживання людиною стресу. Дані знання обов'язково стануть у пригоді кожному для того, щоб упоратися зі стресом власноруч, допомогти своїм близьким, оточуючим, дати раду неконтрольованим емоціям і допомогти психіці зцілитися.

**Мета статті:** розглянути питання проживання стресу в сучасних умовах через формування навичок подолання кризових станів та вправлення у вмінні надавати першу психологічну допомогу. Розкрити чотири етапи трансформації проживання травмуючого досвіду. Дати аналіз анкетування щодо виміру схильності до стресу.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз психолого-педагогічної літератури щодо питання проживання стресу та формування навичок подолання кризових станів засвідчує, що дослідників з даного питання все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічно-соціальному рівні. Проблемі дослідження стресу приділяли увагу багато вчених психологів, фізіологів (А. Вейн, Л. Джуелл, У. Кеннон, Р. Лазарус, Р. Ланер, А. Маклаков, Г. Сельє, О. Чебикін та інші). Психологічні дослідження свідчать, що, проживаючи посттравматичний період, особистість може успішно відновлюватися та відкривати перспективи покращення якості свого життя.

Особливості протікання стресових станів, їх закономірності і прояви відображено в дослідженнях М. Борневасер, Дж. Віткіна, Д. Грінберг, Г. Купера, В. Татенко, О. Черепанової.

Проблема психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу стосовно проживання стресу, надання першої психологічної допомоги та формування навичок подолання кризових станів досліджувалась в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників: О. Бондарчук, П. Горностай, Я. Дубініна, І. Лісовецька, В. Панок, С. Ройз, О. Романчук, Т. Яценко. Важливо констатувати те, що з даної проблематики достатньо розроблено, відповідно до потреб сьогодення, нових підходів, програм, форм, методів роботи щодо забезпечення психоемоційної саморегуляції під час проживання стресу як у дітей, так і у дорослих.

На заклад дошкільної освіти, в умовах сьогодення, покладається одне з важливих завдань, яке стосується кожного в нашій країні і полягає у збереженні здорової нації, а саме – «повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу» [1]. Усі педагогічні працівники закладу мають

володіти навичками надання такої підтримки собі та іншим людям. Також навички саморегуляції та самомотивації виступають при цьому дієвими інструментами для профілактики стресових станів і стабілізації психіки загалом.

Вихователі, зокрема, в межах своїх посадових обов'язків зобов'язані вміти надавати першу психологічну допомогу та здійснювати емоційну підтримку як вихованців своєї групи, їхніх батьків, так і колег у разі потреби [1].

Важливо зазначити, що педагог має усвідомлено приймати відповідальне ставлення до надання допомоги дітям, батькам, колегам і розуміти, що означає турбота про власне здоров'я та благополуччя. Для того, щоб емоційно та фізично, без шкоди для себе бути в змозі допомогти іншим, у педагога має бути достатньо власного ресурсу. Коли сили людини умовно на нулі, їй нічим ділитися з іншими, так як сама людина в нересурсному стані потребує допомоги і підтримки. Людина, яка наповнена, збалансована, здорова, в змозі підтримати інших та надати їм потрібну допомогу.

Кожному педагогу важливо вміти берегти і дбати про себе. Тому треба мати у своєму арсеналі та у разі потреби вчасно та доречно застосовувати техніки ефективного виходу зі стресового стану, дозволяти собі розслабитися, відновлюючи власний ресурс.

До першої психологічної допомоги відносять «сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу» [2]. За своїм змістом такі заходи мають бути нескладними та такими, щоб з їх допомогою можливо було стабілізувати стан людини, яка знаходиться в стресі. Головне при цьому – допомогти людині відновити контакт з навколишнім світом, активізувати у себе внутрішній контроль і відчуття безпеки, повернути опору, знайти нові, дієві ресурси та отримати заспокоєння. Будь-які стресові ситуації, які доводиться проживати людині, зокрема ті, які викликані як звичайними (щось трапилось), так і надзвичайними подіями (війна), вона сприймає як загрозу та інстинктивно реагує на них за допомогою емоцій: страх, гнів, роздратування, тривога. Усі реакції, які відчуває людина, є нормальними – як відповідь на ненормальні події, тобто події, які виходять за межі звичайного людського, життєвого досвіду.

Допомагаючи іншим, важливо пам'ятати про дотримання принципу «Не нашкодь!». Реакції і стани людей в стресових ситуаціях (в тому числі і в умовах війни), їх зміна та протікання мають свої певні закономірності. Тому кожному пересічному українцю не зайвим буде володіти даною інформацією для того, щоб мати можливість самостійно відслідкувати свій стан, передбачити можливі наслідки та вчасно допомогти собі або звернутися за допомогою до фахівця.

Людина, яка проживає травмуючий досвід, проходить чотири етапи трансформації даного стану. Перший стан – шок, найсильніше емоційне переживання: від ступору до істерики, від повного відключення до погано контрольованої активності. Така реакція організму на події величезної сили, на які ми не можемо вплинути, вважається нормальною. Найголовніше – не втратити

здоровий глузд та сконцентрувати свою увагу на стабілізації себе, використовуючи різноманітні засоби: підтримку близьких, консультації спеціаліста, медикаментозну підтримку.

Другий етап проживання травмуючого досвіду – виснаження. Активність змінюється апатією, млявістю, сонливістю. На цьому етапі людині потрібно набратися нових сил жити далі, відновитися. Щоденні ритуали є основою відновлення, а саме: буденна рутинна, посиljena фізична активність, увага до їжі, приємне спілкування. Доречним для відновлення буде використання відновлювальних практик, як-от: вправи на заземлення та розтягнення, дихальні вправи, медитація, арттерапевтичні техніки тощо.

Адаптація є третім етапом проживання травмуючого досвіду. Цей етап, з одного боку, працює на відновлення сил та психіки, з другого – закріплює та посилює ті стресові відлуння, які залишилися в тілі людина, яка пережила стрес. Тому під час проживання цього етапу важливо використовувати прийоми, що допомагають регулювати нервову систему через відновлення сну, рух, теплі взаємини, по можливості, зниження певного навантаження і турботу про себе.

І четвертий етап – це нова «норма», де механізми адаптації до складних обставин трансформувалися у стійку модель життя та функціонування нервової системи.

Достатня кількість психологічних досліджень щодо проживання людиною травматичних подій свідчать, що такі події не обов'язково призводять до особистісної катастрофи, а в свою чергу дають можливість людині у посттравматичний період ресурсно відновлюватися та відкривають нові можливості для покращення якості свого життя.

Дорослим, які опікуються дітьми, в тому числі і педагогам, важливо розуміти і усвідомлено приймати, що «тривожний дорослий» дорівнює «тривожна дитина». Гармонійний психологічний стан самого дорослого, його психологічне здоров'я, яке включає в себе стан психологічного спокою, відіграє першочергову роль у підтримці позитивного емоційного стану дітей.

Тому педагогам бажано володіти навичками уникання робочого стресу, дотримуючись при цьому певних дієвих рекомендацій, зокрема зосереджуватися на тому, чим займаєтесь в даний час. Ніколи не робити дві справи одночасно, думками перебувати там, де присутні фізично. Пам'ятати, що поспіх та бажання і зусилля все встигнути провокують стрес. Тому важливо визначати найбільш комфортний для себе темп роботи. Для того, щоб у спілкуванні не зростали агресивні прояви, бажано не навантажувати себе надмірними справами.

Стабільний успіх не може бути нормою життя, тому оцінка «Доволі добре» має бути найбільш прийнятною для кожної самодостатньої людини. Дотримання ладу у речах і справах збільшує шанси зосередитися на важливому та зробити все вчасно.

Самовдосконалення та професійний розвиток – один з основних способів профілактики стресу. Сучасній людині важливо прийняти розуміння того, що світ

стає набагато ширшим та цікавішим, коли ти дозволяєш собі жити в потоці постійного розвитку, де відчуття більшої причетності й потреби підвищують самооцінку та удосконалюють професіоналізм, відкриваючи нові можливості та реалізуючи поставлені цілі та завдання.

Педагог, який поряд з дітьми, має дозволяти собі час від часу побешкетувати. Сміх, рух, різноманітні активності позбавляють стресу як дорослих, так і дітей. Важливо пам'ятати, що через тіло людина звільняється від перенапруження. А усмішка, навіть штучна, втримана, через надзусилля протягом однієї хвилини, підвищує настрій, заспокоює нерви, дає ресурс організму до самозцілення.

Різнманітні форми роботи з дітьми, а саме: рухливі ігри, як на свіжому повітрі так і в приміщенні, «хвилинки-веселинки», «паузи розвантаження», «хвилинки жарту», арттерапевтичні вправи – мають слугувати педагогу для відновлення та накопичення власного ресурсу. Тому, пропонуючи дітям такі форми роботи, педагог має бути не просто організатором, пасивним спостерігачем, а активним учасником та прикладом для малечі.

Впродовж 2023–2024 років нами на курсах підвищення кваліфікації вихователів закладів дошкільної освіти при комунальному закладі «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради було запропоновано тест щодо виміру власноруч схильності до стресу. Мета тесту: допомогти скласти уявлення про правильність свого способу життя. На початку курсів слухачам пропонувалося спостерігати за собою протягом тижня та щовечора заповнювати таблицю для того, щоб виявити вплив чинників ризику стресу [3]. Респондентам були запропоновані такі чинники ризику: «Недостатній чи тривожний сон», «Зіпсований настрій дорогою на роботу чи додому», «Зіпсований настрій на роботі», «Неприємна робота», «Мало фізичної активності», «Конфліктна ситуація», «Сумніви в якості своєї роботи», «Головний біль», «Надмірний шум», «Особисті проблеми», «Понаднормова робота».

Тест пройшли 108 вихователів закладів дошкільної освіти. Результати засвідчили, що у 12% респондентів була наявна загроза стресу. У 20% поки ситуація не тривожна, але бажано звернути увагу на ті ризики, де зависокі бали. У 68% слухачів стан нормальний. Ми розуміємо, що результати проведеного тестування є відносними, так як самооцінка тестуючих не завжди буває об'єктивною і може спотворювати реальний стан учасників тестування.

**Висновки.** Отже, важливо, щоб кожна людина вміла підтримувати баланс у всіх сфер свого життя. Розуміла, що стреси в нашому житті просто показують порушення балансу і тому варто вчитися зберігати своє здоров'я у всіх його проявах, у разі потреби вміти надавати вчасно психологічну допомогу при проживанні стресу собі та іншим. І головне – вчитися вміти жити в новій реальності, де невизначеність та непередбачуваність стає нормою нашого життя.

## Список використаних джерел та літератури

1. Лист МОН від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної

с

л

2. Щ

у

3. Гурковська Т. Л., Соловійова Л. І. Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці : метод. реком. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 135 с.

я

4. П

5. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів : Манускрипт, 2015. 96 с.

ч

ап

си

ор

вш

а

Єм

Вп

. с

, и

в

Чв

еп

пф

еп

лі

ен

вн

аа

0

Нд

Ід

. і

д

См

тд

рв

еа

сн

оа

вв

і ч

а

сл

ть

ан