

УДК 37.02:159.944.4-026.564-057.874]355.1(045)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.3>

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Маргарита Кудінова

Комунальний заклад вищої освіти

*«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: kudinovamargaritka@gmail.com*

У статті розглянуто методологічні концепти розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. Методологічні основи дослідження розкрито через вивчення й аналіз наукових праць з психології, педагогіки та психології особистості, узагальнення вітчизняного і зарубіжного досвіду розвитку стресостійкості здобувачів освіти. Враховуючи сучасні концепції наукового пошуку, проблема дослідження розглянута у трьох методологічних ракурсах: – у психотерапевтичному ракурсі основними науковими ідеями, що зорієнтовані на розвиток стресостійкості, є положення про використання методів раціоналізації майбутньої події, парадоксальної інтенції, когнітивної ретроспекції, позитивної акцентуації досвіду, установки на стандартизовану схему осмислення стресових ситуацій; дихальних, релаксаційних, медитативних технік, технік м'язового розслаблення; аутогенного тренування; вправ, спрямованих на відпрацювання ефективних паттернів поведінки та навичок спілкування, методів гештальттерапії, прийомів навіювання, вольової мобілізації тощо; – у ракурсі педагогіки основоположними є принципи цілеспрямованості, багаторазового повторення, системності, диференціації та інтеграції; – у площині психології особистості важливою є ідея впливу на особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий компоненти стресостійкості. Проаналізовані методи формування самооцінки, розвитку впевненості у собі, розвитку емоційної стійкості, підвищення мотивації досягнення, зниження емоційності, особистісної та ситуативної тривожності тощо.

Зазначено, що дотримання цих методологічних положень і принципів є необхідним мінімумом для розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій.

Ключові слова: методологія, розвиток, стрес, стресостійкість, здобувачі освіти, загальноосвітній навчальний заклад.

Постановка проблеми. У воєнних реаліях сьогодення психічний стан людей характеризується страхами, тривожними настроями, розгубленістю, розчаруванням, панікою, дезадаптацією, різними травматичними нашаруваннями тощо. Однією із найбільш вразливих категорій населення, що особливим чином відчуває вплив екстремальних подій, які відбуваються у країні впродовж останнього півріччя, є діти. Нині, майже 7 мільйонів дітей України стали дітьми війни – у них було забрано право на освіту в умовах безпеки та гідності.

Воєнні події порушили усталений темп навчальної діяльності, спричинили шкоду здоров'ю, посили стреси, стали травмивними для здобувачів освіти. Перед спільнотою освітян постало нагальне питання: «Як допомогти дітям бути стійкими до потужних стресорів сьогодення»? Ми впевнені у нашій перемозі, але не знаємо напевно, коли завершиться війна. Тому ми маємо навчити наших дітей бути стресостійкими – витримувати значні

емоційні навантаження та успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж останніх десятирічь науковці та практики приділяли увагу розробці та дослідженню різноманітних методик підвищення стресостійкості. У сучасній психологічній літературі вивчаються такі напрями допомоги у стресових та екстремальних ситуаціях як поведінкова терапія, логотерапія, нейролінгвістичне програмування, когнітивна, психодинамічна та клієнт-центрована психотерапія. Широкого застосування набули техніки, методи та прийоми психологічної корекції стресових станів (психологічна корекція, техніка дисоціації, аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація, дихальні вправи, ідеомоторне тренування, арт-терапія тощо). Стосовно розвитку стресостійкості у дітей, увага науковців акцентується на розвитку окремих якостей, рекомендацій, як допомогти дитині пережити горе, рекомендацій, як проводити психокорекційну роботу з дітьми, які пережили стресову ситуацію. Безумовно, дослідження з розвитку стресостійкості учнів під час війни практично відсутні.

З урахуванням цього, **метою дослідження** є визначення методологічних засад розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж перейти до детального аналізу проблеми дослідження, зазначимо, що у широкому значенні методологія – це сукупність найбільш загальних, зокрема світоглядних, принципів розв'язання теоретичних і практичних завдань або вчення про методи пізнання, що обґрунтовують вихідні принципи і способи їх конкретного застосування в пізнавальній і практичній діяльності [6]. Методологічний підхід ми розглядаємо як вихідне положення здійснення діяльності, спрямованої на розвиток стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій.

Досліджуючи практичний аспект проблеми розвитку стресостійкості, зупинимось на здобутках С. Мадді [21]. Ретельно вивчаючи проблему життєстійкості, науковець запропонував програму її розвитку, яка включає: навчання подоланню стресу (техніки вирішення проблем та емоційного інсайту); навчання розслабленню (контроль дихання, розслаблення м'язів, зігрівання рук); використання соціальної підтримки (навчання навичкам спілкування); фізичні вправи (поліпшення ефективності діяльності та здоров'я); навчання правильному харчуванню; контроль шкідливих звичок (куріння, переїдання тощо), попередження рецидиву.

В аналізі проблеми розвитку стресостійкості Н. Мельник [9] наголошує, що однією із найбільш ефективних форм роботи є тренінг. Основна мета тренінгу полягає у підвищенні стресостійкості, тобто здатності протистояти впливу стресу, активно перетворюючи його або пристосовуючись до нього. Щоб досягти цієї мети, на тренінгу проводиться аналіз та зміна неефективних паттернів поведінки у стресових ситуаціях. У тренінговій групі найефективнішими методами для підвищення стресостійкості є метод групової дискусії (допомагає поділитися своїм досвідом, страхами в тих чи інших ситуаціях; учасники бачать і чують людину зі схожими проблемами – це зближує їх, допомагає вести себе щиро), ігрові методи (ігри проводяться з метою знайомства учасників, створення комфортної атмосфери, формування різноманітних навичок. Обов'язковим для гри є етап діагностики ситуацій і самодіагностики, аналізу учасниками власної поведінки у грі) та медитативні техніки (дозволяють навчитися тілесно і фізично розслабитися, знімати нервову напругу, відновлювати і мобілізувати організм за короткий проміжок часу).

Дві основні групи методів підвищення стресостійкості (диференціальні та інтегральні) пропонують Г. Мигаль і О. Протасенко. Група диференціальних методів

використовується у тих випадках, коли діяльність людини пов'язана з сильно вираженими фізіологічними або психоемоційними стресами. Інтегральні методи застосовуються при відносно однакових проявах психоемоційних або фізіологічних стресів. Більш поширеними є інтегральні методи (рефлексопрофілактика і рефлексотерапія) підвищення стресостійкості [10].

До арсеналу антистресових прийомів і технік В. Розов пропонує техніки гештальттерапії. У рамках гештальттерапії стрес розглядається як певна кількість недоведених до логічного завершення гештальтів. Основною метою терапії постає усвідомлення власних потреб, повернення гомеостатичних функцій організму, завершення гештальту. Загальними принципами застосування гештальтметодів є використання фантазії, інтеграція протилежностей, робота з наявними на даний момент проблемами, усвідомлення своїх тілесних відчуттів, прийняття відповідальності за власну поведінку [13].

Дослідження О. Сороки демонструють позитивний вплив музики на стан організму під час стресу. Вчена стверджує, що музика впливає на серцево-судинну, дихальну і нервову системи, причому частота пульсу, дихальних рухів і серцебиття залежить від висоти, сили, тембру музичного твору, а також від характеру музики і поєднання його з певним темпом [15].

В основі регуляції стресового стану, на думку Є. Ільїна, має бути покладена нормалізація функцій дихання і серцебиття, а вже потім – підвищення загальної особистісної адаптованості [17].

Позитивну роль навіювання (вплив на емоційну сферу людини, підсвідомі механізми психіки і характер розумових процесів за допомогою мови та невербальних засобів) і самонавіювання (самороз'яснення, самопереконавання, самонаказ, аутосугестія) у розвитку стресостійкості визначає В. Розов [13]. Ефективність аутогенного тренування підвищують методика нервово-м'язової релаксації, яка засновується на опануванні вміння довільно розслаблювати ті м'язи, які напружуються у тривожних та стресових ситуаціях.

На нормалізацію роботи дихальної системи, мобілізацію або розслаблення організму під час дії стресора спрямовані дихальні техніки [4, 5, 16]. Основним принципом їх застосування є спроба навчити людину повному диханню, завдяки якому у кров потрапляє більша кількість кисню, що є однією з передумов розслаблення організму. Дихальні техніки підвищують ефективність розвитку стресостійкості, а їх застосування у комплексі з іншими методами сприяє формуванню ресурсного базису особистісної стресостійкості.

Заслужують на нашу увагу методи раціоналізації майбутньої події, парадоксальної інтенції, позитивної ретроспекції, вироблення позитивних установок, установки на прийняття невдачі, позитивної акцентуації досвіду, установки на стандартизовану схему осмислення стресових ситуацій, використані у програмі розвитку стресостійкості Т. Циганчук [7]. Метод раціоналізації майбутньої події передбачає багаторазове осмислення події з таким ступенем деталізації, яка створює відчуття звичної майбутньої ситуації і діяльності у майбутніх умовах. Метод ґрунтується на тому, що звичне і знайоме хвилює менше, ніж невідоме, негативні емоції виникають перш за все там, де існує невизначеність процесу і результату. Метод позитивної ретроспекції полягає у ґрунтовному аналізі свого власного досвіду вдало завершених складних життєвих ситуацій. Послідовне і детальне повторення всіх деталей такого вирішення стає базою для подальшої реалізації успішної поведінки. Суть методу парадоксальної інтенції у свідомому перебільшенні неприємних аспектів майбутньої події та усвідомленні їх реальної значимості. Особливістю даного методу є свідоме використання гумору – увага концентрується на комічності стресової ситуації. Метод позитивних установок полягає у здатності людини прогнозувати свою діяльність, закладати моделі майбутнього у якості певних поведінкових програм. Метод

позитивної акцентуації досвіду полягає у напрацюванні вмій фіксації оптимістичних сторін і результатів діяльності. Метод установки на прийняття невдачі реалізується через перетворення всіх негативних, впливаючих на людину, обставин на об'єкт вивчення. З часом у процесі напрацювання системи паттернів поведінки виявляється можливість запобігти виникненню негативної ситуації. Метод установки на стандартизовану схему осмислення стресових ситуацій включає аналіз суті ситуації, її причини, міри особистісної відповідальності, способів прогнозування виникнення подібних ситуацій, шляхів та засобів подолання її наслідків.

В. Корольчук у своїх дослідженнях наголошує, що, формуючи стресостійкість, доцільно використовувати вправи для розвитку практичних навичок: комунікативних навичок та асертивності, навичок самоспостереження; навчання прийомам м'язового розслаблення; елементи медитації; засвоєння техніки «заспокійливого», релаксаційного дихання; вплив на біологічно активні точки, прийоми вольової мобілізації. Надзвичайно необхідним у процесі розвитку стресостійкості є формування активної адаптивної функціональної копінг-поведінки (навчання ефективному використанню когнітивної оцінки стресора, використанню активних копінг-стратегій, удосконалювання використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, оволодіння навичками практичного застосування активної копінг-стратегії вирішення проблем, психологічна корекція варіантів використання пасивної копінг-стратегії уникнення). Наступним важливим аспектом розвитку стресостійкості є підвищення потенціалу блоку особистісних ресурсів (корекція негативної, перекрученої Я-концепції, збільшення рівня інтернального контролю, розвиток емпатії й афіліації, і ресурсів середовища (корекція суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, корекція природних соціально-підтримуючих мереж, зміна спрямованості одержання соціальної підтримки від неадекватних соціальних мереж на адекватні) [7].

Окрім врахування безпосередніх форм та прийомів розвитку стресостійкості, вважаємо доцільним чинити вплив на компоненти стресостійкості, що обумовлюють її структуру. За результатами теоретико-методологічного аналізу проблеми розвитку стресостійкості нами було виявлено особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінково-регулятивний компоненти. Зупинимось більш детально на розгляді методів формування самооцінки, розвитку впевненості у собі, розвитку емоційної стійкості, підвищення мотивації досягнення, зниження емоційності, особистісної та ситуативної тривожності тощо.

Одним з найважливіших ресурсів стресостійкості особистості є адекватна самооцінка особистості, яка дозволяє виявити й оцінити свої можливості для прийняття певного рішення, обумовлює свободу вибору. На думку С. Лабінської стабільність Я-концепції і самоповага залежать від позитивної домінуючої емоційної оцінки себе, від сприйняття недоліків та від діяльності, спрямованої на закріплення самоповаги [8].

Стресостійкість залежить від упевненості у собі. Розглядаючи засоби посилення впевненості, звернемо увагу на клієнт-центрований підхід К. Роджерса [22]. Даний підхід передбачає розвиток самоповаги та приведення «Я-реального» у відповідність з особистим досвідом та глибинними переживаннями. Увага концентрується не на проблемах особистості, а на ній самій, на допомозі в особистісному розвитку, завдяки якому людина сама стає здатною вирішувати свої проблеми. У результаті такого цілеспрямованого впливу знижується тривожність, фізіологічна та психічна напруга; підвищується самооцінка та довіра до себе.

Висока емоційність має негативний вплив на стресостійкість особистості. Знадто емоційним людям важко контролювати себе, вони схильні до істерик, хаотичної і

неконструктивної поведінки у стресових ситуаціях. У зв'язку з вищезазначеним, ми звернули увагу на методи та прийоми зниження високої емоційності.

Відповідно до поглядів на зниження емоційності особистості Н. Мельник, вирішення проблеми її високого рівня стає можливим шляхом самопомоги щодо зниження інтенсивності емоцій: голосно покричати, потупцювати ногами, релаксація, візуалізація, ауторегуляція дихання, аутогенне тренування, відсторонення від ситуації, вербалізація емоцій (Я-висловлювання) [9].

О. Волошок, одним зі шляхів подолання тривожності називає психотерапію, підкреслюючи, що якщо висока тривожність виникла у процесі міжособистісного спілкування (ситуативна, навчальна тривожність), то і знижена вона має бути у процесі правильно організованого психотерапевтичного спілкування [3].

Загально визнаним є факт, що боротьба з тривогою, наростаючим хвилюванням забирає більше нервової енергії, ніж реальна стресова ситуація. Ефективним прийомом боротьби з тривожністю є зміна напрямку думок («відволікання» або «перемикання»). Якщо особистість навчиться відволікатись від нав'язливих думок про майбутню ситуацію, її нервовий потенціал зберігається. Один із прийомів зміни динаміки думок – зосередження не на можливому результаті, а на максимально правильному виконанні дії.

Серед компонентів стресостійкості, що позитивно обумовлюють її розвиток, у нашому дослідженні визначено оптимізм. Василенко І. А. пропонує підвищувати рівень оптимізму через заперечення несправедливих звинувачень, спростування песимістичних думок, відхилення докорів, яких людина не заслуговує [2].

Н. Чижиченко пропонує програму розвитку оптимізму, яка дозволяє формувати стійкість до життєвих перешкод, цілеспрямовано змінити власний атрибутивний стиль та набути навичок автономної поведінки [20].

Відповідно до концепції позитивної психології, підвищити оптимізм можливо, використовуючи позитивне мислення. Позитивне мислення є одним зі способів психічної саморегуляції, який дозволяє людині керувати своїми емоціями, думками, адекватно діяти у критичній ситуації. Позитивне мислення ґрунтується на положеннях: «Я можу!», «Я вірю у себе, життя, успіх», «Від мене багато залежить». Використовуючи позитивне мислення, людина переходить від байдужості, соціальної апатії, безвідповідальності до активної творчої діяльності [19].

Мотивація досягнення є позитивним фактором розвитку стресостійкості. Розглянемо більш детально шляхи та засоби її розвитку. Системоутворюючим фактором у формуванні позитивних станів часто виявляються мотиваційний компонент [12]. Посилення мотивації позитивно впливає на ефективність дії. Одним із методів, який можливо використати з метою розвитку стресостійкості, є метод дозування сили мотиву. Метою даного методу є забезпечення оптимального рівня мотивації через усунення гіпертрофованого почуття відповідальності, або, навпаки, його підвищення. Дозування сили мотивації відбувається шляхом впливу на рівень домагань особистості: зниження рівня домагань у ситуаціях, коли особистість схильна завищувати його, або підвищення до адекватного, що сприяє появі відчуття впевненості у своїх силах.

Важливим напрямком роботи із розвитку стресостійкості є оптимізація поведінки у стресових ситуаціях шляхом формування навичок саморегуляції поведінки. Саморегуляція поведінки ґрунтується на процесах вольової регуляції та свідомій координації різних компонентів діяльності. У зв'язку з цим, доцільними методами, які застосовуються для подолання стресу, є методи спрямовані на оптимізацію вольової регуляції поведінки. Ю. Фельдман називає наступні засоби саморегуляції: зняття симптомів стресу, зменшення міри психічної напруженості, прийоми психологічного самовпливу, розслаблення тощо [9].

На думку А. Колчигіної [6], програма, що спрямована на формування конструктивних копінг-стратегій має враховувати розвивальні впливи на декілька сфер: емоційну сферу (вільне розкриття своїх проблем, зміна емоційного ставлення до самого себе, отримання емоційної підтримки, стабілізація самоконтролю); когнітивну сферу (виявлення причин власних переживань щодо стресової ситуації, усвідомлення міри своєї участі у травмуючій ситуації, навички усвідомлення та формулювання цілей життєдіяльності); поведінкову сферу (подолання тих форм поведінки, що пов'язані з униканням стресових ситуацій; розвиток форм поведінки, пов'язаних із співпрацею, відповідальністю і самостійністю; набуття навичок спілкування з оточуючими).

А. Боднар та Н. Макаренко зауважують, що розвиваючи стресостійкість слід враховувати, що кожна людина використовує власні стратегії (стратегії подолання, копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Відповідно, долаюча поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Стратегії подолання стресу трактуються як способи аналізу стресогенних чинників, що виникають у відповідь на сприйману загрозу та способи поведінки у даних умовах [1].

Н. Мельник у своїх дослідженнях наголошує, що у процесі розвитку стресостійкості слід звернути увагу на особливу категорію ресурсів стресостійкості, а саме на стратегії і моделі поведінки подолання [9]. Такими стратегіями можуть бути перевизначення ситуації (нове тлумачення), релаксація (розслаблення, переключення), дистракція (відволікання), пошук підтримки, емоційне відреагування [11].

Висновки. Методологічні основи дослідження розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів ми визначали за таким алгоритмом: 1) аналіз концепцій наукової і практичної діяльності українських і зарубіжних учених і практиків за тематикою дослідження; 2) аналіз наукових праць провідних учених, які водночас із загальними проблемами розвитку стресостійкості досліджували питання теорії та методики розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів; 3) узагальнення ідей науковців, які безпосередньо вивчали проблему; 4) дослідження специфічних підходів до вирішення проблеми розвитку стресостійкості професіоналами-практиками, які не лише розробили, а й реалізували на практиці свої ідеї.

Робота за окресленим алгоритмом дозволила розглянути проблему дослідження у трьох методологічних ракурсах: психотерапевтичному, педагогічному та психологічному. У психотерапевтичному ракурсі основними науковими ідеями, що зорієнтовані на розвиток стресостійкості, є положення про використання методів раціоналізації майбутньої події, парадоксальної інтенції, когнітивної ретроспекції, позитивної акцентуації досвіду, установки на стандартизовану схему осмислення стресових ситуацій; дихальних, релаксаційних, медитативних технік, технік м'язового розслаблення; аутогенного тренування; вправ, спрямованих на відпрацювання ефективних паттернів поведінки та навичок спілкування, методів гештальттерапії, прийомів навіювання, вольової мобілізації тощо. У ракурсі педагогіки основоположними є принципи цілеспрямованості, багаторазового повторення, системності, диференціації та інтеграції. У площині психології особистості важливою є ідея впливу на особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий компоненти стресостійкості.

Аналіз наукової літератури із досліджуваної проблематики дозволяє дійти підсумків, що в умовах військових дій конче необхідно приділяти увагу розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів. Ефективним інструментом такої діяльності бачимо у розвитку стресостійкості, зміст якої: 1) має містити у своїй структурі комплекс технік, методів та прийомів формування

ресурсного базису стресостійкості 2) передбачати цілеспрямований вплив на особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий компоненти стресостійкості.

Список використаної літератури:

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Київ : ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2013. Том 149. С. 49–56.
2. Василенко І. А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. *Габітус*. Випуск 18. Т. 2. 2020. С. 23–27.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
4. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : методичні вказівки / М. М. Долинна, І. В. Дорошенко, І. І. Назарова, І. В. Дорошенко, В. Г. Харченко, П. О. Воліваха, В. М. Данилюк, З. В. Фабро. Київ : НУХТ, 2010. 94 с.
5. Замула С. Ю., Рудницька І. М. Методи зняття психоемоційної напруги. Біла Церква. 2011. 67 с.
6. Колчигіна А. В. Теоретичний аналіз досвіду наукового осмислення природи копінг-поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43. Ч. 2. С. 148–155.
7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.
8. Лабінська С. М. Психологічні чинники розвитку рівня домагань підлітків в учбовій діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 216 с.
9. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Том 21. Випуск 3 (41). С. 194–203.
10. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість оператора як передумова безпеки функціонування ергатичних систем. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2017. №. 16. С. 40–47.
11. Моначин І. Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 100–105.
12. Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 1999. 558 с.
13. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
14. Савчин М. Методологеми психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.
15. Сорока О. В., Банкул Л. Д. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Випуск 27. С. 192–195.
16. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УЖНУ»). Львів : «ФестПрінт». 2018. 31 с.
17. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
18. Фельдман Ю. І. Валеоустановка як компонент спрямованості особистості у період молодості : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 2018. 261 с.

19. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.
20. Чижиченко Н. М. Психологічні особливості розвитку оптимізму вранньому юнацькому віці : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2015. 253 с.
21. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83–94.
22. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. London : Constable, 1961. URL: <http://www.panarchy.org/rogers/person.html> (дата звернення: 15.10.2022).

METHODOLOGICAL CONCEPTS OF STRESS RESISTANCE DEVELOPMENT IN GENERAL SECONDARY SCHOOL STUDENTS DURING MILITARY OPERATIONS

Marharyta Kudinova

*Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy»
of Zaporizhzhia Regional Council,
59, Naukove Mistechko str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69017
e-mail: kudinovamargaritka@gmail.com*

The article deals with methodological concepts of stress resistance development in general secondary school students during military operations. The methodological basis of the research has been revealed through the study and analysis of scientific publications on psychology, pedagogy and personality psychology, generalization of domestic and foreign experience in the development of stress resistance of students. Taking into account modern concepts of scientific investigation, the research problem is considered from three methodological angles: – from a psychotherapeutic point of view the main scientific ideas aimed at the development of stress resistance are the provisions on the use of methods of rationalization of future events, paradoxical intention, cognitive retrospection, positive accentuation of experience, focusing on a standardized scheme of understanding stressful situations; breathing, relaxation and meditative techniques, muscle relaxation techniques; autogenic training; exercises aimed at practicing effective patterns of behavior and communication skills, Gestalt therapy methods, techniques of suggestion, volitional capacities mobilizing, etc.; – from a pedagogical perspective, the fundamental principles are the principles of purposefulness, multiple repetition, systematicity, differentiation and integration; – from the point of view of personality psychology the important idea is the one of influencing the personal, emotional, cognitive, motivational-volitional and behavioral components of stress resistance. The author has analyzed methods of forming self-esteem, developing self-confidence and emotional stability, increasing achievement motivation, reducing emotionality, personal and situational anxiety, etc.

It is noted that compliance with these methodological provisions and principles is a necessary minimum for stress resistance development in general secondary school students during military operations.

Key words: methodology, development, stress, stress resistance, students, general secondary education institution.