

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти**

**Порадник для професійного
педагогічного та наукового
зростання освітян**

**науково-методичний посібник
за ред. Петровського О. М., Трубавіної І. М.**

Харків – Тернопіль 2023

УДК 378.013(07)

Автори: Борисова Л., Волкова Н., Грабовський О., Дунебабіна О., Жуковська Г., Калашник Л., Каліна К., Каплун С., Клімова С., Кікінежді О., Кізь О., Левченко К., Лупаренко С., Мірошніченко В., Недря К., Непіпенко Л., Олійник Н., Парфанович І., Перетяга Л., Петровський О., Рибалко Л., Савелюк Н., Семенова А., Собина В., Трубавіна І., Чередниченко О.

Рецензенти:

Боярська-Хоменко А. В. – доктор пед наук, професор, завідувачка кафедри освітології та інноваційної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Мешко Г. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки і педагогічного менеджменту методики Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Порадник для професійного педагогічного та наукового зростання освітян: Науково-методичний посібник / за ред. Петровського О. М., Трубавіної І. М. Харків, 2023. 302 с.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8222080>

Затверджено Вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол №1 від 30.01.2023.

Рекомендовано до друку науково-методичною Радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти. Протокол № 1 від 27 лютого 2023 р.

Науково-методичний посібник «Порадник для професійного наукового зростання освітян» / за ред Петровського О. М., Трубавіної І. М. розроблено на допомогу молодим освітянам всіх рівнів освіти у професійному науковому зростанні. Він відповідає на актуальні питання сьогодишньої науки: як її здійснювати, якими методами, на якій теоретичній основі, що є етичним і патріотичним в науці сьогодні, де і як шукати гроші на дослідження, як зберегти здоров'я в умовах навантаження і війни тощо. Посібник розкриває теоретичні і методичні основи сучасних науково-педагогічних досліджень, має практичне значення для аспірантів, молодих викладачів, вчителів, які підвищують кваліфікацію, здійснюють професійне наукове зростання, готують учнів до участі в МАН. Він відбиває зміст I Міжнародної наукової школи молодих науковців сектору безпеки та оборони 3-4 лютого 2022 в НАНГУ та побажання і потреби молодих науковців цивільних ЗВО, ЗЗСО тощо.

©Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

© Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗМІСТ

Перелік умовних позначень	5
Вступ (<i>Петровський О. М., Трубавіна І. М.</i>).....	6
1. Теоретичні основи наукових досліджень.....	9
1.1. Україноцентризм як принцип наукових досліджень і педагогічної діяльності (<i>Трубавіна І., Недря К.</i>).....	9
1.2. Як обрати тему для наукового дослідження та етапи роботи над ним (<i>Мірошніченко В.</i>)	14
1.3. Написання огляду джерел і літератури до дисертації (<i>Волкова Н.</i>)	21
1.4. Теоретико-методологічні основи сучасного науково-педагогічного дослідження (<i>Трубавіна І.</i>).....	29
1.5. Використання гендерних підходів в науковій роботі в закладах вищої освіти сектора безпеки та оборони України (<i>Левченко К., Жуковська Г., Дунебабіна О.</i>)	35
1.6. Гендерний вимір професійного та особистісного зростання педагогів (<i>Кікінежді О., Кізь О.</i>)	49
1.7. Компетентнісний підхід в закладах вищої педагогічної освіти у воєнний стан (<i>Трубавіна І., Чередниченко О.</i>).....	77
1.8. Підходи і шляхи створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти (<i>Трубавіна І., Рибалко Л., Чередниченко О., Каплун С.</i>)	85
1.9. Педагогічний експеримент як метод науково-педагогічних досліджень (<i>Лунаренко С.</i>).....	101
2. Методичні, етичні і правові основи професійного і науково-педагогічного розвитку викладачів і вчителів	117
2.1. Академічна доброчесність у наукових дослідженнях, запобігання корупційним ризикам. дотримання норм законодавства України в процесі роботи з інформацією з обмеженим доступом у наукових дослідженнях (<i>Чередниченко О. Ю.</i>).....	117
2.2. Методичні орієнтири щодо складання програм навчальних дисциплін та змісту кредитних модулів при впровадженні результатів досліджень в освітній процес (<i>Грабовський О., Семенова А.</i>)	126
2.3. Як надрукуватися в конференційних журналах Web Of Science платформи EasyChair (<i>Трубавіна І. М.</i>)	142

2.4. Розмежування правових актів за ознаками їх нормативності під час наукової діяльності (Клімова С.)	147
2.5. Застосування методів математичної статистики в науково-педагогічних дослідженнях: все, що ви маєте знати і застосовувати (Борисова Л., Собина В.)	149
3. Педагогічна і професійна діяльність науково-педагогічного працівника в сучасній Україні.....	176
3.1. Маркери якості освітнього процесу вищої школи у сучасних реаліях (Семенова А.)	176
3.2. Як здобути гранти в ЄС. Фандрайзингова діяльність (Каліна К., Рибалко Л.).....	197
3.3. Профілактика професійного вигорання науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану (Трубавіна І., Недря К., Парфанович І.)	204
3.4. Формування емоційно-етичної компетентності науково-педагогічних і педагогічних працівників (Савелюк Н.)	218
3.5. Рекомендації з підтримання голосу педагогів у здоровому та працездатному стані (Перетяга Л.).....	246
3.6. Робота викладачів з внутрішньо переміщеними студентами (Трубавіна І., Парфанович І.).....	254
3.7. Формування критичного і творчого мислення у науково-педагогічних працівників (Трубавіна І., Непіненко Л.)	264
3.8. Формування іміджу науково-педагогічного працівника у соціальних мережах (Олійник Н.)	274
Підсумок	287
Додатки	288
Додаток А (до параграфу 1.6) Анкета з гендерного виховання школярів.....	288
Додаток В(до параграфу 3.4) Методика самооцінки емоційного стану А. Уессманна та Д. Рікса	291
Додаток С (до параграфу 3.4.) «Тест на визначення інтегральної емпатії у підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової....	294

3.4. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ І ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

(Савелюк Н.)

1. Стрес: загальні теоретичні аспекти

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) стрес названо «епідемією XXI століття у сфері здоров'я». Наприклад, за оцінками зарубіжних фахівців, американській економіці стрес коштує 300 мільйонів доларів на рік, а понад 50% американців визнають, що він негативно впливає на їх робочу продуктивність. Крім того, за період від 1983 року високий рівень стресу в середньому охопив, за різними даними, від 10 до 30% представників різних соціально-демографічних спільнот населення США.

В Україні, за даними масштабного національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), не менш як дві третини (69%) респондентів у 2021 році пережили відчутну стресову ситуацію. Констатовано, що за останні 10 років це найвищий показник. Така негативна статистика пов'язується, насамперед, з пандемією COVID-19, яка істотною мірою виснажила фізичні та психологічні ресурси населення. Серед поширених психологічних індикаторів переживання стресу вказуються: «втратити віру в людей, зіштовхуватися з підлістю» (10%), «відчувати свою безпорадність» (7%), «втратити віру у власні сили» (3%) та ін.

У зв'язку з початком повномасштабної війни в нашій країні зазначена ситуація лише погіршилася: на зміну істотним карантинним обмеженням і страхам прийшли ще суворіші реалії життя в умовах воєнного стану. Учні та вчителі, між іншим, не встигли вийти з непростих умов дистанційної освіти й повернутися до дуже важливого не лише для повноцінного навчання, а і для становлення особистості безпосереднього «живого» спілкування. Понад це, загальний рівень стресу посилюється систематичними повітряними тривогами й вимушеними переселеннями значної частини українців як усередині самої країни, так і за кордон. Отож, переживання стресу стало хронічним, що є ще більш небезпечним явищем, аніж відносно короткотривалі негативні афекти.

При розгляді теоретичних аспектів теми, насамперед, доцільно зазначити, що концепція стресу в психології має найтісніший взаємозв'язок із дослідженнями у різних галузях біології та медицини – через такі поняття, як «адаптація» та «дезадаптація», «гомеостаз» і «гетеростаз» та ін. «Батьком» науки про стрес традиційно вважається Г. Сельє. А проте першовитоки відповідного вчення можна віднайти ще у працях видатних мислителів античності. Наприклад, у стародавні часи **Аристотель** як філософ і **Гіппократ** як лікар усвідомлювали й обґрунтовували сутність стресу та його негативний вплив на організм.

Першим, хто дійсно з наукової точки зору пояснив, як організм може захищатися від стресу, став один із найвідоміших світових фізіологів – французький учений **К. Бернард**. У 1859 році він наголосив, що *базовою умовою життя є стабільність внутрішнього середовища організму*, й увів термін «*milieu intérieur*», зміст якого можна асоціювати з більш відомим у науці поняттям «гомеостаз».

Власне останній термін уперше запропонував видатний гарвардський учений **В. Кеннон**. У 1932 році він видає книгу «Мудрість тіла», де визначає відповідне поняття як скоординовані фізіологічні процеси для підтримування більшості стабільних станів в організмі. В. Кеннон також запровадив термін «*боротьба-або-втеча*» («*fight-or-flight*»), який описує *дві типові реакції живих істот на ситуації загрози*. Синонімом до нього в наш час є поняття «гостра стресова реакція». Вона передбачає, що жива істота на будь-яку загрозу реагує загальним збудженням симпатичної нервової системи. Пізніше така реакція почала розглядатися як лише перша (початкова) стадія «загального адаптаційного синдрому» – цілісної концепції Г. Сельє.

Дослідження стресу видатний канадський учений австро-угорського походження розпочав у 1926 році, коли ще був студентом медичного закладу освіти. Він спостерігав пацієнтів із різними хворобами, більшість із котрих, проте, мали певні спільні так звані «неспецифічні» симптоми, які були загальною реакцією організму на будь-які стресогенні стимули. Далі, клінічні спостереження у поєднанні з лабораторними експериментами над щурами обґрунтували запропоновану *концепцію «загального адаптаційного синдрому»* та дали змогу Г. Сельє стверджувати, що пролонговані

впливи стресових факторів призводять до розладів адаптації, які виявляються через різні соматичні захворювання.

Крім того, що Г. Сельє запровадив у науку чітку дефініцію стресу, він також став першим ученим, котрий розпізнав, що гомеостаз сам по собі не забезпечує стабільність систем організму в ситуації стресу. А тому згодом увів термін *«гетеростаз»* для позначення процесу настання певного нового стійкого стану, який досягається активізацією чинників, що стимулюють відповідні фізіологічні зміни. Інакше кажучи, таким чином організм переходить *від фази «тривоги» до фази «резистентності» (опору)*.

У 1980-х роках ХХ століття американські вчені **Р. Стерлінг та Дж. Айєр** розвинули загальну концепцію гомеостазу і запропонували новий термін *«алостаз»*. Він наголошує на регуляції таких заданих параметрів, які *налаштовують фізіологічні функції організму до «зустрічі зі стресом»*. Отож, від домінантного у ХІХ столітті «гомеостатичного» мислення з його наголосом на «стабільності через константність» наукова думка прийшла до «стабільності через зміни».

Окремим підходом до дослідження стресу, сфокусованим на *когнітивних (пізнавальних) психічних процесах*, стала теорія видатного психолога Каліфорнійського університету **Р. Лазаруса**. У той час, як уся чи майже вся тогочасна американська психологія (другої половини ХХ століття) намагалася зрозуміти людську поведінку, насамперед, як сукупність простих поведінкових реакцій в їх асоціаціях із винагородами й покараннями, Р. Лазарус натомість наголосив на важливості пізнання у житті людини. Саме когніції він активно залучає до пояснення стресу та стратегій боротьби з ним (копінгу), як і до трактування багатьох інших психічних явищ.

Крім того, Р. Лазарус зі співробітниками дослідив і вперше чітко розмежував *фізіологічні та психологічні аспекти стресу*. Зокрема, згідно з дефініцією **Р. Лазаруса і С. Фолкмана**, психологічний стрес – це особливий зв'язок між особистістю та середовищем, який оцінюється людиною як такий, що обтяжує або перевищує її ресурси та так чи інакше загрожує благополуччю. При цьому наголошується, що такий «особливий зв'язок» має пройти дві важливі фази – когнітивної оцінки та подолання. Інакше кажучи, психологічний стрес доцільно визначати не як якийсь окремий вид стресу, а як психологічні прояви загального адаптаційного синдрому.

Сучасні вчені вказують, що, хоча реакції фізіологічних систем організму на будь-який стресовий чинник (стресор) дійсно є універсальними та неспецифічними, як про це писав Г. Сельє, а проте реальні паттерни таких реакцій широко варіюють за мірою своєї глибини та за тривалістю. Тобто, специфічні «особистісні траєкторії» фізіологічних і психологічних реакцій на стрес обумовлені взаємодією індивідуальних відмінностей із конкретними середовищними контекстами (рис. 1):



Рис. 1. Вплив стресових чинників на організм людини
(з підручника В. Соболя «Біологія та екологія» для учнів 11 класу)

Саме в контексті міждисциплінарного поєднання наукових предметів фізіології (загальний адаптаційний синдром) та психології (специфічні індивідуальні реакції) і формуються новітні уточнення класичної дефініції стресу. Так, згідно з С. Когеном, П. Гіанаросом, С. Мануком, термін *стрес* – це загальний термін, який *репрезентує такий досвід, коли вимоги навколишнього середовища в певній ситуації переважають індивідуальні психологічні та фізіологічні можливості ефективно з ними упоратися*.

Також, як зазначають А. Кросвел і К. Локвуд, однією з важливих особливостей вивчення стресу є розмежування понять «*стресові події*» та «*відповіді*» на зазначені події. Перші – *стресори*, визначаються як *окремі події, які об'єктивно можуть бути оцінені як такі, що потенційно здатні змінити або порушити звичне функціонування організму в цілому та психіки зокрема*. Одна з підстав для розмежування різних видів «стресорів» – часова шкала впливів, згідно з якою виокремлюються: щоденні події/проблеми, хронічні стресори, життєвий та гострий стрес. З усім тим, вчені зауважують, що реальні переживання стресу рідко коли

потрапляють лише в одну категорію – це стосується, наприклад, таких щоденних подій, як догляд за важко хворим близьким або сварки у сім'ї, які нерідко переростають у хронічний стрес.

Відповіді на стрес – це *індивідуальні реакції, спричинені стресовими подіями*. Її саме останні часто мають більшу значущість для людини, аніж власне стресори, причому не лише для її психологічного, а і для фізичного здоров'я. Найбільш поширена класифікація відповідей на стрес – виокремлення фізіологічних, психологічних (емоційних), когнітивних і поведінкових реакцій, які можуть виникати до, під час або після впливу стресора. Зокрема, **фізіологічні реакції** – це імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані зі стресовим впливом; **психологічні реакції** – специфічні емоції, викликані стресором, а також зусилля з регуляції відповідних емоцій; **когнітивні реакції** передбачають оцінювання міри впливу стресора – наприклад, формування «версії загрозливості змін», тощо; нарешті, **поведінкові реакції** включають копінгові стратегії – такі, як, наприклад, пошук соціальної підтримки або вживання психоактивних речовин.

З метою диференціальної діагностики та самодіагностики прояву описаних реакцій, ми можемо опиратися на перекладений та адаптований в Україні (зокрема, О. Харко) тест на визначення загального рівня стресу. Він складається з чотирьох розділів (субтестів), які, власне, деталізують чотири вищезгадані групи симптомів.

Отже, стрес назагал – це адаптаційна реакція цілісного організму на будь-які зміни зовнішнього та/або внутрішнього його середовища. І якщо фізіологічний стрес є переважно неспецифічною такою реакцією, то психологічний (емоційний, інтелектуальний) передбачає більш індивідуальні, унікальні варіанти реагування. Відповідно, фахівці напрацювали різні конкретні методики профілактики та боротьби зі стресом, які найбільш активно діють у своїй гармонійній сукупності. Описані нижче техніки можна використовувати як зі школярами, так і з педагогами.

2. Профілактика та подолання основних симптомів стресу.

2.1. Фізіологічні симптоми

Зменшення головного та інших видів болю.

Головний біль – одна з найпоширеніших соматичних реакцій на різні стресові ситуації. Отож, як і стрес, він також може стати

хронічним. Досить ефективними у плані попередження відповідних неприємних відчуттів є щоденні заняття профілактичною фізкультурою, які здатні зменшувати ризик виникнення як головного болю, так і фізичної напруги в інших ділянках тіла. Для цього достатньо періодично виконувати 3 нескладні вправи:

- 1) обертання головою (15–20 обертів за підхід);
- 2) обертання плечовими суглобами (почергово правим і лівим, по 15 – 20 обертів кожним);
- 3) вправа «кішка» – зігнути назад із положення «сидячи» (прогин у спині, 15–20 разів за підхід).

***Примітка.** Головною перевагою таких простих вправ є те, що здійснювати їх можна навіть безпосередньо за партою, за робочим столом або будь-де та будь-коли – на уроці, під час перерви, вдома.*

Нормалізація серцебиття.

Підвищене серцебиття (тахікардія) – теж один із найпоширеніших фізіологічних симптомів переживання стресу. Навіть не будучи критичним, воно здатне посилювати загальну тривожність і відволікати від виконання поточних завдань. Один з ефективних способів нормалізації серцебиття – дихальна гімнастика, оскільки дихання та робота серця тісно фізіологічно пов'язані. Пропонується виконання наступного переліку нескладних вправ:

- 1) стоячи, витягнути праву руку в бік, у той час як лівою потрібно затиснути ліву ніздрю і зробити повільний вдих;
- 2) повторити дії, але «дзеркально» – змінивши праву руку на ліву;
- 3) присісти на стілець і повторити попередню вправу (пункти 1–2);
- 4) повільно та на повні груди зробити 3–4 рази «вдих – видих»;
- 5) повторити комплекс вправ із вдихами й видихами, витягуючи при цьому губи, немовби вимовляючи «у».

***Примітка.** Ці вправи так само зручно здійснювати будь-де та будь-коли. Але важливо пам'ятати, що подеколи підвищене серцебиття та інші симптоми змін у роботі серця можуть сигналізувати про небезпечні проблеми зі здоров'ям. Тому у випадку сумнівів варто одразу ж звернутися до кваліфікованого медичного працівника.*

Нормалізація травлення.

Травна система організму теж фізіологічно задіяна в його цілісному реагуванні на різні стресори. Причому така реакція може бути як активною («нападай-або-тікай»), так і пасивною («замри»). Але в будь-якому випадку в стані стресу травна система може «страждати», потребує фізіологічної нормалізації. І тут знову на допомогу здатна прийти спеціальна фізкультура. Ось декілька ефективних вправ:

1) «*скручування сидячи*» – сісти на килимок і витягнути прямі ноги перед собою, одночасно вирівняти спину; зігнути ліву ногу і поставити її на повну стопу із зовнішньої сторони правого коліна; узятися за зігнуту ногу правою рукою і притиснути якомога ближче до себе; лівою рукою обпертися на килимок і обережно повернути корпус вліво настільки, наскільки дозволить індивідуальна гнучкість; затриматися так на декілька секунд і розслабитися; повторити 10 разів для кожної сторони тіла;

2) «*складка*» – лягти на спину, розслабитися і зігнути ноги; обійняти ноги за коліна і міцно притиснути до грудей, одночасно напружуючи м'язи пресу і рук; похитатися з боку в бік декілька разів, потім відпустити ноги та розслабитися; повторити так 5 разів;

3) «*вертикальна складка*» – стати, ноги на ширині плечей; починаючи із шийних хребців, повільно зігнути спину якомога сильніше, так, ніби хочеться дістати чолом до колін; обхопити литки руками, акуратно потягнутися корпусом до колін і затриматися так на декілька секунд; повторити 10 разів.

Примітка. Перші дві вправи потребують вільної рівної поверхні та спеціального килимка (каримату), тоді як третю можна робити будь-де. На додачу до вправ, можна розповісти учням, колегам про правила «антистресового харчування» (різні види горіхів, багато овочів і т. ін.).

Нормалізація дихання.

У будь-якій стресовій ситуації, а особливо у гострій, необхідно нормалізувати дихання, яке, як і серцебиття, у такій ситуації нерідко буває пришвидшеним, що додатково посилює тривогу та страх. І тут так само в нагоді можуть стати прості фізичні вправи:

1) зробити декілька швидких вдихів і видихів (так, наче це дихає собака під час бігу або у спеку), потім повільний вдих, максимальна пауза, видих і знову максимальна пауза;

2) *вправа «4/2/6»* – вдих (рахувати до 4), затримка дихання (рахувати до 2), видих (рахувати до 6).

Можливо застосовувати й більш складні техніки, наприклад, із цілісної системи йоги. Зокрема, у спеціальних клінічних дослідженнях було доведено, що спеціальна *дихальна вправа – «пранаяма Брамари»*, швидко та одночасно заспокоює і дихання, і частоту серцевих скорочень. Послідовність виконання вправи:

- закрити очі, зробити глибокий вдих і видих;
- закрити вуха руками;
- покласти вказівні пальці над бровами, а решту пальців – над очима;
- далі, м'яко натискаючи на ніздрі носа (з боків), зосередитися на зоні брів;
- тримати рот закритим і після глибокого вдиху повільно видихати носом, видаючи гугнявий звук «ом»;
- повторити все це 5 разів.

Примітка. *Перед виконанням останньої вправи можна пояснити учням і дорослим загальні принципи системи йоги, що зробить відповідне виконання усвідомленішим і цікавішим.*

Зняття напруженості у м'язах.

Якщо реакція на гострий та раптовий стрес – це, насамперед, сильне серцебиття і пришвидшене дихання, то на хронічний – більш або менш свідомо напруженість у м'язах. Так чи інакше, вона формує серйозний дискомфорт. Описуємо *основні правила для початку м'язевого розслаблення:*

- при розслабленні нічого не повинно заважати; тому можна попередньо зняти окремі елементи одягу, які додають тілу скрутості (наприклад, краватка, взуття, окуляри, ремінь, браслети);
- важливо прийняти зручне положення тіла – це, зазвичай, поза сидячи;
- дихати рівно та вільно;
- розслаблення має починатися знизу вгору, тобто спочатку ноги, потім руки, плечі, а тоді вже м'язи обличчя.

Поетапна інструкція з м'язевого розслаблення:

1) *литки та ступні* – обидві ступні стоять щільно на підлозі; пальці ніг підняти так високо, як тільки можна, не відриваючи п'ят від підлоги; затриматися в такому положенні на 5–10 секунд; потім повільно опустити пальці ніг на підлогу; тоді повільно піднімати

п'яти, встаючи на носки; відчувши напруженість у литках ніг, зупинитися у такому положенні на декілька секунд; тоді повільно опустити ноги на підлогу; в литках має з'явитися відчуття теплоти та приємної важкості;

2) *м'язи рук* – сильно стиснути кулаки на 5–10 секунд; потім поступово розслабити кисті рук; для роботи інших груп м'язів рук широко розчепірити пальці, потримати їх так 5–10 секунд і знову розслабити; важливо відчувати, як руки та м'язи передпліччя наповнюються теплом, що означає справжнє розслаблення;

3) *плечі* – підняти плечі високо, намагаючись дотягнутися до мочок вух; потім повільно, розслабляючись, опустити їх і струснути ними; повторити так декілька разів, поки з плечей остаточно не піде уся накопичена важкість;

4) *м'язи обличчя* – «зробити голлівудську усмішку» (посміхнутися широко і до відчуття напруги м'язів щік); тоді повільно дозволити посмішці «піти»; для розслаблення інших груп м'язів обличчя варто узяти приклад із дитини, котра дуже хоче поцілувати маму чи тата – витягнути губи трубочкою і потягнутися трохи уперед, витягаючи підборіддя; а щоб розслабити лоб, треба високо підняти брови, наче побачили грандіозне диво, а потім повільно, на видиху, опустити їх.

Примітка. Описані вправи, як і більшість попередніх, зручні тим, що їх можна робити будь-де та будь-коли. Вони є ефективними не лише у стресових ситуаціях, а і як актуальна «фізкультхвилинка» під час чи після уроку, який вимагає тривалого сидіння за партою, за комп'ютером, тощо.

Послаблення та зняття втоми.

Втома – поняття більш загальне та широкє, порівняно із м'язевим напруженням. Воно значно більшою мірою містить суб'єктивний (психологічний) компонент, хоч і пов'язане з фізіологічними процесами адаптації організму до стресових умов і різних навантажень. Тому в даному випадку можна пропонувати як власне фізичні, так і психологічні вправи. Оптимальний варіант – якщо вони поєднуються.

1) *вихідне положення* – *сидячи на стільці*:

– зробити декілька глибоких вдихів і видихів;

– потягнутися на стільці, склавши та зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростовуючи плечі; повторити 5 разів;

– зробити нахили й повороти голови по 5 разів;

– зробити легкий самомасаж обличчя і кистів рук упродовж 3–5 секунд, при цьому уявляючи, наприклад, що обличчя і всього тіла торкаються теплі промінчики лагідного сонця;

2) *вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки донизу:*

– прямі руки розвести в боки долонями догори та зробити вдих;

– схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі; повторити 5 разів;

– кругові рухи ліктями уперед здійснювати упродовж 5 секунд;

– аналогічно, але рухи назад, при цьому дихати рівномірно, уявляючи, наприклад, себе серед ніжних хвиль теплого моря.

Примітка. *Вправ для зняття як фізичної, так і психологічної втоми багато. Тут наведені приклади найпростіших і доступних у будь-якому місці. Є вправи помітно складніші – наприклад, система прогресивної м'язової релаксації, яка є комплексною психосоматичною методикою, але вона потребує керівництва досвідченого у сфері тілесної терапії фахівця.*

Послаблення та зняття тремтіння.

Найперша в цьому контексті загальна порада: не варто стримувати тремтіння, адже воно є цілком природною на стрес фізіологічною реакцією. Навпаки, варто зробити тіло максимально активним, а для цього можна використовувати будь-які рухи та дії (ходіння, присідання, стрибки, розмахування руками, тощо). Конкретизовані рекомендації:

– увагу звернути, насамперед, на *ноги*, особливо, якщо вони не відчуються чи є відчуття їх ослаблення; потрібно намагатися стояти стабільно; ступні при цьому мають міцно і впевнено опиратися на землю; варто також спробувати потупотіти та/або пострибати; дітям потрібно надати можливість побігати, скільки хочеться; інша можлива опора – опертися на стіну, на стілець тощо; головне – відчутти, що щось надійно підтримує;

– *зафіксувати погляд* – на будь-якому предметі або дивитися в очі людини, котра є поруч; не рухаючи головою, поводити очима до

крайніх доступних точок – угору, донизу, праворуч, ліворуч, і знову затримати погляд на чомусь конкретному;

– *долоні* – стискати, розтискати, терти; розім'яти обрану «точку» між мізинцем і безіменним пальцем на кожній руці по чергово;

– *розтягування м'язів усього тіла* – потягнутися, потягнути шию, пальці рук, тощо, щоб зняти ймовірні спазми або судоми;

– *обійми та поплескування* – самого себе і тих, хто поруч; дитині, зокрема, можна розповісти, що саме так обіймає людину янгол-охоронець;

– *активізація різних рецепторів* – можна перебирати різні дрібні предмети, будь-що, що під рукою; окрім того, за можливості, варто додати і яскраві та/чи приємні смакові, звукові подразники – наприклад, увімкнути приємну музику, почати смоктати льодяники й т. ін.;

– *масаж (самомасаж)* – обличчя, мочок вух, пальців.

Вправа на зняття тремтіння рук: стати прямо, ноги поставити нарізно, різко видихнути; тоді, підіймаючи руки вперед і долонями догори, зробити повільний, але повний вдих і затримати дихання; пальці стиснути в кулаки; далі, швидко наблизивши їх до плечей і, начебто переборюючи опір, із великим зусиллям розправити руки; потім, разом із видихом, опустити руки та розслабити їх, нахилившись уперед.

Примітка. Важливо пам'ятати, що тремтіння може не минути так швидко, як цього хотілося б. Багато що залежить від рівня переживання стресу та від індивідуальних особливостей кожного. А тому, за необхідності, описану вправу можна повторити необхідну кількість разів.

2.2. Психологічні (емоційні) симптоми.

Послаблення та зняття підвищеної тривожності.

Тривожність у психології визначається як відносна стійка особистісна риса, так і як ситуаційне переживання тривоги. Своєю чергою, тривога – комплексний стан, який пов'язаний із певною загрозою для життя та/чи здоров'я і охоплює різні системи організму. А тому подолання надмірної тривожності має відбуватися одразу на різних рівнях – фізіологічному (із залученням дихання, різних груп м'язів та ін.) і психологічному (через зміни уявлень, думок, почуттів, тощо). Приклади конкретних вправ:

1) *спеціальні поза та дихання* – вільно та зручно сісти; покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт; при глибокому вдиху живіт має рухатися більше, аніж груди; далі треба повільно вдихати через ніс, а видихати ротом; такі «вдих – видих» доцільно повторити, щонайменше, 10 разів – доти, поки не з'явиться відчуття, що тривожність зменшується;

2) *розслаблення м'язів* – теж вільно сісти, закрити очі та зосередитися на диханні; повільно вдихнути через ніс, а видихнути ротом; стиснути руку в кулак і затримати її у такому положенні на декілька секунд; далі потрібно повільно розтиснути кулак; згодом, крім рук, можна обрати для напружування і розслаблення й інші частини тіла та групи м'язів; після вправи відчуття напруги має залишати руку (іншу частину тіла) і, разом із ним, тривога теж повинна полишати свідомість;

3) *розслаблення через візуалізацію* – сісти та уявити власне ідеальне місце для відпочинку («місце щасливих людей»); це може бути будь-яке місце у світі, реальне чи уявне, але воно повинне бути щасливим, мирним, безпечним; тобто, потрібно створити внутрішню картину такого середовища, яке стимулює почуватися розслаблено; варто продумати найдрібніші його деталі – наприклад, які там запахи, якого кольору речі й т. ін.; тоді потрібно закрити очі й уявляти себе в цьому «щасливому місці», повільно й регулярно дихати носом і видихати ротом доти, поки не настане відчуття спокою;

4) *розслабитися, перериваючи «тривожне мислення»* – існують різні способи його перервати; наприклад, заспівати довільну пісню-імпровізацію про своє занепокоєння в оптимістичному темпі або почати говорити про власні тривоги та страхи «смішним» (зміненим) голосом, а також обрати певну приємну думку і зосередитися саме на ній, а не на тривозі; це можуть бути думки, наприклад, про приємну подію учорашнього вечора або сьогоднішнього ранку чи про те саме «щасливе місце».

Примітка. *Важливо пам'ятати, що в основі тривоги як психічного стану лежить відомий фізіологічний принцип домінанти. Інакше кажучи, якщо тривожність не є патологічною та надто гострою реакцією на стрес, то зазвичай позбутися її вдається банальним переключенням уваги на щось інше, більш приємне та цікаве.*

Послаблення та зняття підозрливості.

Насамперед, варто розуміти, що якщо цей симптом, як і підвищена тривожність, не є складовою більш складного і генералізованого розладу – неврозу, то в даному випадку мова йде про відновлення та зміцнення довіри людини до інших та до світу назагал. Довіра – складне поняття, яке має не лише психологічні, а й моральні аспекти. Тому її підтримка і розвиток є справою комплексною та непростою. Як приклад розвитку, опишемо одну з доступних методик – *психологічну вправу «Йду на ризик»*:

– дорослий або лідер групи звертається до інших учасників: «Зараз ми з вами проведемо цікаву перевірку, пов'язану з певним ризиком. Прошу Вас довіритися мені та стати поруч зі мною усіх тих, хто хоче та не боїться допомогти мені в одній дуже важливій справі» (але при цьому зміст справи не описується);

– після того, як усі охочі стануть поряд із ведучим, їм треба просто щиро подякувати та сказати, що на цьому основну частину вправи насправді завершено;

– далі, підбиваючи підсумки, треба запитати як у тих, хто доєдналися, так і у тих, хто не підійшли, чому вони зробили саме так;

– також можна обговорити, чому люди інколи довіряють іншим, не замислюючись про наслідки своєї довіри, або не довіряють, ще навіть не знаючи суті справи.

Примітка. Подібні психологічні вправи є цілком добровільними, тому потрібно завжди пам'ятати про правило «Стоп». Тобто, якщо хтось відмовляється брати участь, то має на це право без будь-яких пояснень. Крім того, навіть виконавши певні дії, учасник завжди може «вийти із гри».

Підняття настрою.

Настрій – це більш або менш усвідомлюване емоційне тло будь-якої діяльності. Він як сам впливає на будь-що – аналогічно, як фізичне тло впливає на сприйняття основного предмету, так і безпосередньо обумовлюється найрізноманітнішими подіями життя. Відповідно, вправи для зміни настрою теж можуть бути дуже різними. Одна з них має своє першоджерело ще в ранньому дитинстві, опираючись на потужний ефект приємної несподіванки. Це – *психологічна вправа «Подарунок»*:

– учасники сідають у коло;

– далі кожен по черзі робить уявний подарунок своєму сусідові праворуч (за годинниковою стрілкою);

– «подарунок» треба зробити (вручити) мовчки – лише жестами та мімікою (невербально), але так, щоб сусід зрозумів, що саме йому «дарується»;

– поки всі не отримають «подарунки», говорити нічого не треба, все робиться мовчки;

– далі, коли всі отримають свої «подарунки» (коло замкнеться), дорослий або лідер групи звертається до кожного учасника і по черзі запитує, хто і який саме «подарунок» отримав;

– якщо якийсь учасник групи не може чітко сказати, що йому подарували, треба запитати про це у групи;

– після того, як певну відповідь так чи так буде отримано, ведучий звертається до учасника, який вручав відповідний «подарунок», і уточнює, що насправді він «вручив»;

– якщо у відповідях виявлено розбіжності, необхідно з'ясувати, із чим безпосередньо вони пов'язані;

– в підсумку відбувається обговорення вправи, коли учасники можуть, зокрема, сформулювати умови свого гарного настрою.

***Примітка.** Настрій – це дуже динамічний психічний стан. Він може змінюватися, зокрема, ставати гіршим не лише під час чи після переживання власне стресу. А тому вправи на його оптимізацію, як і профілактичну та оздоровлювальну фізкультуру, варто зробити щоденними.*

Послаблення і зняття роздратування.

У найбільш узагальненому вигляді можна стверджувати, що легке роздратування – початкова стадія гніву як більш вираженого і конкретного психологічного стану. За умови свого послаблення, перше не переходить у друге. Гніву варто запобігати, оскільки він є доволі небезпечним явищем. А проте не завжди вдається розпізнати роздратування в його легких формах, допоки воно не стане вираженим і не перейде у гнів чи інші негативні афекти. Все-таки, пропонуємо дві вправи – відповідно, на початкових (легких) стадіях роздратування і вже на стадії гніву, злості, тощо:

1) *вправа «внутрішній промінь»* – для її виконання необхідно розслабитися та уявити, що у верхній частині навколишнього простору виникає світлий промінь, який поступово рухається згори донизу і повільно, послідовно освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і приємним світлом; у міру руху променю зникає напруга в ділянці голови, шиї, плечей, рук, послаблюються складки

на лобі, «опадають» брови, «охолоджуються» очі, підіймаються кутики губ, опускаються плечі, звільняються від «затисків» шия та груди; поступово цей світлий «внутрішній промінь» створює як зовнішність, так і настрій уже «оновленої» – спокійної, упевненої в собі, благополучної людини;

2) *вправа «Змінюю настрої»* – узяти кольорові фломастери або олівці й розслабленою лівою рукою почати малювати будь-який малюнок, просто лінії, штрихи, плями; при цьому необхідно намагатися повністю зануритися у свої переживання, тобто обирати та креслити лінії, фігури відповідно до реального настрою, матеріалізуючи на папері власні емоції та почуття; далі, після розмалювання всього аркушу паперу, якщо бажання продовжувати цю вправу не зникає, можна перевернути його і на зворотному боці написати 8–10 слів, які би теж відображали настрої (переживання); при цьому треба писати саме ті слова, які першими спадають на думку; згодом перевернути листок і ще раз подивитися на малюнок (сукупність ліній, штрихів), повторно переживаючи відповідний стан; а вже тоді енергійно, натхненно, із задоволенням розірвати його, зіжмакати клаптики й викинути у відро для сміття або (за можливості) спалити.

Примітка. Остання вправа – приклад не лише популярного у психології арт-терапевтичного підходу, а і втілення більш глибокого філософського принципу символізму чи, висловлюючись у термінах психоаналізу, психологічного механізму заміщення. Так, людина часто не може «розрядити» свій гнів безпосередньо на тому, хто є його першоджерелом. А тому в таких випадках варто використовувати те, що є «під рукою».

Розвиток емпатії як протидія емоційній нечутливості.

Емпатія – один з основних механізмів міжособистісного сприймання та розуміння. Відповідно, її послаблення, що виявляється у виникненні емоційної нечутливості, є вагомим чинником ускладнення спілкування. Своєю чергою, це нерідко стає наслідком гострого та/чи хронічного переживання стресу, коли людина неначе «ховається в мушлю», щоб зберегти для себе ослаблені ситуацією індивідуальні ресурси. Насправді, з еволюційної точки зору це не є цілком доцільним, адже особистість – істота соціальна. Отож, можна запропонувати одразу декілька вправ для розвитку емпатії – від найпростішої до складніших парних (командних) технік:

1) «вгадування емоції» – кожному учаснику видається або демонструється з екрану (якщо виконувати в онлайн-режимі) картинка з певною емоцією (злістю, радістю, сумом, гнівом, подивом і т. ін.), після чого треба відгадати цю емоцію;

2) «телефонна розмова» – один учасник робить вигляд, що говорить по телефону, але слів не вимовляє, а лише за допомогою міміки та пантоміміки намагається донести до інших суть розмови, інші ж тим часом мають зрозуміти, про що саме «йде мова»;

3) «картина двох художників» – пара учасників береться за олівець і, попередньо не змовляючись, довільно малюють картинку – деревце, кошеня, будиночок, будь-що;

4) «почуття по колу» – учасники сідають поруч один з одним, а тоді передають які-небудь емоції, почуття по колу без використання слів, лише через дотик і міміку; згодом кожен має висловитися із приводу того, яке почуття він отримав і яке передав.

Примітка. Дві останні вправи можна виконувати лише в офлайнових умовах, тоді як перші дві – і офлайн, і онлайн. Назагал розвиток емпатії – дуже важливе й не «одноразове» завдання, а тому аналогічні техніки доцільно використовувати регулярно. Це буде корисним як для школярів, так і для самих педагогів, котрі є представниками професії соціономічного типу.

Розвиток впевненості в собі.

Впевненість чи невпевненість у собі – теж доволі складне та багатоаспектне психологічне явище. Тому вправ для розвитку впевненості у собі, зокрема, у ситуації подолання стресу, а особливо хронічного, – чимало. Наводимо приклади трьох таких технік, пам'ятаючи, з одного боку, про тісну взаємодію тіла та психіки, а з іншого – про єдність інтелекту та афекту:

1) «хода впевненості» – вправу найкраще виконувати під музику без слів («мінусівку»); перш за все, треба налаштуватися на обрану мелодію, відчути своє тіло, глибоко подихати, спробувати вільно попересуватися приміщенням, почати здійснювати рухи, які бажані та приємні (крутитися, підстрибувати, махати руками і т. ін.); це – підготовчий етап; далі треба спочатку уявити себе абсолютно невпевненою людиною – наприклад, згорбившись «до землі», походити так 3–5 хвилин, прислухатися до своїх відчуттів, уявити, ніби впевненість повністю покинула тіло і розум; тоді бажано увімкнути більш позитивний музичний трек і, навпаки, відчути, як

тіло і розум починають наповнювати впевненість та бадьорість; для цього треба розпрямити спину, розправити плечі, почати крокувати великими впевненими кроками та вже з гордо піднятою головою;

2) «образ впевненості» – важливо якомога чіткіше уявити, як виглядає власна («особиста») впевненість у вигляді певного конкретного образу; це може бути як неживий предмет, так і рослина, тварина, людина або казкова істота; для більшої переконливості доцільно перенести «образ впевненості» на папір – намалювати його якомога детальніше, але головне при цьому зображувати те, що дійсно уявляється; аналізувати малюнок не треба, адже основна мета вправи – в самому її процесі, під час якого можна паралельно спостерігати за своїми емоціями;

3) «слова впевненості» (афірмації) – насамперед, необхідно скласти власний компактний список афірмацій (від 3 до 10 висловлювань); але не варто гнатися за кількістю – важливіша їх якість та осмисленість; сформульовані й обрані афірмації варто періодично повторювати – наприклад, «Я завжди вірю в себе», «Моя впевненість – непорушна»; «Я цілком і повністю довіряю собі» та ін.

***Примітка.** Афірмації – це короткі, проте доволі змістовні позитивні висловлювання, які допомагають свідомості людини налаштуватися на оптимістичний лад. Пишуться і вимовляються вони завжди в теперішньому часі. Ще одне дуже важливе зауваження: афірмація повинна звучати саме «своїми словами», бути виражена «власною мовою» – так, щоб дійсно викликати «персональні емоції».*

Послаблення та нівелювання самотності.

Самотність – складне психологічне явище, яке подеколи є реальним, а деколи й «надуманим», ілюзорним, несправжнім. Об'єктивно (наприклад, як наслідок епідемії коронавірусу та самоізоляції) чи суб'єктивно (розчарування у друзях і т. ін.) спровокована самотність зазвичай переживається важко, хіба що крім випадків типової інтровертованості. І навіть, як вище згадувалося, дуже комунікабельна, екстравертована людина в ситуації стресу інколи може «ховатися в мушлю». Отже, для подолання самотності вправи необхідно добирати дуже індивідуально та обережно, щоб іще більше не травмувати й так ослаблену психіку. Наводимо детальні інструкції як для дуже «ощадливої» (самостійної), так і для відносно «шокової» вправи.

1) *Релаксаційна вправа «Мій вогонь»:*

✓ «Закрийте очі та уявіть вечір. Ви виходите з дому та йдете вулицею. Нікуди не поспішаєте, а просто гуляєте. Помічаєте довкола снігові замети – сніг, який іскриться у променях ліхтарів. Зупиняєтеся і милуєтеся цим іскристим снігом. Потім підіймаєте очі, бачите дім і в ньому – освітлені вікна. В усіх вікнах горить тепле світло. В кожному вікні – свій маленький світ. Свій затишний світ.

✓ Тепер уявіть собі, що десь усередині вас горить таке саме світло. Воно дарує вам затишок і теплий спокій. Що б не трапалося з вами, які би бурі та хвилювання ви не переживали, воно завжди горить і горітиме ясним, теплим, спокійним вогнем.

✓ Уявіть його, наприклад, у вигляді промінчика полум'я. Можете обережно узяти цей промінчик до рук. Він не обпече. Ось ваш вогонь – перед вами. Потримайте його дбайливо у руках. Помилуйтеся. Подякуйте за те світло та тепло, які він вам дарує. Після того дбайливо поверніть туди, де світло було раніше. Воно завжди буде з вами та у вас!

✓ Коли будете готові завершити, відкрийте очі».

2) *Вправа «Прохання»:*

«Оберіть спеціальний – зручний день для виконання цієї вправи; тоді вийдіть надвір, на певну вулицю; почніть, наче з необхідності, задавати перехожим питання; для їх формулювання віднайдіть заздалегідь полегшені варіанти; наприклад, «Хотіла би вас запитати ось про що... Чи знаєте відповідь?» або «Був би дуже вдячний/вдячна, якби ви допомогли мені... Чи можете?», даючи зрозуміти, що не будете ображатися, якщо перехожий відмовить; для цього заздалегідь рекомендується вивчити якомога більше потенційних словесних формул звертання із проханням, починаючи від дуже обережних, якщо ви заздалегідь передбачаєте, що вам відмовлять («Навіть і не знаю, як звернутися до вас із проханням ...») до цілком упевнених і відвертих («Дуже вас прошу...»).

Примітка. *Із різних причин, останню вправу не завжди вдається виконати саме так – на вулиці та серед незнайомих людей. Тому можна запропонувати її полегшений варіант – наприклад, у класі між учнями, котрі вже добре знають один одного.*

Підвищення інтересу до життя.

Інтерес – дуже значуща емоція, одна із базових. Вона має значний інтелектуальний аспект і в цілому завжди пов'язана з певною активністю, діяльністю людини. Своєю чергою, будь-яка діяльність має певну мету або сукупність своїх цілей. Отож, усвідомлення та активізація різних привабливих цілей є одним з основних способів підвищення інтересу до життя назагал у контексті цілісної боротьби зі стресовою симптоматикою. Відповідно, доцільно періодично проводити *вправу «Життєві цілі»*:

– *«крок 1»* – початок осмислення життєвих цілей; для цього необхідно узяти ручку та папір і упродовж 15 хвилин поміркувати над питанням «Що я дійсно хочу отримати від свого життя?»; при цьому рекомендується довго не аналізувати, а просто записувати все, що першим спадає на думку; увагу доцільно звертати на всі потенційні сфери особистого життя, закликається навіть фантазувати; чим більше учасники напишуть різних цілей на цьому етапі, тим краще; варто не зважати на плин часу чи на інші обмеження; це має допомогти згадати все, чого потенційно може прагнути кожен учасник;

– *«крок 2»* – далі пропонується обрати те, чому саме з написаного кожен учасник хотів би присвятити найближчі 3 роки свого життя (орієнтовно 2 хвилини); після цього ще 2 хвилини – на те, щоб, можливо, доповнити чи змінити список; цілі вже мають бути максимально реалістичними; тобто, на цьому і наступних кроках, на відміну від першого, рекомендується писати так, наче це будуть 3 найважливіші роки особистого життя, що дозволить сконцентруватися на справді важливих речах;

– *«крок 3»* – далі пропонується визначити цілі на найближчі 6 місяців; і знову – 2 хвилини на складання такого списку та 2 хвилини – на його ймовірне коригування;

– *«крок 4»* – на цьому етапі рекомендується приділити ще 2 хвилини підсумковому «аудитові» усіх обраних пріоритетних цілей, аналізу того, наскільки вони конкретні, якою мірою відповідають одна одній, наскільки реалістичні в обраних категоріях часу (3 роки, пів року) та наявних в особистому доступі ресурсів; можливо, на цьому етапі варто буде додати ще одну мету, пов'язану із придбанням певного поки відсутнього ресурсу;

– *«крок 5»* – насамкінець, рекомендується періодично переглядати оформлені таким чином списки; зокрема, для того, щоб

переконалися, що дійсно рухаєтеся в обраному напрямку та вкладаєтеся у встановлені терміни.

Примітка. Виконання описаної вправи можна образно порівняти зі складанням і використанням карти в поході. Спочатку ви її креслите, в міру необхідності коригуєте, а далі періодично звертаєтеся до неї, знову частково коригуєте, можливо, навіть децю змінюєте початковий напрямок, але все одно ви знаєте, куди та за чим йдете.

Підняття самооцінки.

Самооцінка – вагома складова самосвідомості й чинник рівня домагань. Її основні засади закладаються в період дитинства. Але і тоді, і в підліткові роки, й навіть після досягнення особистісної зрілості вона може залишатися доволі нестійкою. І одним із чинників зазначеної нестабільності самооцінки часто є стрес, який нерідко призводить до її суттєвого зниження. Серед великої кількості відповідних технік як допоміжний засіб подолання стресу може бути корисною психологічна вправа «*Полюби свої недоліки*»:

– насамперед, учасникам пропонується спробувати знайти нові назви власним реальним та/чи уявним недолікам, при цьому орієнтуватися варто на такі слова та словосполучення, які припускають більш реальну можливість самовдосконалення; наприклад, слово «слабкий» несе у собі більший відтінок безнадійності, аніж «недостатньо наповнений силами»; таким чином, замінюючи одні поняття на інші, людина поступово починає по-іншому дивитися на своє життя;

– далі пропонується за 5 хвилин написати детальний список причин, через які учасники не можуть полюбити себе або люблять меншою мірою, ніж могли б; якщо відведеного часу не вистачить, можна писати довше; після цього в написаному рекомендується викреслити все те, що є надто абстрактним і співвідноситься з певними загальними правилами та принципами (наприклад, «Любити себе – не скромно» або «Людина повинна любити інших, а не себе»); мета – щоб у списку реальних та уявних недоліків залишилися лише ті, які пов'язані особисто й конкретно саме з учасниками;

– потім, поклавши перед собою уже змінений список «відфільтрованих» недоліків, варто поміркувати над тим, що, якби вони належали якійсь іншій людині – тій, котру ви дуже любите, поважаєте, то які з них вибачили іншому чи, можливо, навіть

сприйняли б як більш позитивні; рекомендується впевнено викреслити зазначені риси, адже, оскільки вони не можуть завадити полюбити іншу людину, то, отже, не можуть і не повинні перешкоджати любити й самого себе;

– далі, треба позначити ті недоліки у списку, які можна й варто допомогти подолати, так само уявляючи, що вони теж належать близькому іншому; аналогічно, учасники мають поміркувати над тим, що, якщо їх можна перемогти в іншій людині, то можна і в самому собі побороти; отож, відповідні риси теж варто викреслити зі списку;

– якщо навіть після всіх вищезазначених етапів в окремих списках усе ж таки залишатимуться деякі якості, тоді відповідним «авторам» варто поміркувати, як з ними навчитися жити та, врешті-решт, прийняти той факт, що всі люди мають певні недоліки.

***Примітка.** Стресові ситуації, на жаль, часто «заціклюють» людину саме на власних недосконалостях, а не на позитивних, сильних якостях. Тому вище запропоновано відповідну техніку протидії. Адже психологічний механізм витіснення – один із найменш продуктивних на шляху боротьби з будь-якими негативними переживаннями. Інакше кажучи, усвідомлення й поглиблене осмислення своїх недоліків є базовим фундаментом для подальшого підвищення самооцінки в режимі хронічного стресу.*

2.3. Інформаційні симптоми.

Боротьба з негативними думками.

Негативні думки – комплексний симптом, який засвідчує відому «єдність інтелекту та афекту». Навіть елементарне відчуття завжди має певне емоційне тло («приємно – неприємно»). Відповідно, долати негативні думки необхідно системно, пам'ятаючи не лише про зазначену єдність думок та емоцій, а і про тісний взаємозв'язок, взаємовплив тіла і психіки в цілому. В цьому контексті можна запропонувати доволі зручну *вправу «Маска»*:

– якщо переживаються певні негативні емоційні стани та пов'язані з ними думки, варто, насамперед, не «тікати» від них, а сконцентруватися саме на них; з цією метою відповідні думки свідомо озвучуються як «сумні», «прикрі», «тяжкі» й т. п.;

– далі треба подивитися на своє відображення у дзеркалі; при цьому надати обличчю виразу максимально глибокого смутку – куточки губ опущені, брови сумно зведені, тощо; вся особистість на цьому етапі – «трагічна маска»;

– намагаючись утримувати таке відображення горя на власному обличчі, треба одночасно уважно «послухати» й «почути» власні думки, зосередитися на безпосередніх переживаннях і прямо, чесно їх озвучити – «засмучення», «втома», «занепад сил» і т. ін.;

– під час цього етапу можуть з'явитися сльози; в такому разі не варто їх стримувати; натомість разом із ними сказати самому собі, що «досить уже смутку, горя і т. д.»; нехай усі негативні думки вийдуть разом зі сльозами та/або через опущені кутики губ, складки на лобі, тощо;

– тоді, якщо важко буде швидко перебудуватися на «позитивний лад», варто уявити себе під невеликим водоспадом – те, як омиває потік води, забираючи із собою, разом із цією уявною водою усі сумні переживання, звільняючи від негативних думок, надаючи сил та бадьорості;

– далі треба свідомим зусиллям підійняти куточки губ – так, щоб обличчя стало максимально схожим на «маску сміху»; міміка має бути дуже привітною, радісною, щасливою, а якщо усмішка здаватиметься надміру неприродною, то таку спочатку штучну радість варто підкріпити найприємнішими особистими спогадами;

– можна також уявити, що в долонях, складених човником, – вода, яка увібрала в себе особисті радісні переживання, найкращі життєві хвилини, все найбільш приємне; тоді варто реально або хоча б уявно опустити обличчя в долоні та відчути в собі величезний приплив радості, яка, неначе вода, потоками огортатиме обличчя та проходитиме усередину;

– наприкінці вправи доцільно проаналізувати, що змінилося у самопочутті упродовж її виконання, а якщо не змінилося, то чому.

***Примітка.** Образи у вправі можна творити та модифікувати індивідуально. Наприклад, якщо у когось з учасників вода не викликає бажані позитивні емоції, тоді її варто «замінити» на сонячні промені або навіть на конкретну улюблену їжу, будь-що, що в реальному житті дарує радість.*

Вправи на покращення концентрації уваги.

Коли мова йде про увагу, важливо пам'ятати про те, що це – найперша «брама» у внутрішній світ людини. Відповідно, під час переживання стресу вона теж нерідко «страждає» першою. При цьому, якщо стрес надто гострий, реакцією на нього може бути ледь не цілковите відключення уваги, й тоді методика роботи з нею буде

одна, якщо ж стрес хронічний, коли увага погіршується вибірково і частково, – то вже інша. Отож, розглянемо приклади психологічних вправ для двох окреслених ситуацій:

1) у стані переживання гострого стресу варто попросити людину оглянути кімнату, клас, простір навколо і назвати якомога більше предметів за певною ознакою – за кольором (наприклад, «назви всі зелені предмети» й т. д.), за формою («назви всі круглі предмети» й т. ін.), за розміром («назви найбільші довкола тебе предмети»), тощо; як варіант, можна також запропонувати дуже уважно стежити за рухом секундної стрілки на годиннику упродовж 2 хвилин;

2) методом покращення концентрації уваги, який доцільно використовувати не лише під час переживання стресу, а і щодня, є «свідомі прогулянки»; такі прогулянки (спеціальні або спонтанні) можуть відбуватися будь-де – наприклад, шкільним коридором або вуличкою біля школи, під час екскурсії містом; на «прогулянці» треба запропонувати учасникам помітити те, чого раніше вони не помічали; можна дати з цією метою 5 хвилин або більше; місце «свідомої прогулянки» при цьому має бути спільним, а всі її учасники повинні намагатися запам'ятати якомога більше деталей навколо, щоб потім порівняти отримані результати.

***Примітка.** Перша техніка працює не тільки на швидку мобілізацію концентрації уваги, а і розширює її обсяг. Другий прийом – одна з найбільш ефективних практик для розвитку уваги в цілому. Фахівці навіть рекомендують проводити її як своєрідний «ритуал» у школі, перед початком навчальної діяльності, та вдома, перед виконанням домашніх завдань і перед сном. Коли нею опанувати, потім можна буде самостійно швидко налаштуватися на свідомий успіх у будь-якій життєвій ситуації.*

Вправи для підтримки пам'яті.

Пам'ять та увага – тісно взаємозв'язані психічні процеси. І якщо увагу, як вище зазначено, нерідко порівнюють із «брамою» до внутрішнього світу людини, то пам'ять часто називають «сховищем» усього життєвого досвіду. На жаль, у стресових ситуаціях вона також нерідко виходить зі звичного режиму функціонування. А оскільки пам'ять має різні види, то такі тимчасові порушення, відповідно, можуть стосуватися, зокрема, оперативної, короткотривалої, довготривалої та/або емоційної, рухової, образної, словесно-логічної

пам'яті. Пропонуємо низку корисних вправ, які стосуються окремих із перелічених видів:

1) *математичні обрахунки подумки* – можна виконувати щоразу, коли ситуація вже стресова або ще лише загрожує появою та посиленням відповідних переживань; наприклад, спочатку можна уявити, що ви перебуваєте в магазині та маєте придбати чималий перелік товарів, а тоді спробувати підрахувати загальну суму покупки, «в голові» складаючи уявні ціни окремих продуктів та речей;

2) *добирання рим до слів* – так само можна використовувати щоразу, коли ситуація стає стресовою та психологічно неприємною; суть вправи – спробувати дібрати якомога більше рим до певного слова або цілої низки слів; зокрема, виконуючи попередню вправу, можна намагатися не лише підрахувати загальну вартість покупки, а і запам'ятати увесь список, римуючи всі товари з нього (наприклад, «сінь – ціль», «олівець – молодець» і т. д.);

3) *відтворити карту по пам'яті* – плануючи кудись прогулянку, а особливо вперше, в нове місце чи місто, варто спробувати створити максимально чітку візуальну карту дороги туди, використовуючи лише ресурси власної пам'яті й не покладаючись на гаджет (фотофіксацію чи гугл-карти); можна спробувати запропонувати учасникам здійснити спеціальну прогулянку в певне нове місце (вулиця, магазин, музей тощо), а потім намалювати його деталізовану карту; результати такого завдання варто обговорити на спеціальному занятті у школі або на перерві;

4) *згадати довгу і цікаву життєву історію* – наприклад, так само, під час спеціального заняття або на перерві, поруч з однокласниками чи колегами, згадати й детально розповісти іншим про випадок, який стався декілька років тому; якщо слухачі, хоча б деякі, були співучасниками описаної події, то згодом, не перебиваючи, вони можуть доповнити.

Примітка. *Вправ для покращення та розвитку пам'яті – дуже багато. Тут наведені приклади окремих найпростіших і дуже доступних, які не вимагають ніяких додаткових ресурсів, а тільки бажання, трохи часу та зацікавленості. Чимало інших вправ потребують, зокрема, спеціальних таблиць, малюнків і т. ін. В нашому випадку основним є правило «використовуй те, що під рукою».*

Вправи на розвиток стійкості уваги.

Стійкість уваги – ще одна важлива її властивість, разом із концентрацією та низкою інших. Усі вони тісно пов'язані. Тому вправи на розвиток одних властивостей так чи інакше «зачіпають» й інші. Тобто, описані вище методики підтримки концентрації уваги опосередковано сприяють і стабілізації її стійкості. А проте, оскільки порушення останньої розглядається як окремий симптом у складі цілісної феноменології переживання стресу, наводимо також приклад спеціальної вправи для розвитку стійкості уваги:

– спочатку необхідно обрати будь-яке заняття, що вимагає підвищеної концентрації уваги – наприклад, заучування складного вірша;

– тоді додати певну перешкоду для цієї діяльності – гучно увімкнений телевізор, телефонна розмова, шум з відчиненого вікна і т. ін.;

– розпочавши виконувати обрану дію, необхідно зберігати належну зосередженість саме на цьому завданні, щонайменше, упродовж 2 хвилин.

Примітка. Якщо ця вправа проводитиметься у класі, можна «доручити» іншим учням бігати, шуміти, ляскати в долоні довкола однокласника, котрий, наприклад, переказуватиме улюблену казку чи вірш. Усі по черзі повинні побувати в такій ролі «стійкої людини». Пам'ятаємо: стресостійкість розпочинається із дрібниць.

Опора на логіку мислення.

Отож, якщо увага – це «брама», пам'ять – «сховище» для нашого внутрішнього досвіду, то мислення – основа для продуктивного, корисного, інтелектуального його використання. А проте, навіть «розумне» мислення під час стресу також «страждає» і подеколи «здається». Найпершим чином це виявляється у порушенні його звичної логіки. Зокрема, у стресових ситуаціях людина може перестати вбачати можливості для оптимізації своєї життєдіяльності навіть там, де вони вочевидь продовжують існувати, й заганяти таким чином саму себе «у глухий кут». У цьому контексті пропонуємо 2 варіанти вправ – полегшений та складніший:

1) вправа «*Придбайте (подаруйте) мені ...*» – спочатку всі учасники повинні визначитися, наприклад, якого домашнього улюбленця хотіли би мати вдома; далі роздаються декілька ватманів, альбомних аркушів або листки зі звичайного зошита, кожен з яких

вертикальною рисою ділиться на дві рівні частини; на одній з них пропонується написати чи намалювати усі «за» («вірний друг», «гарний настрій» і т. ін.), а на іншій – усі можливі «проти» («безлад», «погризені книжки» чи «пір'я по кімнаті» й т. д.); далі пропонується обговорити пункти «за» та спробувати спростувати пункти «ні»; краще працювати невеликими командами (сформованими з учасників, котрі бажають мати однакову тварину);

2) *техніка «б капелюхів»* – учасники теж діляться на команди, кожна з яких отримує свого «кольорового капелюха» (може бути вирізаний із кольорового паперу), а всі разом отримують певну спільну та актуальну тему для обговорення; колір капелюха вказує на тип завдання; так, «білий капелюх» – «розкажіть про тему лише у фактах і цифрах», «жовтий капелюх» – «подумайте, чому ...» (далі йде питання, що стосується фундаментальних основ теми, яку досліджує уся спільнота); «чорний капелюх» – «доведіть, що ...» (в рамках обраної теми); «червоний капелюх» – «подумайте, який емоційний стан може викликати в нас усіх ця тема» (або певний її ключовий елемент); «зелений капелюх» – «подумайте, як використати тему чи її елементи, щоб це зробило наше життя радіснішим, які позитивні моменти вона має»; «синій капелюх» – «узагальніть висловлювання усіх попередніх команд і підсумуйте, що корисного та нового спільно довідалися в результаті виконання завдань».

Примітка. В контексті проблеми переживання стресу, а особливо якщо учасниками останньої вправи є старшокласники та/або педагоги, психологи, то обраною темою може бути і власне «стрес». Зокрема, доцільно конкретизувати це поняття як «Стрес під час іспитів (контрольних і т. ін.)».

Боротьба із прокрастинацією.

Зволікання із прийняттям рішення, відкладання усіх чи найбільш важливих справ «на потім» у психології називається прокрастинацією. Остання – відносно новий у нашій науковій літературі термін, хоча вже достатньо популярний. Прокрастинація – це не завжди симптом лише стресу в житті людини, подеколи – це свого роду звичка. Але в будь-якому разі варто ознайомитися з декількома найбільш відомими способами, які фахівці пропонують для подолання цього все-таки більшою мірою неконструктивного феномену:

1) «матриця Ейзенхауера» – пропонується розподілити на листку паперу всі поточні завдання (на день, тиждень, місяць, тощо) на чотири квадрати («Важливо і терміново», «Неважливо, але терміново», «Важливо, але нетерміново», «Неважливо і нетерміново»); перше пропонується почати робити «тут-і-тепер», друге – передоручити комусь, третє – відкласти на кілька годин чи днів, четверте – просто виключити зі свого життя;

2) «квадрат Декарта» – аналогічно, листок паперу ділиться на чотири сфери, а певна проблема розписується, відповідно, за чотирма секторами питань («Що буде, якщо я це зроблю?», «Що буде, якщо я цього не зроблю?», «Чого не буде, якщо я це зроблю?» і «Чого не буде, якщо я цього не зроблю?»);

3) «формула 10/5» – загальна рекомендація безперервно займатися однією справою не більш, як упродовж 10 хвилин, а тоді 5 хвилин відпочивати; потім цикл повторюється; через три таких повтори, що в сукупності складають 45 хвилин, рекомендується відпочити 20 хвилин; крім того, у структурі кожного окремого циклу рекомендується починати з найпростішого завдання і поступово переходити до більш складних і цікавих.

Примітка. Отож, система «урок – перерва» у школі цілком вписується у схему «формули 10/5». В її загальній структурі важливо не забувати про періодичні «п'ятихвилинки» для відпочинку, причому це можуть бути як «фізкультхвилинки», так і певні розумові вправи. Головна мета в такому контексті – переключити увагу від попереднього завдання та підготувати її до виконання наступного.

Допомога у прийнятті відповідального рішення.

Попередні вправи стосуються, насамперед, того, що називається тайм-менджментом – ефективним розподілом часу на різні діяльності. А насамкінець наводимо приклади тих технік, які стосуються оптимізації процесу прийняття та реалізації, власне, певних рішень. Логіка послідовності викладу вправ – перехід від елементарного усвідомлення власних можливостей до більш поглибленого розуміння власної відповідальності:

1) клас (група) розбивається на пари; працюючи в парі, кожен учасник по черзі викладає три пропозиції, в яких на початку є слово «спробую» (наприклад, «спробую вчитися краще»); після того, як перший учасник виголосить свої пропозиції, хтось інший теж проговорює власні три пропозиції (наприклад, «спробую щоранку

робити зарядку») і т. д.; потім усі учасники по черзі виголошують ті ж самі пропозиції, в яких «спробую» замінюють на «зроблю»; після цього всі обмінюються враженнями про свої переживання, що виникли в ході виконання завдання;

2) учасники отримують невеликі папірці, де записують по одній ситуації, яка, на їх погляд, потребує відповідального рішення; така ситуація може бути пов'язана як із подіями, які мають місце у школі, в житті колективу, так і не бути пов'язана; після цього описи всіх ситуацій зачитуються, а тоді папірці у згорнутому вигляді викладаються в коло посеред класу (кімнати); потім кожен учасник із заплющеними очима обирає один із папірців, зачитує та пропонує свій варіант вирішення ситуації (якщо йому, раптом, до рук потрапила «власна проблема», папірець перетягується);

3) клас (група) розбивається на пари; тоді учасники по черзі говорять один одному про те, що вони усвідомлюють, відчувають, бажають «тут-і-тепер»; кожна фраза при цьому має закінчуватися словами «я беру відповідальність на себе» (наприклад, «Я усвідомлюю, що я зараз роблю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це», «Я зараз відчуваю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це», «Я зараз хочу (попросити про допомогу) і я беру відповідальність на себе за це» та ін.); після цього учасники мають обговорити в парах те, що вони відчували, переживали, усвідомлювали, вимовляючи відповідні фрази; при цьому варто прагнути відстежити якомога більше власних переживань й уникати будь-якого неприйняття свого партнера.

Примітка. Отже, пари для виконання останньої вправи варто формувати з учнів (колеги), котрі не виявляють антипатії один щодо одного. Адже одне з основних завдань техніки – щоби кожен учасник відчув не лише власну відповідальність за своє життя, а і відсутність осуду з боку інших у процесі переживання стресу та прийняття життєво важливих рішень.

Профілактика та подолання **поведінкових симптомів стресу** включає у свою основу як три групи попередньо розглянутих методів і методик, так і подеколи потребує інших – зокрема, спеціальних медичних заходів, які виходять за рамки компетентності шкільного управлінця, педагога, психолога. Так, у стані гострого або хронічного стресу в окремих випадках виникає потреба у додатковому прийманні спеціальних медичних препаратів, які має прописати фахівець і без

яких упоратися зі симптоматикою стресу, щонайменше, дуже складно.

Але в будь-якому разі описані фізичні та психологічні вправи будуть корисними для дитини, підлітка, юнака, дорослого – усіх тих, хто обирає конструктивний шлях усвідомленого подолання стресу як неминучого супутника нашого життя, з яким, отож, варто шукати оптимальну «спільну мову» (фізіологічну, емоційну, інформаційну та поведінкову).

Література

1. Кузікова С. Б. Психокорекційна практика: навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 100 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Новікова Л. Стресові ситуації в житті українців (Прес-реліз – 2021). Київський міжнародний інститут соціології. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології: навч. посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
5. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 46–56.
6. Thoits P. Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*. 2010. № 51. P. 41–46

3.5. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДТРИМАННЯ ГОЛОСУ ПЕДАГОГІВ У ЗДОРОВОМУ ТА ПРАЦЕЗДАТНОМУ СТАНІ

(Перетяга Л.)

Голос у житті кожної людини має важливе значення, виконуючи комунікативну та інформативну функції. У повсякденному житті голосовий апарат людини легко справляється з навантаженням, однак ситуація стрімко змінюється, коли виникає необхідність говорити довше та голосніше звичайного і, особливо, перед аудиторією.

Голос для педагогів є основним інструментом професійної діяльності. За хронометричними даними педагоги експлуатують свій голос від 50 % до 80% робочого часу. За класифікацією Союзу європейських фоніатрів (UEP), професія педагога належить до