

**СТРЕСОВІ
ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ
ТА СПОСОБИ
ЇХ ПОДОЛАННЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СТРЕСОВІ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

За редакцією професора А. А. Котвицької

Самостійне електронне навчальне видання

Харків
НФаУ
2024

УДК 159.944.4(076)

С 83

Автори: В. Ю. Кузнецова, І. М. Владимірова, Л. В. Пляка,
О. О. Герасимова

Рецензенти:

В. О. Тюріна, доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної психології та педагогіки Харківського національного університету внутрішніх справ;

Л. М. Балабанова, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури

Рекомендовано

*ЦМР Національного фармацевтичного університету
(протокол № 1 від 10.10.2024 р.)*

Стресові перевантаження та способи їх подолання :
С 83 практичний посібник / В. Ю. Кузнецова, І. М. Влади-
мирова, Л. В. Пляка, О. О. Герасимова ; за ред. А. А. Котвиць-
кої. – Самост. електрон. навч. вид. – Харків : НФаУ, 2024. –
112 с.

ISBN 978–966–615–628–3 (PDF)

Видання розроблено з метою сприяння в отриманні та поглибленні психологічних знань про стрес та його вплив на людей, зокрема учасників освітнього процесу закладу вищої освіти. В основу практичного посібника покладено праці вітчизняних та зарубіжних психологів, які займалися дослідженням цієї проблеми. Визначено шляхи управління стресом з метою формування стресостійкості. Запропоновано методи самодопомоги для подолання стресу та емоційної напруги. Приділено увагу психологічним методикам діагностики емоційних станів.

Може бути використаний педагогічними працівниками, практичними психологами, соціальними працівниками, здобувачами вищої освіти, їх батьками та всіма, хто цікавиться практичною психологією.

УДК 159.944.4(076)

© Кузнецова В. Ю.
Владимірова І. М.,
Пляка Л. В.,
Герасимова О. О., 2024
© НФаУ, 2024

ISBN 978–966–615–628–3 (PDF)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. СТРЕС У ЖИТТІ ЛЮДИНИ	7
1.1. Поняття про стрес та його види.....	7
1.2. Фізіологічні зміни в організмі людини під дією стресу	14
1.3. Особливості навчального стресу	18
1.4. Професійне вигорання педагогічних працівників як наслідок хронічного стресу, його ознаки та профілактика	23
1.5. Стресостійкість особистості як психологічний феномен	28
1.6. Саморегуляція як чинник емоційної стійкості особистості	31
РОЗДІЛ 2. СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	35
2.1. Сила позитивного мислення	35
2.2. Релаксація як метод зняття емоційної напруги	38
2.3. Дихальні техніки для зняття стресу	41
2.4. Аутогенне тренування (метод Шульца).....	45
2.5. Арттерапія як метод психологічного впливу	47
2.6. Вправи на зняття психоемоційного напруження	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ «ПІЗНАЙ СЕБЕ»	66
3.1. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Автори: С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової).....	66
3.2. Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації (Автори: Холмс і Раге).....	68

3.3. Методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк)	71
3.4. Методика «Шкала тривожності» (Автор В. Г. Норікадзе).....	73
3.5. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Автори: Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)	76
3.6. Методика «Рівень самоконтролю» (Автор М. Снайдер)	80
3.7. Анкета «Вихід є!» (Автор Ю. Калініна).....	81
3.8. Методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості (Автори: К. Роджерс, Р. Даймонд)	82
3.9. Методика «Ціннісні орієнтації» (Автор М. Рокич).....	90
3.10. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» (Автори: В. І. Моросанова, Є. М. Коноз)	93
3.11. Методика «Дерево з чоловічками» (Автор Піп Уїлсон (Pip Wilson))	98
ГЛОСАРІЙ.....	101
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ.....	107

ПЕРЕДМОВА

*Недостатньо знати, необхідно
також застосовувати.*

А. Франс

Висока емоційна напруженість у сучасному українському суспільстві зумовлена наявністю великої кількості стрес-факторів, які постійно присутні в нашому житті і впливають на самопочуття, професійний розвиток та працездатність учасників освітнього процесу.

Для багатьох стрес у воєнний період став травматичним: виникли зміни у психічній та афективній сферах, порушилися когнітивні процеси, система пам'яті, мозкові механізми, які впливають на процес освітньої діяльності. Переживання кризових і стресових ситуацій стало причиною появи депресії, апатії, посттравматичного стресового розладу [9].

Стресові ситуації в освітньому середовищі, зумовлені навчальною та професійною діяльністю, можуть підвищити конфліктність у педагогічному та студентському колективі, негативно позначитися на фізичному та психологічному стані учасників освітнього процесу, призвести до проблем з ментальним здоров'ям.

Саме тому вагомого значення у сучасних умовах розвитку системи освіти набувають питання забезпечення: психологічно комфортного освітнього середовища для всіх здобувачів освіти; якісного освітнього процесу для його учасників, які мають психологічну травму; набуття педагогічними працівниками компетентностей щодо роботи зі здобувачами освіти, які отримали психологічну травму; психологічної підтримки педагогічних працівників [40, с. 4].

Здатність протистояти складним життєвим ситуаціям називають стійкістю, міцністю, життєстійкістю (*hardiness*).

Життестійкість є системою настанов чи переконань, які певною мірою піддаються формуванню та розвитку [49, с. 6]. Розвиток цих та інших особистісних якостей дає змогу людині ефективно адаптуватись до дійсності, професійно розвиватись та ухвалювати правильні рішення.

Інколи буває важко зрозуміти, що саме викликає емоційні реакції, які накопичуються і стимулюють розвиток стресу. У посібнику наголошено на психологічному аналізі найбільш поширених стресів та можливостях адаптації до них в юнацькому і дорослому віці, акцентується увага на ролі особистості, її індивідуальних відмінностей у реагуванні, у розвитку і подоланні стресу, розглянуто шляхи самоопанування в складних життєвих ситуаціях та ресурси індивідуального контролю. Особливу увагу приділено шляхам подолання та профілактики стресових станів, технікам самодопомоги для зняття психоемоційного напруження.

Сьогодні перед психологічною службою закладу вищої освіти актуальним поставлено завдання організації інформування учасників освітнього процесу про способи профілактики стресу та корекції його наслідків. Сподіваємось, що наша наукова праця сприятиме підвищенню загальної ефективності не тільки здобувачів освіти, а й усіх, хто переживає складні життєві ситуації.

РОЗДІЛ 1. СТРЕС У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

1.1. Поняття про стрес та його види

*Стрес – це не те, що нас вбиває,
нас вбиває сама реакція на стрес.*

Г. Сельє

Для зрозуміння стресу в житті, професійній та освітній діяльності учасників освітнього процесу важливо розкрити його поняття.

Поняття «стрес» виникло у 1936 році за результатами експериментальних досліджень ученого лауреата Нобелівської премії Ганса Сельє. Учений виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Її-то він і назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес» [25, с. 9].

Стресу неможливо уникнути, стверджують науковці, він є нормою життя. Життя є джерелом стресу, будучи постійно змінюваним і динамічним. Тобто стресом є саме життя [46].

Стрес – це психічний стан, що зумовлений процесом взаємодії людини та зовнішнього середовища [20].

Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а і як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість [1].

Шкідливість стресу для здоров'я визначається тривалістю, інтенсивністю, новизною, множинністю стресових ситуацій [47, с. 9].

Є чимало **видів стресу**, зокрема можна виокремити:

- ✓ *фізіологічний* (зумовлений такими стрес-чинниками, як біль, холод, спека, голод, спрага, фізичні переживання тощо);
- ✓ *гострий* (зумовлений проблемами чи подіями, які потребують негайного вирішення);

- ✓ *хронічний* (зумовлений довготривалим вирішенням проблемних ситуацій);
- ✓ *груповий* (зумовлений тим, що велика кількість людей переживає стрес у відповідь на подію);
- ✓ *професійний* (зумовлений тим, що професійна діяльність не приносить задоволення, не сприяє кар'єрному зростанню та професійному саморозвитку);
- ✓ *навчальний* (зумовлений великими навчальними навантаженнями, неорганізованим режимом дня, нерегулярним харчуванням тощо);
- ✓ *травматичний* (зумовлений травматичною подією, війною або екологічною катастрофою);
- ✓ *фінансовий* (зумовлений тим, що витрати переважають над доходами);
- ✓ *екологічний* (зумовлений забрудненням навколишнім середовищем, погано очищеною питною водою, неякісними продуктами тощо);
- ✓ *психологічний* (зумовлений пошуком адекватної відповіді на небезпеку, погрозу, образу, інформаційне перенавантаження тощо).

Психологічний стрес зазвичай поділяють на [8, с. 51]:

- ✓ *емоційний стрес*, що має місце в ситуаціях, які загрожують безпеці людини (злочин, аварія, війна, тяжка хвороба), соціальному статусу, економічному благополуччю (втрата роботи), міжособистісним відносинам (сімейні проблеми тощо). При цьому його різні форми – імпульсивний, гальмовий, генералізований – призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних порушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки;
- ✓ *інформаційний стрес*, що виникає під час інформаційних переживань, коли людина, яка має велику відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає ухвалювати відповідні правильні рішення.

Війна в Україні триває уже не перший рік, і кожен день, який проживають наші громадяни, є стресовим для них. Це стосується усіх: і військовослужбовців, і здобувачів освіти та їх батьків, і викладачів, і переселенців та біженців. Стрес під час війни так

чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятися.

Стрес-факторами для учасників освітнього процесу під час війни є смерть близької людини, зміна умов життя чи навчання, втрата роботи, хвороба чи травма, зміна у здоров'ї члена родини тощо.

Стресогенною є не сама по собі життєва подія (війна, зміна місця проживання, зміна місця роботи чи навчання тощо), а пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції: втрата статусу, заробітку або влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги тощо [39, с. 9].

Причиною стресу можуть стати буденні турботи, фізичні навантаження, зміни умов життя, роботи чи навчання, конфлікти з рідними або друзями, проблеми в особистому житті, військові події, проблеми зі здоров'ям тощо. У здобувачів навчальний стрес розвивається через значний потік інформації, зміни умов і формату навчання тощо. Визначивши їх, можна починати роботу з подолання перешкод. Головним є не якість чи сила стресора, а ставлення особистості до нього.

Ознаки стресу:

✓ *фізіологічні* (потіння, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри тощо);

✓ *особистісні* (пасивність, тривожність, занепокоєння, не здатність до креативних та творчих рішень тощо);

✓ *психологічні* (уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, погіршення пам'яті тощо);

✓ *медичні* (безсоння, головні болі, нервозність тощо).

Людина, що знаходиться в стані стресу, частіше може піти на конфлікт, ніж та, яка знаходиться в комфортному психофізіологічному стані. Хвороба, втома, образа, висока відповідальність та інші схожі ситуації зазвичай загострюють реакцію людини. Перебуваючи у стресі, вона частіше за все загострює проблемну ситуацію взаємодії з оточенням. Стрес часто буває наслідком і причиною внутрішньоособистісного конфлікту [46].

Стрес значною мірою є результатом задоволення потреби особистості, продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Відповідно до потреб людини можна перелічити й основні стресові фактори (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Стресові фактори

Потреби	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома тощо
У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страх не скласти іспит чи залік, страх смерті, страх втратити житло, страх за власне здоров'я та близьких тощо
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання
У повазі і самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції
Естетичні	Відсутність гармонії і краси у житті
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до виникнення психічних захворювань, депресивного розладу, який може мати різні ступені складності [1].

Одна і та сама стресогенна ситуація може по-різному впливати на людей і викликати фізіологічний відгук: бігти, стояти або завмерти. Зазвичай у цей момент ми не можемо повністю усвідомлювати свої дії.

Стрес готує організм до дії – боротися із загрозою чи втекти від неї. *Загалом стресова реакція* – це несвідомий захисний механізм, який дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання [47, с. 9].

Вплив стресу на організм є індивідуальним. Установлено, що під час стресу, як правило, виникає напруга в шлунку, сухість у роті, частішають подих і серцеві скорочення, підсилюється потовиділення, спостерігаються вегетосудинні реакції (почервоніння, збліднення обличчя), розширюються зіниці, напружуються м'язи, підвищується артеріальний тиск, підсилюється кровообіг у м'язах, підвищується кількість адреналіну в крові, змінюється шкірно-гальванічна реакція. Позитивний адаптивний зміст цього полягає в тому, що організм готується до стресової ситуації, одержує додаткові сили для її подолання. Загальновідомо, що в стресовій ситуації у людини можуть виявитися такі адаптивні резервні можливості, про які вона і не мріяла. Одна людина піднімає автомобіль задля порятунку близького, інша – не вміючи плавати, рятує дитину, яка тоне, спортсмен показує видатні результати тощо [42, с. 18].

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від суб'єктивного сприйняття певної ситуації за такими параметрами:

- ✓ валентність (суб'єктивне значення ситуації, що впливає на її стресогенність і є індивідуально зумовленою);
- ✓ контрольованість (суб'єктивна оцінка здатності контролювати стресову ситуацію);
- ✓ мінливість (суб'єктивна оцінка того, що стресова ситуація зміниться самостійно);
- ✓ невизначеність;
- ✓ повторюваність;
- ✓ освіченість (ступінь власного досвіду переживання подібних ситуацій) [46, с. 5].

Розпізнати стрес можна за такими **ознаками**:

- ✓ *фізіологічні* (порушення сну, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри, порушення травлення, сильна стомлюваність, збільшення або зменшення ваги тіла тощо);
- ✓ *емоційні* (занепокоєння, страх, підвищена тривожність, дратівливість, агресія, гнів, депресія, апатія тощо);
- ✓ *психологічні* (напруга в стосунках у родині або з близькими, невпевненість у собі, почуття відчуженості, самотність, ослаблення функції пам'яті, незадоволення від життя, гальмування процесу ухвалення рішення);

✓ *когнітивні* (погіршення сприймання, пам'яті, мислення, уваги, розсіювання уваги);

✓ *особистісні* (страх, тривожність, зниження самоконтролю, пасивність поведінки, нездатність до креативних рішень, невмотивоване занепокоєння);

✓ *медичні* (підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, головні болі, безсоння).

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до зниження якості навчальної чи іншої діяльності, втрати контролю над собою, виникненню проблем зі здоров'ям тощо.

В учасників освітнього процесу стрес часто виникає в період адаптації до нового освітнього середовища, під час екзаменів та заліків, у період навчальної практики, у конфліктних ситуаціях з однолітками тощо.

Учені розрізняють три ступені стресу [25, с. 18]:

1) *слабкий* (психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичні та фізіологічні зміни не відзначаються);

2) *середній* (відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності);

3) *сильний* (відбуваються порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії).

Еустрес (короткочасний стрес) супроводжується позитивними емоційними переживаннями, що пов'язані з несподіваними приємними звістками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Він активізує функціональні резерви організму, є рушійною силою у вирішенні щоденних завдань, сприяє адаптації та ліквідації самого стресу. Еустрес надихає та мобілізує особистість, активізує пізнавальні процеси, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя тощо.

Стрес може нести в собі як позитивний, так і негативний заряд, залежно від особистого сприйняття події. Емоційно-позитивний стрес, начебто, має породжувати позитивні емоції, але люди зі слабким здоров'ям можуть отримати інфаркт або інсульт, наприклад, від банальної звістки про виграш. Якщо говорити про негативні наслідки стресу, то автоматично вважаємо його емоційно-негативним [39, с. 21].

Дистрес (довготривалий стрес) – це надмірне напруження, що знижує можливості організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища. Довготривалий стрес супроводжується негативними емоційними станами, погіршенням фізичного і психічного здоров'я, призводить до виснаження імунних запасів організму, може бути причиною психосоматичних захворювань, посттравматичного стресового розладу, апатії, депресії тощо. У цьому стані знижується увага до зовнішніх мотивів діяльності, людина ніби занурюється в себе. Може навіть виникнути неприязність до самої діяльності, якщо людина неспроможна протистояти впливу стресорів.

Кожна стресова ситуація ставить перед людиною запитання: Що робити? Куди рухатись далі? Що залежить саме від мене? Як прийняти те, що вже сталося? Щоразу треба терпіти, долати злість, страх, зневіру, пригніченість, мобілізуватися, ризикувати, шукати причини свого стану, переосмислювати ситуацію, робити висновки. І з кожного такого випробування один виходить більш сильним, рішучим і збалансованим, а інший – знесиленим, хворим і нещасним.

Стрес – досить поширене явище, яке постійно виникає протягом всього життя людини. Він супроводжується запитанням «Що робити?», емоційними відгуками на зовнішні подразники, погіршенням стану здоров'я, якістю життя тощо. Незначні стреси неминучі й нешкідливі, але надмірний стрес створює проблеми як для особи, так і для учасників освітньої діяльності закладу вищої освіти в процесі виконання поставлених завдань.

До негативних наслідків стресів науковці відносять погіршення стану здоров'я, переживання самотності, депресії та перевтоми, зниження мотивації, збільшення конфліктності в колективі, незадоволеності життям тощо. Людина перебуває у стресовому стані, поки не задовольнить власні потреби.

1.2. Фізіологічні зміни в організмі людини під дією стресу

У здоровому тілі – здоровий дух.

Стрес завжди супроводжується змінами у фізіологічному стані організму людини. Відразу на зовнішні подразники реагує нервова та дихальна система, опорно-руховий апарат, шлункова та ендокринна система.

Поява стресу супроводжується підвищенням тиску, напруженням м'язів, розширенням кровоносних судин тощо. Прискорене дихання, викликане стресом, може спровокувати напад паніки у людей. Стрес може викликати біль, здуття живота та інший дискомфорт у кишечнику. Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік. Виснажена м'язова система не здатна підтримувати тонус, що призводить до провисання щік, повік, шкіри на руках, ногах і животі.

Стрес завжди пов'язаний з напруженням захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань. В емоційному стані порушується пам'ять, змінюється швидкість мови, хода, рухи стають різкими, неточними. Перелякана людина блідне, від сорому – червоніє. Зміни в діяльності внутрішніх органів за подібних емоцій однакові в усіх людей і описуються такими виразами, як «від страху в піт кинуло», «волосся дибки стало», «мурашки по спині забігали», «щемить серце», «від радості дух перехопило».

Треба пам'ятати, що має значення не те, що з людиною відбувається, а те, як вона це сприймає. Ми маємо прилаштуватися до життєвих труднощів, якими б вони не були. Але повністю абстрагуватися від впливу того чи іншого стресора неможливо. Кожен стресор діє по-своєму, певний вплив справляє й індивідуальна схильність до інтенсивного відгуку на певну стресогенну ситуацію. Хтось, наприклад, особливо болісно реагує на комунікативні ускладнення, а хтось – на гучний шум ракети. Ця схильність якоюсь мірою може бути вродженою або

набутою, але враховувати її взаємодію з неспецифічністю і специфічністю дії стресора необхідно.

У кожної людини стресова реакція виявляється по-різному, що впливає на ефективність діяльності, яка може різко зменшуватись або зростати. Якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням, предметом, що швидко наближається, яскравим спалахом світла або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити її чутливість.

Характер змін в організмі у разі стресу свідчить про те, що ця реакція може бути пристосувальною тільки щодо сильних подразників. Під час стресу поряд з елементами захисту є елементи пошкодження. Пристосовуватися ціною пошкодження доцільно лише відносно сильного подразника, який може загрожувати життю. Такий шлях пристосування відносно подразників звичайної (слабкої, середньої) сили біологічно не доцільний і тому не міг закріпитися в процесі еволюції [25].

Ганс Сельє виділив три стадії стресу: стадія тривоги, стадія супротиву та стадія виснаження (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Стадії стресу

Перша стадія стресу – *стадія тривоги* (напруження, чекання), яка триває від двох годин до кількох діб. Під час цієї стадії у людини відбувається мобілізація та підготовка організму до стресу, виникає низка фізіологічних змін (підвищується пульс, піднімається артеріальний тиск, змінюється температура тіла, відбувається згущення крові тощо). Її роль полягає в мобілізації захисних сил організму. На цій стадії треба випити води, вийти на свіже повітря, зробити паузу у виконанні видів діяльності. Дати собі час адаптуватися.

Зазвичай більшість стресів закінчується на першій стадії. Захисні особистісні механізми екстрено активізуються і людині

вдається адаптуватися до складнощів, що виникли. Тривога і хвилювання вгамовуються, дихання, тиск, пульс нормалізуються. Надмірний контроль над тим, що відбувається навколо, знімається.

Якщо стрес не вдається подолати на першій стадії і людина досить тривалий час перебуває у стані тривоги через надто сильний стресор, настає друга стадія, яку називають *стадією опору (резистентності)*. На цій стадії підвищуються адаптаційні ресурси, активізується розумова діяльність, мобілізуються воля, бажання подолати обставини. Людина пристосовується до умов життя, що кардинально змінилися, формується підвищена стійкість до стресогенного впливу. Г. Сельє стверджував, що підвищення резистентності досягається ціною величезних енергетичних витрат і пошкоджень. Головним чинником подолання стресу на цьому етапі залишається свідомо дія, усталене ставлення людини до того, що відбувається.

На *стадії виснаження* (dezаптації, дистресу) знижуються загальна опірність організму, психологічні захисти виявляються неефективними й у людини більше немає ніяких сил для спротиву. Ще у стародавній медицині було відомо, що душевний стан людини впливає на її фізичне самопочуття та може призвести до будь-якої психосоматичної хвороби. Допомога має з'явитися ззовні (психолог, психотерапевт) або у вигляді підтримки з боку оточення (рідні, друзі, викладачі) чи у вигляді усунення стресора.

Стан стресу в малих дозах відчуває кожна людина, це змушує її шукати вихід з проблеми, думати. Завдяки стресу організм людини набуває нових корисних якостей, необхідних для боротьби за життя. Однак, якщо людина тривалий час перебуває у стані стресу, знижується ефективність її роботи, організм слабшає, втрачає здатність вирішувати проблеми.

Стрес завжди пов'язаний з напруженням захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань [49, с. 9]. Ці симптоми можуть виявлятися по одному після того, як організм зреагував на зовнішній подразник, їх поява може вплинути на поведінку і стан здоров'я людини.

До чинників, які можуть пом'якшити вплив стресу, можна віднести [39, с. 25] очікування стресів, витривалість особистості, навколишнє середовище, соціальну підтримку, адаптацію в дитинстві тощо.

У цілому стрес – явище досить поширене й звичайне. Кількість, інтенсивність і тривалість стресів, нездатність людини вчасно їх долати впливають на загальне ставлення до свого життя. Важливо знати, які події й у яких випадках є стресогенними саме для вас, це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан. Це дасть можливість досягти психічної рівноваги і тим самим ліквідувати небажаний стресовий стан.

Кожній людині властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Ці риси виявляються настільки виразно й постійно, що становлять типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки, характеризують цілі, до яких прагне людина, та способи досягнення їх. Сукупність таких стійких рис є основою характерних рис особистості, яка працює в екстремальних умовах. Це сукупність стійких індивідуальних психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, до праці, навколишньої дійсності та самої себе [22, с. 20].

Стрес готує організм до дії – боротися із загрозою чи втекти від неї. У багатьох людей через стрес виникають зміни у настрої, поведінці, звичках, освітній чи професійній діяльності. працездатності тощо.

Вченими доведено, що сильні і довготривалі стресові ситуації можуть часто переростати в психосоматичні прояви, що супроводжуються зміною фізичного стану людини, організм втрачає здатність захистити себе від мікроорганізмів (вірусів, бактерій). Тому люди, які перебувають у стресовому стані, схильні до інфекційних захворювань. Саме стрес дуже часто проковує виникнення таких хвороб, як гіпертонія, інфаркт міокарда, псоріаз, інсульт, цукровий діабет, мігрень, ревматоїдний

артрит, бронхіальна астма тощо. Таким чином моральне самопочуття переходить у фізичну площину й відбивається на стані тіла.

Отже, емоції не тільки отримують зовнішній вираз, але і зумовлюють перебудову життєво важливих фізіологічних функцій організму. У певних життєвих ситуаціях мобілізація психофізіологічних функцій допомагає людині вийти з критичної ситуації.

Життя – це постійне джерело змін. Тому адаптуватися до нових умов ми мусимо постійно.

1.3. Особливості навчального стресу

*Добре тому, хто навчився
вчитися.*

Менандр

Для молоді, що здобуває освіту, процес навчання вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій [26].

Початок навчання у закладі вищої освіти здебільшого припадає на 17-18 років і має низку особливостей, які в психологічній літературі представлені як перехідний етап від підліткового віку до юнацького, що має особливе значення для виявлення специфіки цього етапу розвитку особистості. Особистість в юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, яка може носити як позитивний (формування позитивного й адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів), так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, відсутність чітких життєвих цінностей та перспектив) характер. Молода людина хоче зрозуміти своє призначення, відчувати, куди саме слід рухатись, що робити.

Саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживається тяжкий стан загальної невизначеності. Молода людина хоче зрозуміти своє призначення, відчувати, куди саме слід рухатись,

що робити. Від 60 до 80% випускників відчують тотальну незадоволеність собою, професійну дезорієнтованість, загальну життєву некомпетентність.

До найбільш розповсюджених причин стресу у молоді відносять такі [8, с. 52]:

- ✓ вплив навколишнього середовища: шум, екологічне забруднення, спека, холод тощо;

- ✓ надмірне навантаження різними навчальними матеріалами, читанням багатьох підручників та виконання різного роду занять;

- ✓ інформаційні: надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати;

- ✓ фізіологічні: хвороба, розлад, травма тощо;

- ✓ емоційні;

- ✓ тяжкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей; труднощі, пережиті близькими; втрата місця навчання або роботи, чи загроза її втрати; стрімкі зміни умов життя тощо;

- ✓ виробничі: значні зміни в навчанні, труднощі і конфлікти тощо;

- ✓ переломні етапи життя: одруження, розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу тощо;

- ✓ особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості тощо.

Зі вступом до закладу вищої освіти юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняють стресові стани і потребують адаптації. Адаптація першоккурсників до умов навчання у закладі вищої освіти зумовлена нормами і правилами навчального закладу.

Процес адаптації завжди індивідуальний, на нього впливає життєвий досвід та стереотипи поведінки індивіда. Цей процес зумовлений взаємодією психологічних (занепокоєння, невпевненість) і соціальних (зміна колективу та викладачів) факторів, які забезпечують можливість існування індивіда в мінливих умовах певного середовища. Усі ці фактори тісно пов'язані між собою, мають характерні риси й особливості і відіграють важливу роль у житті першокурсника.

Можна виділити такі *компоненти адаптації першокурсників*: особистісний, діяльнісний, соціальний та професійний (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Адаптація першокурсників

Компоненти	Характеристика
Особистісний	Характеризує ступінь загального психологічного комфорту, що відчуває студент у нових умовах навчання та відпочинку
Діяльнісний	Характеризує здатність студента виконувати навчально-пізнавальну діяльність
Соціальний	Характеризує стосунки, що виникають між студентами і зовнішніми умовами їх життєдіяльності
Професійний	Характеризує ставлення студентів до майбутньої професійної діяльності як основної життєвої перспективи

Тривалість адаптаційного періоду залежить від сформованості моральних, соціальних та мотиваційних настанов, особливостей освітнього середовища і життєвого досвіду першокурсників.

Важче адаптуються першокурсники з високим рівнем тривожності, що пов'язана з переживанням соціального стресу, ситуаціями загрози престижу індивіда, самооцінкою, самоповагою, фрустрацією потреби в досягненні успіху, проблемами та страхом у взаєминах з однолітками та викладачами. Підвищена тривожність здобувача освіти призводить до розвитку синдрому психологічного виснаження, що на фізіологічному рівні виявляється у зниженні опору організму, загостренні хронічних захворювань, а це призводить до збільшення кількості пропусків занять через хворобу та до зниження успішності.

Адаптацію до умов навчання у закладі вищої освіти у тій чи іншій формі проходять усі першокурсники. Їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання та входження в новий колектив.

Рекомендації студентам щодо адаптації:

- ✓ виконуйте правила внутрішнього розпорядку в закладі вищої освіти;
- ✓ намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим, уникайте суперечок у відносинах з одногрупниками;
- ✓ беріть активну участь у студентському самоврядуванні, спортивних гуртках, наукових товариствах, художній самодіяльності тощо;
- ✓ прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці та у гуртожитку;
- ✓ обзаводьтесь друзями, змістовно проводьте свій вільний час з іншими студентами;
- ✓ у разі виникнення непорозумінь звертайтеся до тих, хто готовий прийти вам на допомогу (психолог, студенти, викладачі);
- ✓ будьте оптимістом, вірте у свої можливості.

Навчальна діяльність здобувачів освіти характеризується високим емоційним навантаженням, регулярною перевтомою, періодичними стресовими ситуаціями.

Навчальний та екзаменаційний стрес посідає одне з провідних місць з-поміж причин, що викликають психічне напруження у студентів, особливо першокурсників. Невдала відповідь або невдало складений іспит можуть стати психотравмувальними факторами і буди пусковим механізмом реактивної депресії [26].

Під час навчального стресу у студентів спостерігаються когнітивні, поведінкові, емоційні та фізіологічні прояви:

- ✓ *когнітивні* (погана концентрація уваги, труднощі у відтворенні інформації, порушення логіки мислення, зниження творчої активності, відчуття безпорадності тощо);
- ✓ *поведінкові* (конфлікти, поспіх, відчуття постійної нестачі часу тощо);
- ✓ *емоційні* (страх, тривога, дратівливість, агресія, зневіра у власні сили та зниження самооцінки, депресія тощо);
- ✓ *фізіологічні* (недосипання, підвищена стомлюваність, пітливість, головні болі, низька працездатність тощо).

Навчальний стрес у студентів розвивається через великий потік інформації, відсутність систематизованої роботи в семестрі,

конфлікти з однолітками, невдачі та інші події в житті, які позначаються як психічні травми. Слід зазначити, що студенти з високим рівнем вияву навчального стресу можуть потребувати психологічної допомоги.

Екзаменаційна сесія – це стресогенна ситуація, яка вимагає від студентів мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

У період екзаменаційної сесії у студентів виникає психічне напруження, яке іноді призводить до появи невротичних розладів [26]. Під час складання іспитів вони зазнають невдач не тому, що їм бракує знань і умінь, а через страх та тривогу, що відчувають у цей час.

Студенти у період навчання постійно адаптуються до різних форм проведення освітнього процесу, водночас вмикаються фізіологічні, психологічні та соціальні механізми адаптації. У разі дії на організм слабких подразників та циклічної дії середнього стимулу виникає «реакція тренування», розвивається поступове підвищення резистентності організму до дії стресора. На цьому побудований процес тренування, загартування та адаптації до навчання. Кінцевою метою цього активного пристосування організму, розширення гомеостатичних меж окремих фізіологічних констант, забезпечення високопродуктивної діяльності, підвищення здатності до навчання. Реакція організму на слабкий та середній стимули не викликає патологічних змін та енергетичного виснаження організму, як це відбувається під час стресу [26].

За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили та зниження самооцінки, що через затижний вплив стресу може призвести до депресії.

Криза молодості супроводжується гострим переживанням самотності, стражданням через економічну та емоційну залежність від батьків, хронічним напруженням від нестерпного прагнення знайти себе у професії.

Слід відзначити, що всі переживають стрес у студентському житті по-різному, залежно від психологічних характеристик особистості та темпераменту, а також успішності соціальних зв'язків, надмірних стресів. Дівчата в цей період сильніше переживають, ніж хлопці, краще усвідомлюють свої думки і почуття з приводу болісних життєвих проблем і відкритіші для

їх обговорення з друзями, психологом чи батьками. Для хлопців характерною у стресовій ситуації є ігнорування проблеми, втеча в себе чи активний відпочинок. Загалом молодь застошує соціальний стиль щодо вирішення проблем, які виникають, зорієнтований на отримання допомоги з боку інших.

Отже, ми бачимо, що стрес у здобувачів вищої освіти має конкретні причини та етапи. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій, вплив стресу може бути позитивним і носити мотивувальний характер, але у разі тривалості його впливу, а також відсутності у студентів навиків позитивного подолання стресу, може призводити до появи психосоматичних захворювань, формування навчальної занедбаності, порушення особистісного та професійного розвитку людини.

Стрес, який відчувають студенти, може впливати як на навчальну діяльність, так і на успішність. Проблеми з успішністю також створюють дискомфорт, внаслідок чого підвищується загальний стрес.

1.4. Професійне вигорання педагогічних працівників як наслідок хронічного стресу, його ознаки та профілактика

Ти можеш втекти від обставин і людей, але ти ніколи не втечеш від своїх думок і почуттів.

Е. М. Ремарк

Педагогічна діяльність – один з тих видів діяльності, де синдром емоційного вигорання є найбільш поширеним.

Професійна діяльність педагогічних працівників постійно супроводжується стресами, емоційною напругою, високою мірою особистої відповідальності, виснаженнями, що призводять до професійного та емоційного вигорання.

Професійне вигорання – це багатовимірний, пов'язаний з роботою синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей та характеризується поступовою втра-тою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної,

когнітивної і фізичної енергії, що виявляється у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи [14].

Професійна діяльність викладача відрізняється великою відповідальністю, напруженістю та інтенсивністю емоційного стану, що відбивається на стані здоров'я та якості педагогічної діяльності. Напруженість роботи призводить до професійних криз, стресів та професійного вигорання [29].

Професійне вигорання педагогічних працівників виникає на фоні стресу, викликаного внутрішньоособистісними та міжособистісними конфліктами, нерегламентованим режимом роботи, що супроводжується емоційним спустошенням, відсутністю творчої ініціативи, дратівливістю, агресивністю, тривожністю, байдужістю, негативним ставленням до себе тощо.

До чинників виникнення синдрому професійного вигорання у педагогічних викладачів можна віднести:

- ✓ брак практичного досвіду;
- ✓ недостатню професійну підготовку;
- ✓ особистісні якості (невпевненість у собі, сором'язливість);
- ✓ токсичне соціальне середовище;
- ✓ умови праці;
- ✓ дисбаланс між роботою та особистим життям;
- ✓ відсутність соціальної підтримки;
- ✓ стресові ситуації тощо.

Стрес у діяльності педагогічних працівників є головним компонентом професійного вигорання. Його причиною є невідповідність між потребами та мотивами професійної діяльності працівника і вимогами адміністрації закладу освіти, велике педагогічне навантаження; страх перед критикою, низька оплата праці, висока відповідальність, неспокійна обстановка через війну, неухвага до свого здоров'я тощо. Важливо вміти відрізняти звичайний стрес від вигорання. Відчуваючи стрес, ви занадто занурені в роботу, а в разі вигорання ви до неї байдужі. Стрес супроводжується сплеском емоцій, вигорання – апатією. Стрес – це фізичне виснаження, а вигорання – емоційне.

До педагогічних стресів можна віднести внутрішні кризи, нововведення і зміни вимог до викладачів, педагогічні конфлікти та ситуації, пов'язані з кар'єрою та професійним ростом.

Вплив різних стресогенних чинників може сприяти появі у викладачів таких стресових проявів, як безпорадність, схильність до конфліктів, емоційна напруженість, зниження працездатності та самооцінки. Водночас слід зауважити, що певна професійна ситуація одним викладачем може сприйматися як стресова, а в інших вона не викличе навіть хвилювання. Тобто у переживанні стресу мають значення лише психологічні особливості особистості [29].

Отже, причини професійного вигорання педагогічних працівників можна поділити на дві групи: внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх (особистісних) можна віднести такі індивідуальні особливості викладача, як темперамент, характер, потреби, мотивація, професійна спрямованість, педагогічний досвід, сформованість комунікативних, організаторських та педагогічних здібностей тощо.

До зовнішніх – хронічну напружену психоемоційну діяльність, умови праці, економічні фактори, моральні норми, професійну адаптацію, складнощі у професійному спілкуванні, вочасний стан тощо.

Професійне вигорання педагогічних працівників характеризується такими симптомами: фізіологічні, соціально-психологічні та поведінкові (табл. 1.2).

Потрібно зазначити, що симптоми професійного вигорання легко розпізнати. Педагогічні працівники відчують втому, дратівливість, байдужість до виконання професійних обов'язків, небажання працювати, відсутність часу на власні захоплення тощо. Вигорілі педагогічні працівники почуваються виснаженими, у них суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає, аби відновитися. Згодом це викликає стрес та депресію.

Тобто професійне вигорання педагогічних працівників є наслідком тривалого стресу і певних видів професійної кризи.

Розвитку вигорання сприяють індивідуальні особливості людини: високий рівень емоційної лабільності; високий самоконтроль, особливо у разі вольового пригнічення негативних емоцій; раціоналізація мотивів своєї поведінки; схильність до підвищеної тривоги і депресивних реакцій, пов'язаних з не досяжністю «внутрішнього стандарту» і з блокуванням у собі негативних переживань; ригідна особистісна структура [1].

Симптоми професійного вигорання педагогічних працівників

Фізіологічні симптоми	Соціально- психологічні симптоми	Поведінкові симптоми
Відчуття постійної перетривоти; відчуття емоційного і фізичного виснаження; зниження активності; серцево-судинні захворювання; слабкість; часті головні болі; захворювання нервової системи; порушення сну тощо	Втрата самоповаги і впевненості в собі; відсутність позитивних емоцій; роздратованість; тривожність; поганий настрій; занижена самооцінка; відчуття страху; почуття провини; байдужість; пасивність; депресія тощо; втрати віри у завтрашній день тощо	Байдужість до роботи та її результату; формальне виконання професійних обов'язків; емоційні «вибухи», відмова від ухвалення рішень; зниження ентузіазму; відсутність зацікавленості до новизни; обмеження спілкування з колегами, друзями і знайомими; часті помилки тощо

Синдром професійного вигорання не різкий, а поступовий процес, який розвивається поетапно. Дж. Грінберг виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як стадії емоційного вигорання [17]:

1) задоволений роботою, але стреси поступово зменшують енергію;

2) безсоння, зниження працездатності та часткова втрата інтересу до справи;

3) важко зосередитися на роботі, тому все виконується дуже повільно;

4) знижується імунітет, захворювання перетворюються на хронічні, постійне невдоволення собою й оточенням, сварки з колегами;

5) емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань.

Найбільша небезпека в тому, що розвивається цей синдром поступово, неквапливо, день за днем. Його проявами є стан

підвищуваної втомлюваності і спустошеності, втрата здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, у негативних настановах щодо роботи й життя в цілому. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Якщо ігнорувати його ознаки, то почуття задоволення від добре виконаної роботи ставатиме все меншим, а бажання покинути раніше улюблену діяльність буде стрімко збільшуватися. Тому пряма відповідальність кожного фахівця – відстежувати у себе подібні симптоми і вживати необхідних заходів на ранніх стадіях.

Професійне вигорання у педагогічних працівників настає на тлі фізичного і нервово-психічного виснаження, з яким не вдалося вчасно та успішно впоратись. Обумовлено воно переважно високими соціальними вимогами, графіком роботи, ритмом життя та професійними обов'язками педагогічних працівників.

Професійне вигорання виявляється у формальному ставленні до професійних обов'язків, дистанціюванні від колег та здобувачів вищої освіти, небажанні займатись професійним саморозвитком та виявляти творчість тощо. Тому запобігти йому можуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я: фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, режим дня, правильне харчування, повноцінний сон тощо.

Вигорання впливає на всі сфери життєдіяльності людини, тому слід діяти як тільки ви помітили його перші ознаки. Для подолання цього емоційного стану пропонуємо вам (рис. 1.2):



Рис. 1.2. Кроки подолання професійного вигорання

Педагогічні працівники мають намагатися самостійно дбати про своє здоров'я, щоб воно не нашкодило професійній працездатності. Важливими для профілактики синдрому професійного вигорання є навички володіння собою, уміння працювати з власними негативними емоціями, здатність до вільного, природного вияву почуттів та емоцій.

1.5. Стресостійкість особистості як психологічний феномен

Нас вбиває не стрес, а наша реакція на нього.

Ганс Сельє

Сучасне життя наповнене різними кризовими ситуаціями як економічного, так і політичного характеру, що тиснуть на особистість та впливають на стан її здоров'я, особисте і професійне життя. Все це призводить до того, що навантаження на нервову систему та психіку постійно зростає. Для збереження психічного здоров'я особистість має володіти високим рівнем стресостійкості.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях [33, с. 5].

Стресостійкість накопичується з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами [4, с. 14].

Функції стресостійкості:

- ✓ спрямованість на подолання перешкод;
- ✓ актуалізація діяльності в екстремальних умовах;
- ✓ стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції;
- ✓ забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Стресостійкість є соціально значущою характеристикою особистості, до якої входять: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту; вміння своєчасно й адекватно

вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти; вміння зберігати відносно стабільність емоційної сфери; здатність до емоційно-вольової регуляції; спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість, ефективно протистояти зовнішнім впливам [10].

Психологічну стійкість (стресостійкість) підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Психологічна стійкість особистості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси
Добре фізичне здоров'я, витривалість; свідомість діяльності й поведінки; самоповага, впевненість у собі; віра в досяжність поставлених цілей; активність і рішучість у реалізації життєвих планів; здатність самостійно обирати бажаний вид діяльності і свій життєвий шлях; здатність впливати на перебіг свого життя; високий рівень психологічної культури; вміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); відчуття сенсу життя тощо	Психологічна підтримка; соціальна підтримка (близькі, друзі, однокласники, співробітники тощо); родина; друзі; держава; соціальна залученість; умови праці; правила взаємодії в освітньому середовищі; умови освітньої і навчальної діяльності

Усі внутрішні та зовнішні ресурси є важливими і забезпечують формування стресостійкості як інтегративної особистісної характеристики.

Стресостійкість, як якість особистості, становить єдність таких компонентів:

- ✓ *фізіологічний* (запас сил організму);
- ✓ *особистісний* (самооцінка, саморегуляція);
- ✓ *комунікативний* (готовність допомогти або прийняти допомогу);
- ✓ *ціннісний* (сенс життя та покликання);
- ✓ *мотиваційний* (готовність діяти);

- ✓ *емоційний* (відсутність страхів та побоювань);
- ✓ *вольовий* (свідома саморегуляція дій відповідно до ситуації);
- ✓ *інтелектуальний* (оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, ухвалення рішень про способи дій).

Стресостійкість характерна для емоційно стабільних осіб з низькою тривожністю й адекватною самооцінкою, що ведуть здоровий спосіб життя. Основним критерієм стресостійкості людини є стабільність психіки, впевненість у собі, спроможність до пристосування у складному і вимогливому світі.

Важливо пам'ятати, що здатність особистості здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах залежить від сили нервової системи, соціального оточення, особистого досвіду, індивідуально-психологічних особливостей (упевненості у собі, активності, вольової саморегуляції), позитивного мислення тощо.

Кожна людина має власний пороговий рівень стресу, який може витримати. На цей рівень, крім уроджених характеристик, якими є риси темпераменту, впливають також набуті характеристики. Такі риси характеру, як оптимістичність, життєрадісність, критичність, не менше впливають на інтенсивність реагування на стресову ситуацію і здатність конструктивно виходити з неї, ніж властивості нервової системи чи стан здоров'я. Оптимістична людина завжди вміє побачити позитивні перспективи розвитку подій. Вона вірить у перемогу і впевнена, що врешті-решт все закінчиться добре. Таке ставлення до складної ситуації істотно зменшує шкідливий вплив стресора і додає людині сил для адаптації [37].

Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанню в соціумі, здобутків у професійній і поведінковій сферах [1, с. 49].

Формуванню стресостійкості сприяє:

- ✓ оптимізація системи мотивації та стимулювання особистості до розвитку стресостійкості за допомогою різних технік та форм;

- ✓ забезпечення знаннями про стрес, його чинники, особливості та наслідки;
- ✓ формування позитивного ставлення до себе і подій життя;
- ✓ проведення семінарів та тренінгів з управління конфліктами з метою оптимізації психологічних станів, розвитку волевих якостей, навичок асертивної поведінки та саморегуляції особистості;
- ✓ надання психологічної підтримки через консультації практичного психолога навчального закладу;
- ✓ забезпечення відкритості каналів комунікації учасників освітнього простору;
- ✓ формування сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі тощо.

Отже, стресостійкість, як інтегральна характеристика особистості, полягає у готовності та здатності людини швидко і виважено протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати життєві проблеми, спираючись на знання, навички та власний досвід.

1.6. Саморегуляція як чинник емоційної стійкості особистості

*Щоб насолоджуватися здоров'ям,
потрібно працювати над собою.*

П. Бреґг

Здатність особистості до опору негативним впливам соціального середовища є запорукою ефективного подолання складних життєвих ситуацій і важливим фактором психічного здоров'я особистості. Уміння керувати своїми емоціями, брати відповідальність за своє життя полегшують процес навчання та досягнення поставлених цілей, додають людині стійкості та незалежності.

Людина – це система, яка сама себе регулює. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів [7].

Саморегуляція – це процес керування власними емоціями, почуттями та діями на зовнішній подразник. Вона передбачає

залучення людини до певного виду діяльності шляхом впливу на самого себе за допомогою слів, образів, фізичних вправ, що сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму. У результаті саморегуляції досягаються три основні ефекти: заспокоєння (усунення емоційної напруги), відновлення (послаблення проявів втоми), активізація (підвищення психофізіологічної активності). Її результатом є уміння володіти собою.

Саморегуляція навчальної діяльності – це специфічна регуляція, що здійснюється здобувачем освіти як суб'єктом діяльності. Її призначення полягає в тому, щоб привести у відповідність можливості з вимогами навчальної діяльності, тобто здобувач освіти повинен усвідомити свої завдання як суб'єкт навчальної діяльності, цілеспрямовано побудувати процес самонавчання [7].

Головним завданням саморегуляції є усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги та підсилення мобілізації [54].

Саморегуляція може здійснюватися за таких умов:

- ✓ коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію;
- ✓ перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність відповідно до моделі запропонованої ситуації;
- ✓ переборювати безпосередні спонукання заради досягнення перспективної мети та за наявності в індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації.

Найважливішим компонентом саморегуляції є осмислення минулого і сьогодення, а також керування особистою життєдіяльністю на підставі набутого досвіду [7].

Науковці визначають два рівні саморегуляції. Перший рівень характеризується наявністю в особистості таких операцій, як постановка завдань, пошук способів дії, вибір способів самоконтролю. І, що особливо важливо, самостійний перехід від одного етапу до іншого. Показником сформованості другого рівня саморегуляції є вміння здобувачів освіти співвідносити різні види діяльності [6].

Саморегуляція людини полягає у свідомому перемиканні з однієї діяльності на іншу, а також передбачає урахування

соціальної ситуації, того, наскільки конкретна діяльність важлива для конкретної людини тощо [35].

Саморегуляція навчальних дій виявляється в тому, що суб'єкт самостійно орієнтується в навчальному матеріалі: усвідомлює мету завдання; визначає особливості умов його виконання; складає програму дій; оцінює відповідь і, якщо необхідно, коректує її [7].

Відповідно до принципу довільності розрізняють довільний і мимовільний види саморегуляції та самоконтролю.

Довільний вид припускає усвідомлений характер постанови цілей та їх досягнення під час виконання конкретного виду діяльності. Сам же процес виконання діяльності реалізується через самоконтроль: аналіз ситуації, послідовність дій, звірення результату з еталоном, тобто передбачає перехід від постійної усвідомленості самоконтролю за діяльністю до його автоматизованого внутрішнього виду, де постійне усвідомлення не є обов'язковою умовою. *Мимовільний вид* самоконтролю може бути на біологічному рівні, на якому механізми самоконтролю залучені до системи саморегуляції, що забезпечують життєдіяльність організму, при цьому їхнє функціонування відбувається поза сферою свідомості людини [35].

Як будь-який процес, саморегуляція передбачає безпосереднє виконання окремих дій для досягнення результату. Так, саморегуляція навчальних дій виявляється в тому, що суб'єкт самостійно орієнтується в навчальному матеріалі: усвідомлює мету завдання; визначає особливості умов його виконання; складає програму дій; оцінює відповідь і, якщо необхідно, коректує її [7].

Саморегуляція пронизує всі психічні явища, властиві людині: відчуття, сприйняття, мислення тощо. Дослідники проблеми управління емоціями описують і акцентують увагу на окремих методах і прийомах емоційної саморегуляції, які є найбільш ефективними для підтримки та збереження психічного здоров'я особистості в усіх сферах її життя.

Несформовані вміння регулювати власні емоційні стани є перепонами для успішної як освітньої, так і професійної діяльності, призводять до міжособистісних конфліктів, провокують соматичні розлади.

Методи емоційної саморегуляції:

✓ *фізіологічний рівень* (дихальні вправи, сон, збалансоване харчування, заняття спортом, танці, масаж, водні процедури тощо);

✓ *когнітивний рівень* (самонавіювання, нейролінгвістичне програмування, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Елліса, методи саногенного і позитивного мислення тощо);

✓ *емоційний рівень* (медитація, музика, хобі, прогулянки на природі, спілкування тощо);

✓ *ціннісно-символічний рівень* (визначення життєвих цінностей, зміна настанов).

Комплексне використання вищезазначених методів емоційної саморегуляції дозволить учасникам освітнього процесу зменшити тривогу та тривожність, усунути емоційну напруженість, послабити прояви втоми, сприятиме відновленню сил, підсилюватиме мобілізаційні ресурси організму, запобігатиме накопиченню надлишкового перенапруження, що виникає під час професійної та освітньої діяльності.

Отже, важливість психічної саморегуляції в житті особистості є очевидною, вона:

✓ *сприяє* відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму;

✓ *забезпечує* підтримку, мобілізацію психічної активності, яка постає суб'єктивною умовою здійснення навчальної діяльності здобувачів вищої освіти;

✓ *підсилює* мобілізаційні ресурси організму;

✓ *запобігає* накопиченню залишкових явищ перенапруження тощо.

Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить якість життя, успішність освітньої та професійної діяльності учасників освітнього процесу закладу вищої освіти.

РОЗДІЛ 2. СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Сила позитивного мислення

Однією з найдивовижніших якостей людини є її здатність перетворювати негативне на позитивне.

А. Адлер

Мислення, емоції і поведінка людини в житті тісно переплітаються, впливаючи одне на одного. Наші дії є наслідком наших думок.

Позитивне мислення – це тип мислення, за якого людина здатна контролювати власні думки та емоції, вирізняти позитивні аспекти у складних ситуаціях. Позитивне мислення є важливою передумовою психологічного і фізичного здоров'я особистості. Науковці стверджують, що люди, які мислять позитивно, більш успішні, щасливі та здорові, вони менше схильні до стресів.

Основними засадами позитивного мислення є матеріальність думки та ментальні закони. Позитивне мислення, як один із способів саморегуляції, що характерно тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам та емоціям. Тому людині властиво вірити у кінцевий успіх, залишатися оптимістом за будь-яких обставин. Ці ознаки характерні позитивній Я-концепції особистості і мають стати звичкою [12, с. 151].

До основних критеріїв сформованості позитивного мислення науковці відносять рефлексивність, емпатійність, емоційне реагування, рівень задоволеності життям, позитивну мотивацію, здатність до саморегуляції поведінки [43, с. 344].

Людина з позитивним мисленням орієнтована на успіх та досягнення поставлених цілей. Позитивне мислення:

- ✓ є джерелом енергії і натхнення;
- ✓ робить життя більш змістовним і наповненим радощами;
- ✓ допомагає нам здобути впевненість і повірити у себе;
- ✓ допомагає нам оцінити можливості;
- ✓ допомагає нам досягти своєї мети та бути успішним;
- ✓ підвищує імунну систему;
- ✓ допомагає нам зменшити наслідки стресу тощо.

Негативне мислення ніяк не сприяє нашому розвитку і тим більше не змінює наше життя на краще. Негативне мислення концентрує увагу індивіда на проблемах та негативі, що може спричинювати депресію і тривожність. Наше життя йде за тим сценарієм, який сформувала свідомість. Кожна людина сама обирає для себе шлях за яким вона живе.

Як думаємо – так і живемо!

Для того щоб сила думки «працювала на вас», потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. Очікуйте тільки успішних підсумків у всіх своїх справах. Слідкуйте за своїми емоціями: не дайте негативу захопити всі ваші думки.

Як почати мислити позитивно?

✓ *Будьте цілеспрямовані.* Думайте про амбітні цілі, про творчі завдання, про нові проекти, про нові можливості, які можуть надихнути вас на нові перспективи.

✓ *Спілкуйтеся з позитивно налаштованими людьми.* Саме такі люди будуть надихати та підтримувати вас на шляху до ваших цілей, допоможуть сформувати адекватну самооцінку.

✓ *Шукайте позитив* у всьому, що з вами відбувається, сприймайте подію як досвід. Позитивно мислити – означає бачити проблеми, виходячи з можливостей, а не перепон.

✓ *Не зосереджуйтеся на проблемі, а шукайте можливості.* Після аналізу помилок швидко переходьте до пошуку нових можливостей для їх вирішення. Зрозумійте, що проблеми, які виникають у вашому житті, для того, щоб допомогти вам стати сильнішими.

✓ *Використовуйте досвід.* Почніть запам'ятовувати про себе щось позитивне і таке, що підтримає вашу впевненість

в особистісних достоїнствах. Записуйте свої успіхи, які допомогли вам наблизитися до власної мети. Розум буде концентруватися на тому, що ви повторюєте самому собі.

✓ *Відокремлюйте факти від вигадки.* Негативні думки – це просто думки, а не факти. Коли ви усвідомите, що думаєте про щось негативне, ваш внутрішній голос повинен зупинити вас. То ж піддайтесь йому і запишіть те, про що думаєте, щоб уповільнити динаміку. Після цього ви будете мислити більш раціонально та оцінювати все більш правдиво. Перечитавши це, ви побачите, чи відповідають ваші негативні думки дійсності. Здебільшого не відповідають.

✓ *Більше посміхайтесь,* це допоможе мислити позитивно.

✓ *Завжди використовуйте тільки позитивні слова* і в думках, і під час розмови. Такі, як «я можу», «я здатний», «це можливо», «я зможу це зробити».

Щоб сформувати позитивне мислення, необхідно віднайти самого себе, прийняти та адекватно оцінити. Розвиток позитивного сприйняття – це маленькі кроки кожного дня, що змінять життя та відчуття себе (рис. 2.1).

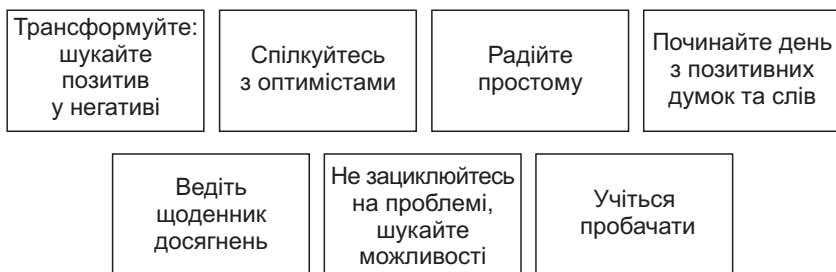


Рис. 2.1. Розвиток позитивного мислення

Мислити позитивно – значить змусити свій мозок працювати на себе. Позитивне мислення *програмує* перемогу, *створює* стан душевної гармонії, *покращує* якість життя, *розширює* соціальні зв'язки, *супроводжується* задоволеністю людини. Змінюйте себе, починаючи з власних думок і світ зміниться навколо вас.

2.2. Релаксація як метод зняття емоційної напруги

Якщо займатися фізичними вправами, немає жодної потреби в уживанні ліків.

Авіценна

Під час стресу виникають досить сильні емоції, які заважають адекватно оцінювати ситуацію і діяти конструктивно. Нижче наведені деякі техніки, які може використати людина, щоб урегулювати свій емоційний стан. Зазначені техніки мають характер «швидкої допомоги» під час зіткнення зі стресом [20, с. 15].

Релаксація – це повне чи часткове м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги, допомагає нашому тілу і мозку відновитися від щоденного тиску і стресу. Її метою є повне розслаблення організму, завдяки чому підвищується працездатність, а також зменшується фізичне і психічне напруження.

Релаксація активно практикувалася ще з давнини, позитивно впливаючи як на психіку, так і на здоров'я всього організму людини, накопиченню енергії і кращої концентрації.

Релаксація буває мимовільною і довільною. Мимовільна релаксація може бути довгостроковою, що виникає під час сну чи в результаті фармакологічного впливу, і короткочасною, котра змінюється напругою. Довільна релаксація ґрунтується на свідомому розслабленні м'язів.

На чому заснована дія релаксації?

Коли людина знаходиться в стані стресу, її м'язи перебувають у напрузі. М'язова напруга, зі свого боку, призводить до психічної напруги. Якщо людина вчасно відчула, що перебуває в небезпечному для себе стані і вжила заходів, то відбувається розслаблення організму на психічному рівні, яке, і собі, спричиняє розслаблення і на фізичному рівні.

Одними з тих, хто вперше став застосовувати на Заході методи релаксації у своїй діяльності, стали німецький невропатолог Йоганн Генріх Шульц і американський психолог Е. Джекобсон. Вони вивчали процес прояву емоцій, а емоційні стани оцінювалися на основі м'язової напруги. У результаті було доведено, що релаксація нейтралізує перезбудження нервової системи, відновлює її рівновагу та гарантує їй відпочинок. Тобто практика релаксації позитивно позначається на загальному стані організму і навіть усуває симптоми деяких недуг.

Метод довільної прогресивної нервово-м'язової релаксації запропонований чиказьким лікарем Е. Джекобсоном у 1922 році. Він ґрунтується на навчанні пацієнтів довільно розслаблювати ті м'язи, що напружуються у тривожних і емоційних ситуаціях. На початкових етапах засвоєння цього методу пацієнти намагаються усвідомити і навчитися диференціювати ті відчуття, що виникають за вибіркової напруги і розслаблення певних видів м'язів. Потім у процесі засвоєння шести основних етапів здійснюється тренінг розслаблення м'язів рук, ніг, дихальних м'язів, м'язів чола, очей, органів мовлення. Ті прийоми розслаблення, які пацієнти опановують у спокійній обстановці, потім застосовувалися в стресогенних ситуаціях, що моделювалися. Е. Джекобсон виходив із загальновідомого факту, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечносмугастих м'язів, а заспокоєння – їхньою релаксацією. Тобто цілеспрямоване розслаблення м'язів має супроводжуватися зниженням нервово-м'язової напруги [42, с. 75].

Релаксація може бути досягнута в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік, фізіотерапії і лікарських препаратів. Методи релаксації містять такі різні техніки, як дихальні вправи, аутогенне тренування, м'язову релаксацію, арттерапію, візуалізацію, музику, медитацію, йогу, активний відпочинок тощо (табл. 2.1).

Вибір конкретного методу залежить від індивідуальних уподобань. Ці методи допомагають знизити рівень стресу та тривоги, збільшують відчуття спокою та зосередженості, поліпшують сон та загальний психологічний стан. Важливо враховувати, що регулярність і систематичність використання методів релаксації може призвести до поліпшення результатів.

Методи релаксації

Метод	Характеристика
Дихальні вправи	Це спеціальні вправи, які уповільнюють серцевий ритм, знижують кров'яний тиск і забезпечують почуття впевненості. Дихальні вправи допомагають нам заспокоїтись, подолати паніку, зменшити рівень тривожності та стресу, врівноважити і гармонізувати нервову систему
Аутогенне тренування	Метод психологічного розвантаження, нервового та м'язового розслаблення шляхом частого повторення мобілізувальних технік
М'язова релаксація	Метод допомагає зняти м'язову напругу та розслабити певні групи м'язів
Арттерапія	Терапія мистецтвом. Метод з допомогою творчості дозволяє пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи, що турбують людину
Візуалізація	Метод візуально керованих образів. Техніка використовує уяву, щоб уповільнити мозкову діяльність і позбутись негативних думок і тривоги. Уявлення за допомогою сили образного мислення прекрасного, спокійного місця – це один з видів візуалізації для зниження рівня стресу
Музика	Прослуховування заспокійливої музики може допомогти розслабитись, зосередитись
Медитація	Медитативні техніки (йога) розслабляють і розум, і тіло. Регулярне виконання медитації покращує якість сну, додає впевненості та сприяє позитивному мисленню

Дія релаксації базується на механізмі взаємовпливу, між станом тіла і станом нервової системи існує взаємозв'язок: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється залежно від того, як розслаблюється тіло. Внутрішнє напруження не вловлюється нашою свідомістю, але створює домінантне самопочуття, яке виявляється у м'язовій напрузі.

2.3. Дихальні техніки для зняття стресу

*Добути і зберегти своє здоров'я
може тільки сама людина.*

М. Амосов

Дихання – це складний біологічний процес, який забезпечує надходження в організм людини кисню. Якість і глибина дихання відіграють важливу роль у керуванні емоціями в ситуаціях стресу і тривоги.

Під час тривоги, стресу, панічних атак у нас змінюється процес дихання, на яке слід звернути увагу. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на кору головного мозку і змінюють її тонус.

Дихальні вправи лежать в основі всіх відомих практик. Вони допомагають нам заспокоїтись, абстрагуватись, побороти напади паніки, зменшити тривожність і рівень стресу, поліпшити сон, врівноважити і гармонізувати нервову систему, відновити внутрішній ресурс. Науковці стверджують, що дихальні вправи заспокоюють, зменшують тривожність, допомагають подолати панічні атаки, поліпшують сон, відновлюють внутрішній ресурс.

Пропонуємо ознайомитися зі вправами, які допоможуть вам подолати стрес та напругу, позбавитись від неспокійних і тривожних думок.

Техніки управління диханням

Вправа 1 «Глибоке дихання»

Дихати, якщо це можливо, краще носом. Виберіть зручне положення і закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як завжди, зосереджуючись на тому, як піднімаються і опускаються грудна клітка і живіт. Чи добре узгоджена їх робота? Чи відчуваєте ви в них скутість або



ригідність? Чи немає напруги в горлі, грудях і животі? Виконуючи цю вправу вперше, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, змогла першою відчувти його, після чого піднімуться ваші грудна клітка і плечі. Вперше ця вправа може здатися дещо неприродною, але з практикою вона стане більш звичайною.

✓ Виконується вправа сидячи або стоячи в зручній для вас позі.

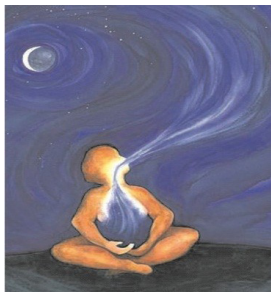
✓ Спочатку зробіть повільний вдих через ніс.

✓ Вдихаючи, заповніть повітрям нижні відділи легенів. Ваша діафрагма примушуватиме живіт випинатися, щоб звільнити місце для повітря, і рука, що лежить на животі, буде підійматися. Продовжуйте вдихати і відчуєте, як розширюються середні частини легенів у міру того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляться уперед, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуйте розширення верхніх відділів легенів, тоді як підніметься ваша грудна клітка, піднімуться плечі і ви відчуєте, як піднімається ваша рука, що лежить під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб допомогти легеням. Цей повільний глибокий вдих можна виконати за декілька секунд як одне плавне безперервне дихання.

✓ Тепер на декілька секунд затримайте дихання.

✓ Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і поволі підтискайте його у міру звільнення легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку. Розслабте плечі.

✓ У кінці фази вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знову до самих верхівок наповнити повітрям.



Вправа 2 «Заспокійливе дихання»

✓ Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

✓ На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).

✓ На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

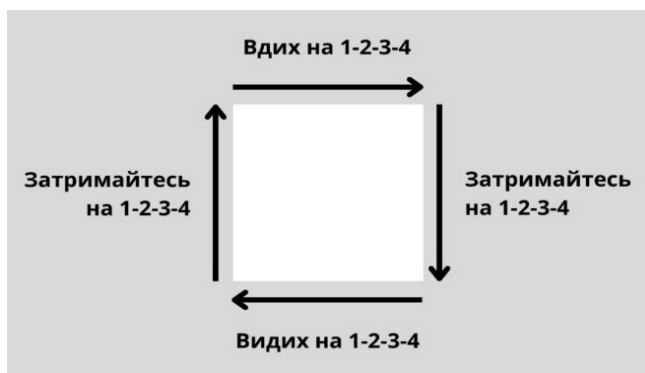
- ✓ Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4.
- ✓ Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-
- ✓ Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.



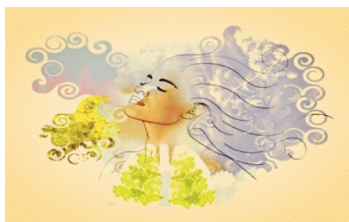
Вправа 3 «Медитативне дихання»

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

Вправа 4 «Квадратне дихання»



Заплющте очі й подумки намалуйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1-2-3-4 затримайте дихання. Потім перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1-2-3-4 видихніть. Знову перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання – видих. Ця техніка допомагає зняти м'язове напруження.



Вправа 5 «Природне дихання»

Під час вдиху губи мають бути злегка відкриті, а верхні і нижні зуби торкатися один одного. Кінчик язика торкається ясен нижніх зубів. Під час вдиху черевна порожнина повинна видаватися вперед.

Під час видиху рота слід щільно закрити і втягнути живота. Вправа виконується щодня. Спочатку протягом 3-5 хвилин, потім – 10 хвилин, нарешті – 30 хвилин [42, с. 75].

Вправа 6 «Внутрішнє дихання»

Вдих робиться через ніс. Живіт під час вдиху втягується, а під час видиху випинається. Дихання не має бути чутно. Під час вдиху необхідно уявляти те, як енергія ЦИ піднімається нагору від центра стопи до мозку, проходячи через куприк і хребет, а під час видиху – вниз тим самим шляхом [42, с. 91].



Вправа 7 «Повітряна куля»

Уявіть собі, що ви – велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому глибокому вдиху підніміть руки і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

Вправа 8 «Видихання втоми»

Ляжте на спину, розслабтеся, встановіть повільне і ритмічне дихання. Якнайяскравіше уявіть, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.



2.4. Аутогенне тренування (метод Шульца)

*Щоб насолоджуватися здоров'ям,
потрібно працювати над собою.*

П. Брегг

Аутогенне тренування – це метод зняття психоемоційної напруги шляхом спеціальних мобілізувальних технік, запропонований у 1932 р. Г. Шульцем.

Аутогенне тренування спрямовано на розвиток почуття спокою і розслаблення з метою зняття емоційної та фізичної напруги, зменшення стресу та тривоги. Під час аутотренінгу людина зберігає контакт із зовнішнім світом та активно залучена у процес.

Аутогенні тренування використовують у разі стресів, щоб побороти фобії, знизити тривожність перед іспитами, публічним виступом чи діловою зустріччю. Ті люди, які систематично займаються аутотренінгом, отримують можливість раціонально розподіляти й економно використовувати свої сили в повсякденному житті, досягати кращих результатів у будь-якій діяльності. Цей метод позитивно позначається на працездатності та стані здоров'я особистості.

Щоб зануритися в аутогенний стан, необхідно прибрати зручну позу (сидячи або лежачи), закрити очі, розслабити тіло та зосередитися на своїх фізичних відчуттях. Ніщо не має відвертати вашу увагу. Класичне аутогенне тренування складається з двох частин: розслаблення та робота з тілом і візуалізація.

Вправи виконуються 2-3 рази на день протягом двох тижнів. Послідовність дій має бути такою:

- ✓ створення настанови на відпочинок і розслаблення;
- ✓ глибоке розслаблення рухових м'язів (з навіюванням собі відчуття ваги в м'язах);
- ✓ розслаблення м'язів кровоносних судин (відчуття тепла);
- ✓ формування заспокійливого ритму подиху (відчуття мимовільності подиху, зміни ваги тіла в такт подиху);

✓ зняття гіпертонусу з коронарних судин серця (відчуття тепла в лівій руці і лівій половині грудної клітки);

✓ активізація процесів, що забезпечують відновлення енергоресурсів організму, зокрема травних процесів (відчуття глибинного тепла у зоні живота);

✓ усунення гіпертонусу м'язів кровоносних судин мозку (відчуття легкої прохолоди у зоні обличчя).

Кожна вправа має починатись і закінчуватись фразою «Я спокійний». Після вправ необхідно 1-2 хвилини відпочивати, поступово виводячи себе з аутогенного занурення, зробивши спокійний вдих, на видиху відкривши очі. Розум повинен концентруватись, занурюватись у спокій та тишу.

Вправа 1 «Викликання відчуття важкості»

Подумки повторюють: «Я цілком спокійний» (1 раз); «Моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «Я спокійний» (1 раз). Після кількох днів тренування відчуття важкості в руці стає чітким. Потім так само відчуття важкості викликають в обох руках, в обох ногах, в усьому тілі. Кожне тренування має починатися й закінчуватися формулою «Я спокійний».

Вправа 2 «Викликання відчуття тепла»

«Я спокійний» (1 раз); «Тіло важке» (1 раз); «Моя права (ліва) рука тепла» (6 разів). Надалі навіюють тепло на іншу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули «Обидві руки теплі... обидві ноги теплі... все тіло тепле». Згодом вправу 1 і 2 об'єднують однією формулою: «Руки та ноги важкі й теплі». Вправа вважається засвоєною тоді, коли відчуття тепла й важкості виникає в тілі автоматично у відповідь на слова.

Вправа 3 «Регуляція ритму серцевої діяльності»

Вправа починається з формули «Я спокійний». Потім послідовно викликають відчуття важкості й тепла в тілі. Кладуть праву руку на ділянку серця й подумки повторюють 5-6 разів: «Моє серце б'ється спокійно, потужно та ритмічно». Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу й ритм серцевої діяльності.

Вправа 4 «Регуляція дихання»

Формула містить всі попередні навіювання: «Я спокійний... Мої руки важкі й теплі... Моє серце б'ється сильно, спокійно й ритмічно... Я дихаю спокійно, глибоко й рівномірно».

Останню фразу повторюють 5-6 разів. Згодом формула скорочується «Я дихаю спокійно».

Вправа 5 «Вплив на органи черевної порожнини»

Послідовно активізуються такі самі відчуття, як у вправах 1-4, а потім подумки 5-6 разів повторюють: «Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло».

Вправа 6 «Відчуття прохолоди на чолі»

Аналогічна до вправ 1-5 і формула «Мое чоло прохолодне».

Під час засвоєння вправ формули можуть скорочуватися: «Спокійний... Важкість... Тепло... Серце і дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Чоло прохолодне».

Стан аутогенного занурення можна порівняти зі станом напівдрімоти, в якому людина може керувати своїми органами і системами, що не піддаються самоуправлінню в звичайному стані. За правильного проведення аутогенного тренування відмічається гармонія, спокій та відновлення психічних функцій.

Отже, застосовуючи методику аутогенного тренування, учасники освітнього процесу мають можливість запобігти психоемоційним наслідкам повсякденних стресових та кризових ситуацій, а також подолати тривожність.

2.5. Арттерапія як метод психологічного впливу

Все, що можна уявити – реально.

Пабло Пікассо

У процесі психологічної допомоги та підтримки практичні психологи активно використовують різноманітні методи арттерапії. Арттерапія виконує психопрофілактичну, соціалізувальну та розвивавальну функції.

Арттерапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, передусім на образотворчому, і творчій діяльності. Спочатку арттерапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда і К. Юнга, а надалі набувала більш широкої концептуальної бази, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса і А. Маслоу [24].

Для особистості арттерапія – це спосіб саморозкриття та самовираження, шлях до власної гармонізації та саморозвитку, який не має ні обмежень, ні протипоказань. Вона надає можливість людині виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, ландшафтом. Тобто людина може не тільки розслабитися, але й позбутися «внутрішньої тяжкості» та комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрій, знайти гармонію з навколишнім світом. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психо-емоційний стан, а також навчитися пізнати себе. Сучасна арттерапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна й екологічна у плані її застосування.

Як метод психологічної допомоги у закладі вищої освіти арттерапія може використовуватись з діагностичною та корекційною метою, сприяти процесу адаптації першокурсників, зняттю напруги тощо.

Її метою є:

- ✓ надання первинної психологічної допомоги;
- ✓ допомога у пізнанні себе, усвідомленні власних мотивів та потреб;
- ✓ діагностика, профілактика та корекція психічних станів;
- ✓ гармонізація та корекція емоційної сфери особистості;
- ✓ подолання психологічних бар'єрів;
- ✓ набуття впевненості та усвідомленості власного «Я»;
- ✓ підвищення життєвого тону тощо.

Головне завдання арттерапії – відновлення виснажених особистісних ресурсів через творчу діяльність та спілкування.

Засобами творчої діяльності людина через посередництво образів, які вона використовує в арттерапії, транлює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті та допомагає людині, прийнятим для соціуму способом усунути напругу, що у неї накопичилася. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні шари людської душі [11].

Арттерапія працює з продуктами творчості самої людини і з готовими творами мистецтва (картини, скульптури, книги, продукція кіномистецтва). Арттерапія застосовується у разі

емоційних порушень, труднощів у спілкуванні, замкнутості, сором'язливості тощо. Мистецтво є своєрідним психологічним полем, на яке людина може перенести, спроектувати свій внутрішній світ.

Основними видами арттерапії слід вважати: ізотерапію, пісочну терапію, музикотерапію, казкотерапію, кольоротерапію, бібліотерапію, танцювальну терапію, кінотерапію тощо.



Ізотерапія (малюнок) – це вид арттерапії, заснований на використанні образотворчого мистецтва.

Мета ізотерапії – відкриття потаємних бажань, думок, того, що людина не усвідомлює.

Завдання ізотерапії:

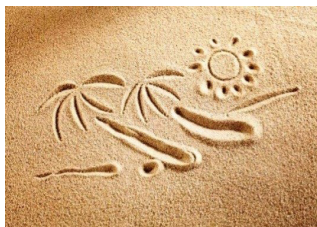
- ✓ зняття емоційної напруги;
- ✓ розкриття творчого потенціалу;
- ✓ розвиток уяви та творчості;
- ✓ розвиток дрібної моторики;
- ✓ підвищення самооцінки тощо.

Ізотерапія – творчий процес, який дозволяє особистості відчувати і зрозуміти себе, впоратися з негативними емоціями, зняти стрес, психічне напруження через мову образів, символів та кольорів.

Малювати можна на різних поверхнях (дерево, полотно, папір, тканина, скло) та використовувати фарби, олівці, фломастери тощо.

Малюнок є ефективним інструментом, адже завдяки ньому особа може вивільнитися від страхів, агресивності, психологічної скутості, низької самооцінки тощо. Крім того, заняття ізотерапією сприяють розкриттю творчого потенціалу і відкривають в людині нові ресурси та можливості.

Пісочна терапія – це вид арттерапії, що пов'язаний із використанням природних матеріалів: води, піску, камінців, мушель, рослин. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями і переживаннями клієнта, дає можливість осмислити і змоделювати



стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції, переживання [11].

Заняття з піском позитивно впливають на психіку людини, її емоції та психічні стани. Фігурки і замки з піску – це символи, за допомогою яких з нами спілкується підсвідомість, показуючи психологічні проблеми та шляхи їх вирішення.

Варто зауважити, що цей метод арттерапії використовується як психопрофілактичний та розвивальний засіб, найбільш ефективний він у корекції страхів, тривожності, агресії, замкнутості, гіперактивності.

Мета пісочної терапії – діагностика, профілактика, наданням первинної психологічної допомоги.

Пісочна терапія орієнтована на те, щоб:

- ✓ дослідити себе, свій внутрішній світ;
- ✓ допомогти першокурсникам у процесі адаптації до нових умов освітньої діяльності;
- ✓ коригувати емоційні стани;
- ✓ зняти страхи, тривожність, фобії, панічні атаки;
- ✓ набутти внутрішню гармонію та визначеність;
- ✓ сформувати адекватну самооцінку;
- ✓ активізувати фантазію, творчість та креативність;
- ✓ розвинути сензитивність до процесу подолання психологічних проблем,
- ✓ сформувати відповідальність за свої дії та вчинки;
- ✓ відновити свою психічну цілісність.

Завдання пісочної терапії полягають у розкритті індивідуальності, активізації творчих здібностей та фантазії, знятті напруги, розв'язанні психологічних проблем, а також у формуванні навичок позитивної комунікації, позбавленні страхів та комплексів тощо.

Техніка «пісочної терапії» базується на роботі із символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання і розвитку. Люди створюють в пісочниці те, що відбувається в їхньому реальному житті або ж те, що вони хочуть додати чи змінити.



Музикотерапія являє собою метод, що використовує музику в ролі розвитку, регуляції та корекції емоційної сфери особистості.

Використання музики з метою корекції та лікування має давню історію. Музика була частиною релігійних та цілительських ритуалів як засіб, що впливає на нервову систему, кровообіг, дихання; здатний лікувати фізичні і психічні захворювання.

Лікарі використовували музикотерапію у 30-х рр. ХХ ст. для лікування виразки шлунка, як знеболювальний та анестезувальний засіб у хірургії, гінекології та стоматології.

Сьогодні музична терапія розвивається як окрема індустрія, що поширена в усьому світі. Вона може бути засобом профілактики, реабілітації чи лікування.

Мета музикотерапії – гармонізація та корекція емоційної сфери особистості.

Музика діє на особистість комплексно незалежно від віку, освіти чи соціального статусу. Вона пробуджує такі емоції, які формують внутрішню потребу особистості у глибокому та постійному спілкуванні з нею; сприяє поліпшенню або збереженню здоров'я, впливає на фізичний, емоційний, інтелектуальний, соціальний, естетичний і духовний стан людини. Різнобічний вплив музики на психіку людини робить музикотерапію одним з перспективних сучасних методів лікування та профілактики порушення нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів [30, с. 52].

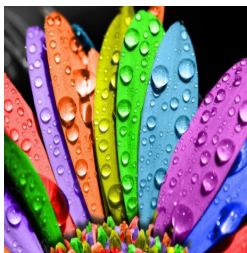
Технік музикотерапії багато. Залежно від поставлених завдань музикотерапія може бути представлена у таких формах:

- ✓ *рецептивна* (пасивна) музикотерапія, коли людина не бере активної участі в процесі музикотерапевтичного сеансу, займаючи позицію простого слухача;

- ✓ *активна* музикотерапія, що передбачає активну виконавську діяльність (вокалотерапія, хор, музична імпровізація, гра на музичних інструментах);

✓ *інтегративна* музикотерапія, поряд з музикою залучає й інші види мистецтва: танці, малювання, створення віршів, пантоміма тощо.

Музика – невербальна форма комунікації, яка у певних почуттях і людських взаєминах є більш результативною, ніж мовне спілкування. Вона здатна викликати в особистості позитивні емоції, встановлювати загальний настрій, мобілізувати резервні сили, надавати лікувальну дію на психосоматичні та психоемоційні процеси, обумовлювати акумуляцію творчого потенціалу в усіх сферах мистецтва і життя в цілому [30, с. 53].



Кольоротерапія (хромотерапія) – це ефективний метод впливу на людину з метою керування увагою і сприйняттям, відновленням здоров'я.

Мета кольоротерапії – діагностика та корекція емоційного стану; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу.

Кольорам здавна приписували магічне значення, вони сприятливо або негативно впливають на людину. Про лікувальні властивості кольором знали у Стародавньому Єгипті, Китаї, Індії. У XIX столітті відкрили лікувальні властивості ультрафіолету. Також науковці довели, що кольори можуть відображати наш настрій, впливати на емоції та поведінку людини. Наприклад, у дослідженні, опублікованому в журналі «Colour Research and Application», вчені встановили, що червоний колір може збільшувати рівень енергії та стимулювати активність, тоді як блакитний – допомагає зняти стрес та відчуття тривоги.

Вчені довели, що червоний колір активізує людину, збільшує її фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, а жовтий і жовтогарячий кольори збуджують апетит, сприяють оптимістичному настрою. Зелений колір заспокоює нервову систему, концентрує думки людини, дає відчуття прохолоди, а білий колір допомагає сконцентруватися і зануритися в роботу атмосферу. Його вважають кольором мудрості. Блакитний колір викликає неспокій, а синій колір знижує апетит [45].

Колір є невід'ємною складовою нашого перцептивного сприйняття, впливає як на фізичний, так і психічний стан людини

в будь-якому віці. Н. І. Буданцева надала поради для педагогів і батьків, як можна впливати на дитину, застосовуючи той чи інший колір [5].

Таблиця 2.2

**Колір та його вплив на фізичний
та психічний стан людини**

Колір	Вплив на людину
1	2
Червоний	Активізує увагу, підвищує працездатність, рухову активність; це колір енергії, жвавості; якщо його надмір, пригнічує, викликає агресію
Жовтий	Викликає відчуття внутрішньої гармонії, стабільності; це життєстверджувальний колір, «прогання» депресивні настрої, викликає прагнення до порядку і спокою, добре стимулює апетит, покращує настрій, сприяє розумовій діяльності, розвиває увагу
Синій	Сприяє покращанню внутрішньої зібраності та відповідальності, прагнення до спілкування, діяльності в колективі, дозволяє зняти нервову перенапругу, покращує сон; якщо його надмір, пригнічує настрій, розслабляє, заважає концентрувати увагу
Зелений	Активізує зацікавленість, бажання навчатись, зміцнює віру у свої сили, сміливість; це колір природи, спокою, позитивно впливає на тиск, серцебиття, покращує зір; якщо його надмір, у спокійної дитини може викликати погіршення самопочуття
Жовтогарячий	Колір психоемоційної стабільності, фізичної витривалості та пізнавальної активності, сприяє розвитку творчих здібностей, особливо корисно використовувати у роботі із сором'язливими дітьми, він стимулює апетит; якщо його надмір, перевантажує і пригнічує психіку дитини
Рожевий	Заспокоює, підвищує стресостійкість, покращує настрій; цей колір сприяє успіхам у навчанні, підвищує самооцінку; якщо його надмір, може викликати у дівчинки нестійкість нервової системи, хлопчикам цей колір не підходить, тому що не сприяє розвитку чоловічих якостей

1	2
Блакитний	Сприяє заспокоєнню та розслабленню нервової системи, не сприяє концентрації уваги; якщо його надмір, у дитини знижується пізнавальна активність
Білий	Покращує самопочуття, заспокоює дитину, це базовий колір, не має сильного впливу на психіку дитини; якщо його надмір, викликає почуття незахищеності



Бібліотерапія – це лікування людини словом, книгою. Читаючи книгу, людина підвищує інтелектуальний і освітній рівень, здобуває знання та досвід, перемикає увагу, зміцнює силу волі тощо. Все це впливає

на емоції та почуття, стан здоров'я, формування життєвих цінностей та особистісних перспектив.

Мета бібліотерапії – вивчення читацького сприйняття і розроблення способів психологічної корекції за допомогою літератури.

Відомий цілитель Піфагор використовував літературу і поезію для лікування цілої низки захворювань. Сократ стверджував, що терапія словом надихає та повертає душевну гармонію. Аристотель у свій час виявив, що вірші позитивно впливають на психічний стан людини.

За допомогою книги можна досягнути потрібного терапевтичного впливу на людину, стимулювати позитивні і змінити негативні настрої.

Офіційно термін «бібліотерапія» було визнано у 1916 році Асоціацією бібліотек США.

Як терапевтичний метод **бібліотерапія виконує такі функції:**

- ✓ *інформаційна* (підвищує рівень знань);
- ✓ *освітня* (формує погляди, уміння та навички);
- ✓ *ідентифікаційна* (читач ідентифікує та порівнює себе з персонажем);
- ✓ *естетична* (формує почуттєво-емоційне сприйняття світу, що притаманно мистецтву);
- ✓ *релаксаційна* (забезпечення розслаблення та релаксації).

Отже, бібліотерапія спрямована на психологічну підтримку і допомогу у вирішенні проблем. Будь-якому учаснику освітнього процесу потрібні книги, сповнені оптимізмом та віри в життя, які надихають, відвертають від сумних думок, позбавляють від тривожності, депресії та апатії. Читаючи художню літературу, людина, яка перенесла якусь травму, забуває про свою трагедію.



Казкотерапія – це метод, який використовує форму казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім середовищем. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний

резонанс як у дітей, так і в дорослих. І є особливо важливим для корекційної роботи, коли необхідно в складних емоційних обставинах створювати ефективну ситуацію спілкування [24].

Казка входить у життя людини з раннього дитинства і супроводжує протягом усього життя. Завдяки казці відбувається соціалізація особистості, здобуття досвіту, формування життєвих цінностей та світогляду.

Події казки викликають у людини емоції, герої та їх відносини між собою проєктуються на повсякденне життя, ситуація здається схожою і впізнаваною. Казка нагадує про важливі соціальні та моральні норми життя у відносинах між людьми, про те, що таке добре і що таке погано. Вона дає можливість відреагувати на значущі емоції та виявити внутрішні конфлікти [48].

Мета казкотерапії – перетворення негативних образів на позитивні.

Сучасна казкотерапія має «три обличчя»: діагностичне (арсенал проєктивних методик дослідження людини); психологічного впливу; профілактичне [21].

Види казкотерапії [21]:

- ✓ рецептурні казки;
- ✓ використання архетипу казки;
- ✓ складання казок;
- ✓ медитативні казки (ресурсні, діагностичні);

- ✓ драматерапія казки;
- ✓ малювання казки;
- ✓ казкова подорож.

Слід зазначити, що казка пов'язана з підсвідомістю людини, її потребами та мотивами. Вона формує здатність у особистості стати творцем власного життя та породжувати творчу активність.

Особливостями казкотерапії є інформативність, мудрість, емоційність, відсутність вікових обмежень. Одна й та сама казка по-різному впливає на особистість, актуалізуючи її проблеми та потреби. Все це дозволяє сформуванню нового погляду на ситуацію та її позитивне вирішення.

Застосування казкотерапії може відбуватися різноманітними способами, з-поміж найпопулярніших можна виокремити такі [11]:

- ✓ обговорення казки;
- ✓ самостійне створення казки клієнтом (клієнтська казка);
- ✓ інсценування і драматизація написаної казки;
- ✓ робота з основними мотивами казки.

Основними перевагами казкотерапії можна вважати метафоричність мови, що використовується як засіб психологічного впливу на особистість.

Отже, казкотерапія є інтегральним методом арттерапії, що містить такі напрями, як малюнок, музику, танець тощо.



Танцювальна терапія – це вид арттерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного життя людини. Рухи, особливо якщо вони правильні, здатні врівноважувати психіку, зціляти, пробуджувати психічну енергію,

необхідну для віднайдення сили, духовного удосконалення для життя.

Мета танцювальної терапії – подолання психологічних бар'єрів, набуття впевненості та усвідомленості власного «Я».

У танцювальній терапії практикуються як індивідуальні, так і групові заняття. Танці – це створення художніх образів, характерів та дій шляхом зміни рухів і поз. Вони сприяють

вираженню власного «Я». Роблячи гнучким тіло, ми робимо гнучкою і душу.

Завдання танцювальної терапії:

- ✓ розвиток соціальних навичок;
- ✓ активізація творчих здібностей;
- ✓ розвиток креативності та уяви;
- ✓ корекція емоційних станів;
- ✓ зміцнення сил як на фізичному, так і на психологічному

рівні тощо.



Кінотерапія – це метод арттерапії, що передбачає перегляд та обговорення фільмів.

Мета кінотерапії – самодіагностика і корекція несвідомої сфери психіки.

Художні фільми, як і казки, притчі, легенди, міфи, містять різноманітні сюжети, образи, музичний супровід.

Вони допомагають глядачеві побачити на екрані те, що відбувається у власному житті. Саме тому кожна людина інтерпретує фільм по-своєму, через призму власного життєвого досвіду та цінностей.

На сеансах кінотерапії учасники переглядають, обговорюють та вирішують проблемні ситуації, використовуючи як стимул художні фільми.

2.6. Вправи на зняття психоемоційного напруження

Найскладніше почати діяти, все інше залежить тільки від наполегливості.

Амелія Ергарт

1. Вправа «Я і стрес»

Мета – звільнення від негативних емоцій, визначення проблем та шляхів їх подолання.

Інструкція. Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте, які фізіологічні

та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках?

На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

- ✓ Перечитайте ще раз список, проаналізуйте його.
- ✓ Які реакції є найчастішими?
- ✓ Які з реакцій посилають ваш стресовий стан?
- ✓ Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

2. Вправа «Вільне письмо»

Мета – усвідомлене внутрішнє розслідування, зміна та поліпшення емоційного стану.

Інструкція. Почніть писати протягом певного періоду часу від 10 до 15 хвилин. Наприклад: «Зараз я відчуваю...», «Я завжди боявся...».

Запишіть все, що виникає у вашій свідомості в цю хвилину. Коли закінчиться час, зупиніться і прочитайте.

3. Вправа «Заземлення – 5, 4, 3, 2, 1!»

Мета – подолання стресу, панічних атак.

Інструкція. Треба ідентифікувати:

П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути стіл, кіт, книга тощо.

ЧОТИРИ речі, до яких ви можете доторкнутися. Це можуть бути обличчя, книжка, одяг тощо.

ТРИ речі, які ви чуєте. Це можуть бути музика, розмова, машини тощо.

ДВІ речі, які ви відчуваєте. Це можуть бути аромат кави, випічки, запах деревини тощо

ОДНУ річ, яку ви можете спробувати. Це можуть бути жувальна гумка, кава, цукерка тощо.

4. Вправа «Синхронізація»

Мета – зняття стресу, стимуляція легень, інтенсивне збагачення крові киснем, розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, поліпшення кровообігу в судинах головного мозку.

Інструкція. Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плеч, руки розслаблені й розведені по різні боки. Ритмічно хльоскаємо себе руками по спині 30-60 разів за 30-60 с.



Цей прийом можна використовувати перед будь-якою відповідальною чи екстремальною ситуацією для активізації сил та відчуття впевненості у собі [33, с. 23].

5. Вправа «Лижник»

Мета – заспокоєння, звільнення від метушливих і хаотичних думок.

Інструкція. Вихідне положення: ноги разом, руки вздовж тіла. Робимо рух руками вперед – вгору із синхронним підйомом стоп на пальці та різко з видихом опускаємо руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу [33, с. 23].



6. Вправа «Подушка безпеки»

Мета – зняття тривожності.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки» (батьки, друзі, дім, квіти, домашні тварини тощо). Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо. Кожна подушка – це те, що вас підтримує.

Їх може бути стільки, скільки ви зможете згадати. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Проаналізуйте свій малюнок, відповідаючи на запитання:

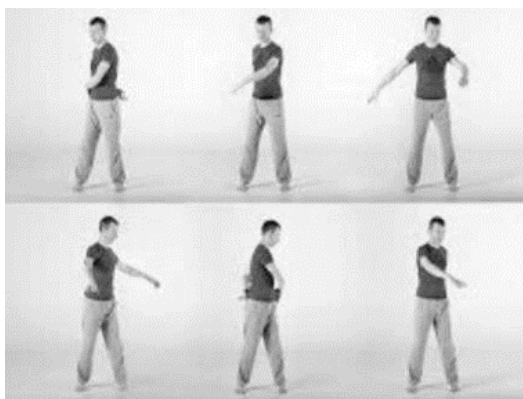
- ✓ Скільки подушок безпеки ви намалювали?
- ✓ Що кожна з них означає для вас?
- ✓ Як ви почували себе, коли усвідомили, що з тривогою можна впоратися?
- ✓ Як змінилося ваш стан?

7. Вправа «Хитун-бовтун»

Мета – розвантаження та перезавантаження нервової системи, вивільнення накопиченої напруги та закріплення позитивного стану.

Інструкція. Ноги поставте трохи більше ніж на ширину плечей, руки розслаблено звисають вздовж тіла.

Крутимось ліворуч-праворуч у розслабленому стані з розслабленим рухом рук.



Вправа дає змогу впоратися з будь-якими психотравмівними та проблемними ситуаціями. Якщо цю вправу робити довше (до 10 хв), то вона може використовуватись як розслаблювальна «колискова» перед сном [33, с. 23].

8. Вправа «Дерево»

Мета – стабілізація внутрішнього стану.

Інструкція. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте у свідомості

образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернено назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі.

Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю.

Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

9. Вправа «Антистресова релаксація» (рекомендована ВООЗ)

Мета – розслаблення.

Інструкція:

1. Ляжте (за пореби сядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні.

2. Закривши очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримайте дихання. Видихайте, не кваплячись, стежте за розслабленням і внутрішньо говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив та відплив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Таким чином пройдіться по тілу. Повторіть цю процедуру тричі, розслабтеся, абстрагуйтеся від усього, ні про що не думайте.

4. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке пронизує вас від пальців ніг, через литки, стегна, тулуб до голови. Повторюйте собі: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не турбує».

5. Уявіть собі, що відчуття спокою проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга покидає вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, м'язи обличчя (рот може бути трохи розтулений). Лежіть спокійно. Насолоджуйтеся цим відчуттям секунд 30.

6. Порахуйте до 10, подумки кажучи собі, що з кожною подальшою цифрою ваші м'язи усе більш розслабляються. Тепер ваше основне завдання – насолоджуватися станом розслаблення.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до 20. Говоріть собі: «Коли я порахую до 20, мої очі розплющаться і я почуватиму себе бадьорим. При цьому я усвідомлюю, що відчуття напруження зникло».

Цю вправу рекомендовано виконувати 2-3 рази на тиждень.

10. Вправа «Внутрішній промінь»

Мета – зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Інструкція. Приберіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шия, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) молодим і сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

11. Вправа «Позитивне мислення»

Мета – зняття стомленості, отримання внутрішнього спокою.

Інструкція. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь, який поволі і послідовно рухається зверху вниз і освітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук теплим і рівним, розслаблювальним світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, розгладжується складка на лобі, «охолоджуються» очі, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь мовби формує нову зовнішність людини, спокійної і задоволеної собою, своїм життям і професією.

12. Вправа «Лимон»

Мета – управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструкція. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон.

Починайте повільно його стискати доти, доки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконуйте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

13. Вправа «Плечі»

Мета – зняття напруги.

Інструкція. Сядьте зручно.

✓ Підніміть обидва плеча – вдих, та різко опустити – видих (10 разів).

✓ Потім піднімаємо ліве плече – вдих, опускаємо – видих, а тепер піднімаємо праве плече – вдих, опускаємо – видих.

✓ Так по чергово 10 раз.

14. Вправа «Релаксація на контрасті»

Мета – зняття м'язового напруження.

Інструкція. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх. Напружте й розслабте ступні ніг. Напружте й розслабте коліна. Напружте й розслабте живіт. Розслабте спину й плечі. Розслабте кисті рук. Розслабте передпліччя. Розслабте лицьові м'язи. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм.

15. Вправа 5. «Монотипія»

Мета – підвищення самооцінки, вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Інструкція. Протріть скло серветкою і хаотично нанесіть на нього кольорові краплі. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла. Ви отримали кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього необхідно намагатися знайти в абстрактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала, то домальовується все що загодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

✓ Які емоції та почуття викликає відбиток?

✓ Які основні кольори ви використовували?

✓ Поясніть, яке значення вони мають для вас?

- ✓ Розкажіть про образ, який ви побачили?
- ✓ Що він для вас означає?
- ✓ Чи змінився ваш настрій?

16. Вправа «Вербалізація емоцій» [20]

Мета – подолання стресового стану.

Інструкція. Використовуючи схему вербалізації емоцій, замініть «Ти – повідомлення» на «Я – висловлювання». Заповніть таблицю (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Вербалізація емоцій

«Ти – повідомлення»	«Я – висловлювання»
Ти завжди запізнюєшся на роботу	Я відчуваю роздратування, коли ти спізнюєшся на роботу, прошу, приходь вчасно
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти не виконуєш вчасно доручені завдання	
Ти завжди конфліктуєш із друзями	
Ти завжди перериваєш	
Ти ніколи не виконуєш своїх обов'язків, я мушу все робити замість тебе	

Наведені прийоми психологічної самодопомоги для стресостійкого типу особистості є простими й посильними. Вони можуть бути корисними для людей різного віку й рівня освіченості. Робота над собою може стати першим важливим досвідом самопізнання, особистісного зростання людини, початком її шляху до самовдосконалення.

17. Вправа «Каракулі»

Мета – дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Інструкція. Увімкніть музику, вслухайтеся в ритм та настрій музичного твору й уявіть образ, що відповідає музиці, а потім зобразьте його на аркуші за допомогою каракуль, ліній

та крапок. Після завершення погляньте на малюнок і поміркуйте над тим, що нагадує ця невизначена композиція. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

✓ Які асоціації виникають у вас, коли ви дивитесь на малюнок?

✓ Які емоції виникають у вас під час розглядання малюнка?

✓ Яку назву ви б дали цьому малюнку?

18. Вправа «Долоньки»

Мета – вирішити внутрішній конфлікт, психологічні проблеми.

Інструкція. Для її виконання знадобляться фарби (акварель або рідка гуаш), чорнило, туш і гладка поверхня, що не вбере в себе фарбу. У ролі такої поверхні можуть бути використані пластикові предмети, лінолеум, папір зі щільною глянсовою поверхнею. На поверхню наноситься малюнок з плям, ліній або щось іншого. Після цього до малюнка прикладають аркуш паперу. В результаті виходить дзеркальний відбиток малюнка. Аркуш паперу з відбитком дають дитині чи дорослому. Його завдання – описати ті образи, які він побачив на відбитку.

19. Вправа «Пальчикові фарби»

Мета – зняти напругу, розслабитися, допомогти розвинути фантазії.

Інструкція. Пальчикові фарби – це досить незвичайний засіб для творчості, замість пензля, олівця або ручки можна використовувати пальці. Цей метод особливо ефективний у роботі з дітьми молодшого віку. Але для дорослих цей метод також підійде.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ «ПІЗНАЙ СЕБЕ»

Велич людини в її здатності мислити.

Блез Паскаль

3.1. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Автори: С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової)

Призначення. Адаптований варіант копінг-стресової поведінки містить перелік заданих реакцій на стресові ситуації і спрямований на визначення домінантних копінг-стресових поведінкових стратегій.

Інструкція. Нижче наводяться можливі реакції людини на різні тяжкі, прикрі або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у важкій стресовій ситуації.

Бланк відповідей

№	Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях	Частотність використання заданих типів поведінки	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.

5. Обвинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю самим відповідним у такій ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Хвилююсь, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Запам'ятовую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Обвинувачую себе за емоційне ставлення до ситуації.
18. Йду куди-небудь щось перехопити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Йду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Не знаю, що робити.
25. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумую своє ставлення до того, що трапилося.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Йду в гості до товариша.
30. Турбуюся про те, що я буду робити.
31. Проводжу час з дорогою людиною.
32. Йду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную одному знайомому.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.

42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або віддаляюся від ситуації.
45. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу збити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка й інтерпретація результатів

Для копіngu, орієнтованого на вирішення завдання, підсумовуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копіngu, орієнтованого на емоції, підсумовуються такі 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копіngu, орієнтованого на уникнення, підсумовуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.2. Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації (Автори: Холмс і Раге)

Інструкція. Постарайтеся згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зроблених» вами балів:

№	Життєві події	Бали
1	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення чоловіка й жінки	45

№	Життєві події	Бали
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Залишення дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіка роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
36	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну	16

№	Життєві події	Бали
39	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів

Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (зокрема й інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш понад 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте середню кількість балів за один рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів з метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення – вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Для наочності наведемо порівняльну таблицю стресових характеристик:

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
150–199	Високий
200–299	Граничний
300 і більше	Низький (уразливість)

Якщо, наприклад, сума балів понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні, події у вашому житті спричинили стресову ситуацію, а їхній комплексний вплив.

3.3. Методика «Самооцінка психічних станів» (Автор Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

Опис станів:

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копирсатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

12. Неприємності мене дуже засмучують, я падаю духом.

13. У разі великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.

17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко перемикає увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36. Нелегко зближаюся з людьми.

37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від заведеного мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. 1-10 запитання – шкала тривожності;

II. 11-20 запитання – шкала фрустрації;

III. 21-30 запитання – шкала агресивності;

IV. 31-40 запитання – шкала ригідності.

Шкала тривожності:

0-7 балів – низький рівень тривоги і тривожності;

8-14 балів – середній рівень тривоги і тривожності;

15-20 балів – високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

0-7 балів – низький рівень фрустрації і фрустрованості;

8-14 балів – середній рівень фрустрації і фрустрованості;

15-20 балів – високий рівень фрустрації і фрустрованості;

Шкала агресивності:

0-7 балів – низький рівень агресії й агресивності;

8-14 балів – середній рівень агресії й агресивності;

15-20 балів – високий рівень агресії й агресивності;

Шкала ригідності:

0-7 балів – низький рівень ригідності;

8-14 балів – середній рівень ригідності;

15-20 балів – високий рівень ригідності.

3.4. Методика «Шкала тривожності» (Автор В. Г. Норікадзе)

Методика дозволяє визначити рівень особистісної тривожності.

Інструкція. Дайте відповіді на подані нижче твердження залежно від того, наскільки вони відповідають вам. Якщо ви згодні з твердженням то виберіть Так якщо ні то Ні.

Текст опитувальника:

1. Я можу довго працювати, не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, незважаючи на те, чи зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай рука і нога у мене теплі.

4. У мене рідко болить голова.
5. Я упевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чому-небудь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покірливо виконував все те, що мені доручати.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більш нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, на яких не розуміюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. У грі я відаю перевагу швидше виграти, ніж програти.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти і гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволеним своїм життям, як, імовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок дуже турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїм матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюсь до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

34. Мені іноді здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких я не здолаю.

35. Я легко конфліктую.

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.

37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.

38. У мене бувають напади нудоти і блювання.

39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.

40. Часом я чітко почуваюся зайвим (непотрібним).

41. Іноді мені хочеться вилятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що от-от почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я людина нервова і легкозбудлива.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю голод.

49. Мені бракує упевненості в собі.

50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якому завданні чи роботі.

54. У мене бувають періоди таких сильних занепокоєнь, що я не можу довго усидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу після прочитання.

56. Я легко засмучуюся.

57. Я практично ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів

Тест складається із 60 запитань. Кожна відповідь, яка співпадає з показниками, які наведені в тесті, оцінюється в 1 бал.

У разі невизначеної відповіді ставиться 0.5 бала.

В 1 бал оцінюються відповіді «**так**» на пункти 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді «**ні**» на пункти 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Нещирими вважаються відповіді «**так**» на пункти 2, 10, 55 і «**ні**» на пункти 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Показники рангуються такий чином:

0-6 балів – низька тривожність;

6-20 балів – середня тривожність;

20 балів і вище – висока тривожність.

3.5. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Автори: Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)

Ця методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики стосуються не тільки психодинамічних особливостей особистості, а й загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнутою суб'єктивною характеристикою особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

Ю. Л. Ханін наводить у зв'язку з цим думку А. А. Ухтомського: «...Так звані «суб'єктивні» свідчення так само об'єктивні, як і всякі інші, для того, хто вміє їх розуміти і розшифровувати» («Фізіологія рухового апарату». Вип. 1, Л., 1927). З 1950 року у світовій науковій літературі з'явилося понад 5000 статей і монографій з питань дослідження тривожності як особистісної властивості і тривоги як стану. З часом ці два поняття поступово зблизилися в назві «тривожність», водночас розділившись у визначеннях «реактивна» й «активна», «ситуативна» й «особистісна».

За Ю. Л. Ханіним, стани тривоги позначаються однаково: ситуативна тривожність (СТ) виникає «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в найрізноманітніших ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШПРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в певний момент і підшкали оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай. Оскільки нижче тривожність може оцінюватися і за іншими методиками.

Результати оцінюються зазвичай у градаціях: до 30 балів – низька; 31-45 – середня; 46 і більше – висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Текст методики ШПРОТ

Інструкція. Залежно від самопочуття у цей МОМЕНТ, вкажіть найбільш підхожу для вас цифру: 1 – ні, це зовсім не так; 2 – мабуть, так; 3 – правильно; 4 – абсолютно правильно:

№	Судження	Ні, це зовсім не так	Мабуть, так	Правильно	Абсолютно правильно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4

№	Судження	Ні, це зовсім не так	Мабуть, так	Правильно	Абсолютно правильно
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе людиною, яка відпочила	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.
Прочитайте (прослухайте) уважно кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підхожу для вас цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають: 1 – майже ніколи; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди.

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
5	Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відвертають вашу увагу і хвилюють вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =

Особистісна тривожність (ОТ) визначається за ключем:

ОТ = (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =

Поняття ситуативної (актуальної), тобто реактивної, тривожності і поняття особистісної, тобто активної, тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості відносно її ставлення до діяльності.

3.6. Методика «Рівень самоконтролю» (Автор М. Снайдер)

Методика дозволяє визначити рівень комунікативного контролю особистості.

Інструкція. Уважно прочитайте десять речень, які описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них оцініть як правильне чи неправильне для себе. Правильне позначте літерою **П**, а неправильне – літерою **Н**.

Текст опитувальника

1. Мені здається важким мистецтво наслідування звичок інших людей.
2. Я, мабуть, міг (могла) би склеїти дурника, щоб привернути увагу або розважити оточення.
3. З мене міг (могла) би вийти непоганий (непогана) актор (акторка).
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось глибше, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюсь у центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжусь зовсім по-іншому.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро впевнений (-на).
8. Щоб досягти успіху у справах і в спілкуванні з людьми, я намагаюсь бути таким (такою), яким (якою) мене бажають бачити.
9. Я можу бути дружнім (дружньою) з людьми, які мені не подобаються.
10. Я не завжди такий (така), яким (якою) видаюсь.

Обробка результатів:

Оцінюємо отримані відповіді: по одному балу нараховується за відповідь **Н** на запитання **1, 5, 7** і за відповідь на запитання **П** – на усі інші. Потім слід порахувати суму балів. Далі за класифікатором визначте ваш нинішній рівень самоконтролю у спілкуванні.

0-3 бали – низький комунікативний контроль, тобто ваша поведінка стійка і ви не вважаєте за доцільне змінюватись залежно від ситуації. Ви здатні до щирого розкриття у спілкуванні, тому дехто вважає вас «незручним» через вашу прямолінійність.

4-6 балів – середній комунікативний контроль. Ви щирі, але не витримані у своїх емоційних проявах, однак у своїй поведінці зважаєте на оточення.

7-10 балів – високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте і можете передбачати враження, яке справляєте на оточення.

3.7. Анкета «Вихід є!» (Автор Ю. Калініна)

Інструкція. Прочитайте кожне з тверджень і оберіть той варіант, який найточніше відображає ваше самопочуття зараз. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає:

1. Ваш вік.
2. Ваша стать
3. Мені легко ухвалювати рішення:
а) так; б) ні.
4. Мені легко роботи те, що я вмію:
а) так; б) ні.
5. Мій настрій набагато гірший, ніж колись:
а) так; б) ні.
6. Я втомлююсь без очевидних причин:
а) так; б) ні.
7. У мене поганий нічний сон:
а) так; б) ні.

8. Надій на краще у мене менше, ніж колись:
а) так; б) ні.
9. Я задоволений собою:
а) так; б) ні.
10. Іноді я думаю, що поганого в мене більше, ніж в інших:
а) так; б) ні.
11. Я живу досить повноцінним життям:
а) так; б) ні.
12. У мене іноді виникає бажання померти:
а) так; б) ні.
13. Я рідко плачу:
а) так; б) ні.
14. Я маю поганий вигляд:
а) так; б) ні.
15. Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці:
а) так; б) ні.
16. Завтра буде краще, ніж сьогодні:
а) так; б) ні.

Оцінювання результатів:

За відповідь «так» на питання: 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15 – 2 бали;

за відповідь «ні» на питання: 3, 4, 9, 11, 13 – по 1 балу.

0-4 бали – депресія відсутня.

5-10 балів – легкий ступінь депресії.

11-18 балів – середній ступінь депресії.

19 і більше – високий ступінь депресії.

3.8. Методика для виявлення адаптованості / неадаптованості особистості (Автори: К. Роджерс, Р. Даймонд)

Модернізований варіант діагностичного опитувальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності оціально-психологічної адаптації.

У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як *адаптовану*, тобто досить успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища.

Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах.

Така сама кількість тверджень характеризує *неадаптованість людини*, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, зазнає багато труднощів.

Інструкція. На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження стосується вас.

Текст опитувальника

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.

3. Перед оточенням я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

4. Я часто переживаю почуття неповноцінності з-поміж ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать в мені особистість.

5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.

6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких мають діяти люди.

11. У мене мало власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає відчуття неначе я злий на увесь світ, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій оточенню. Важко стримуюся.

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілком відсторонитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь ставить до мене по-товариському більше, ніж я того очікую.

17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені невигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду.

19. Я ніколи не спізнююся.

20. Усі свої звички я вважаю хорошими.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття у спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.

22. Зазвичай я легко ладжу з оточенням.

23. Зазвичай у житті я відчуваю себе не лідером, а підлеглим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я відчуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.

25. Мені найважче боротися із самим собою.

26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя: у навчанні, у взаємовідносинах у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки ухвалені під впливом інших людей.

28. Я відчуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає.

30. У мене гарна фігура.

31. Я дестабілізований. Не можу зібратися, опанувати себе, зосередитися, зорганізуватися, аби моя робота була більш ефективною, давала мені справжнє задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Зазвичай я можу ухвалити рішення і твердо дотримуватися його.

34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.

39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.

40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжусь розумно.

42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

43. Я сором'язливий, легко ніяковію.

44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця.

45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.

46. Я честолюбний, небайдужий до успіхів, похвали.
47. У процесі навчання (роботи) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я себе зараз зневажаю.
49. Буває, що я брешу.
50. Трапляється, що я обговорюю речі, в яких зовсім не розбираюся.
51. Іноді я люблю похвалитися.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.
54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли мої стосунки з кимсь з однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо.
56. Я довго не можу ухвалити рішення, а потім сумніваюся в його правильності.
57. Я наполегливий, настирливий. Мені завжди важливо настояти на своєму.
58. Я не вдоволений собою.
59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалося у мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших.
62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.
63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками).
64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене.
66. Я вмію завзято працювати, якщо це необхідно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), й у спілкуванні.
68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід наполягти, і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, зростаю, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе та інших.

71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.

73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.

74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе.

76. Я безнадійний. Ухвалюю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а зробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.

77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.

78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з оточенням.

79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися.

80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

81. Мої сили і можливості повністю відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів:

Шкала об'єктивності (щирості відповідей):

відповіді «**так**» на твердження 17, 18, 19, 20;

відповіді «**ні**» на твердження 49, 50, 51, 52.

Якщо збіглося більше половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції стосовно щирості відповідей з боку того, хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала неадаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей за шкалою адаптованості до суми позитивних відповідей за шкалою неадаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної неадаптованості (які визначають її причини, форми, найбільш гострі переживання) можна також за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених пропозицій. Одержувані в результаті матеріали дають в основному якісну інформацію.

Додаткова шкала до опитувальника К. Роджерса

Інструкція. Вам потрібно, прочитавши уважно запропоновані пропозиції, закінчити їх таким чином, щоб вони були логічно завершеними. Природно, продовження (закінчення) має стосуватися вас, ваших звичайних проявів і звичок.

Текст опитувальника

1. Я відчуваю внутрішню незручність і зніяковілість, коли спілкуюся з людьми, включаючи однокурсників (колеґ по роботі). Це відбувається через те, що...

2. Я люблю змагання, дух змагання, боротьбу. Прагну бути одним із кращих в...

3. Я багато в чому живу поглядами, правилами і переконаннями моїх однолітків (людей мого покоління). Однак не поділяю поглядів і переконань з питань ...

4. Я люблю мріяти, іноді прямо посеред дня. Це може відбуватися прямо на заняттях (під час роботи); я абстрагуюся, і мені важко повернутися від мрії до реальності. Звичайно я мрію ...

5. У мене часто псується настрій: раптом насувається зневіра, нудьґа; це звичайно буває ...

6. Мене не дуже часто хвилює все, що стосується інших. Я поглинений своїми інтересами, турботами. Мені нецікаво брати участь у колективних заходах, тому що ...

7. Якщо я перебуваю з-поміж великої кількості людей, мені буває самотньо, тому що ...

8. Я непоступливий і невіддатливий. Таких, як я, називають впертими. Але все-таки я можу бути поступливим, якщо ...

9. Я критичний до усіх, хто оточує мене: до однокурсників, до педагогів, до людей взагалі, і суджу їх в основному за ...

10. Я часто відчуваю почуття провини перед людьми, з якими спілкуюся вдома, у школі, в інституті, на роботі. Звичайно це буває після ...

11. Розлютившись, я нерідко втрачаю самовладнання. У такому разі я, зазвичай, ...

12. Я часто відчуваю себе скривдженим. Основна причина ...

13. Я відчуваю внутрішню перевагу перед іншими людьми в...

14. Мене постійно цікавить і турбує, що думають про мене інші люди, насамперед ...

15. У мене завжди вистачає сил зустріти труднощі чи складні ситуації. Зазвичай у таких випадках я ...

16. Я по натурі ватажок і вмію впливати на інших. Особливо мені подобається ...

17. Я поступливий, м'який, віддатливий у відносинах з іншими. Особливо легко мені ...

18. Відчуття скутості, власної несвободи виникає в мене, коли ...

Обробка результатів

Результати роботи над додатковою шкалою можна використовувати для організації колективного обговорення. З цієї метою всі члени групи пишуть свої варіанти відповідей на окремих аркушах і потім, не підписуючи їх, складають відповідно до номерів висловлювань.

Отримані результати дають дуже інформативний матеріал для групової дискусії. Можуть бути обговорені такі аспекти, як домінантні тенденції в групі та їхній вплив на самосприйняття людьми з різними особливостями дезадаптації. Тут багато чого буде залежати від гнучкості викладача, його вміння орієнтуватися в ситуації, що склалася. Наприклад, може виявитися, що на твердження не було отримано жодної відповіді. Тоді аналіз відбувається в напрямку – життя групи, у якій ніхто не вважає себе лідером; причини такого становища; що заважає виділенню лідерів з групи тощо. Якщо ж більшість вказала на те, що відчуває себе «ватажком», аналіз варто

спрямувати на те, як це впливає на стан членів групи, погано адаптованих до соціального середовища тощо.

Корисно обговорити співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів, що визначають адаптованість і неадаптованість окремих індивідів, способи переборення неадаптованості чи пов'язаних з нею переживань, які неусвідомлено використовують окремі члени групи (це чітко видно з відповідей).

3.9. Методика «Ціннісні орієнтації» (Автор М. Рокич)

Методика оцінює силу прагнення до досягнення мети, до успіху. М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

термінальні – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;

інструментальні – переконання в тому, що якийсь спосіб дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності – мета і цінності – засоби.

Респондентові надаються два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу за алфавітом, або на картках. У списках випробовуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає в порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку надається набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція. «Зараз вам буде наданий набір із 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх в порядку значущості для вас як принципів, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і, вибравши ту, котра для вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значущістю цінність і помістіть її слідом за першою. Зробіть це з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і буде на 18 місці. Працюйте, не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат має відбивати вашу щирі позицію».

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, що дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробовуваного ранжувати картки, відповідаючи на такі запитання:

У якому порядку і якою мірою (у відсотках) реалізовані ці цінності у вашому житті?

Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли стати?

Як, на ваш погляд, це зробила б людина, досконала в усьому?

Як зробили б це, на вашу думку, більшість людей?

Як це зробили б ви 5 або 10 років тому?

Як це зробили б ви через 5 або 10 років?

Як ранжували б картки близькі вам люди?

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє угруповання випробовуваним у змістовні блоки на різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» й «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших тощо. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтації. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливе й групове тестування.

Текст опитувальника

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
- здоров'я (фізичне і психічне);

- цікава робота;
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві);
- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- наявність гарних і вірних друзів;
- суспільне визнання (повага оточення, колективу, товаришів по роботі);
- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання) ;
- розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків);
- воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
- вихованість (гарні манери);
- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
- життєрадісність (почуття гумору);
- ретельність (дисциплінованість);
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиренність до недоліків у собі й інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова);

- раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, ухвалювати обмірковані, раціональні рішення);
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;
- тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани);
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужі погляди, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- чесність (правдивість, щирість);
- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
- чуйність (дбайливість).

3.10. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини»

(Автори: В. І. Моросанова, Є. М. Коноз)

Ця методика присвячена вивченню індивідуального стилю саморегуляції довільної активності людини. Феномен стилю саморегуляції виявляється в тому, яким чином людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коректує свою активність. Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується комплексом основних особливостей регуляторики. До них належать типові для певної людини особливості регуляторних процесів, які реалізують основні ланки системи саморегуляції, а також регуляторно-особистісні якості чи інструментальні якості особистості. Через універсальність функціональної будови регуляції для найрізноманітніших видів психічної активності і діяльності в стилі саморегуляції виявляється загальна регуляторна основа індивідуальності. Характер профілю саморегуляції детермінується особистісними структурами різного рівня. Індивідуальна система саморегуляції опосередковує вплив особистісних структур на особливості

цілеспрямованої активності. Крім того, в процесі досягнення нових для суб'єкта цілей може здійснюватись формування таких особливостей саморегуляції, які можуть сприяти розвитку новоутворень особистості.

Методика складається з тверджень, які входять до складу шести шкал, виділених відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) і регуляторних якостей (гнучкість і самостійність).

Шкала планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. За високих показників плани виявляються реалістичними, деталізованими, ієрархічними, дієвими і самостійними.

Шкала моделювання демонструє індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх передумов діяльності, ступінь їхньої усвідомленості, деталізованості й адекватності. Високі показники виявляються в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів поставленій меті.

Шкала програмування діагностує усвідомленість програмування людиною своїх дій. Високі показники свідчать про потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення накресленої мети, деталізованість і розгорнутість програм, які будуються самостійно, є гнучкими в нових обставинах, але стійкими в умовах перешкод.

Шкала оцінки результатів характеризує здатність до оцінювання себе і результатів своєї діяльності та поведінки та її адекватність. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість і стійкість критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. У результаті суб'єкт виявляється здатним оцінити причини, які могли призвести до негативного результату.

Шкала гнучкості діагностує рівень сформованості здатності перебудовувати систему саморегуляції відповідно до змін системи зовнішніх та внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. У разі виникнення непередбачуваних обставин вони легко перебудовують плани і програми виконавчих

дій та здатність швидко оцінити зміни у значущих умовах. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидкі зміни подій і успішно вирішувати завдання в умовах ризику.

Шкала самостійності характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про здатність організовувати роботу після досягнення мети, контролювати перебіг її виконання, аналізувати й оцінювати результати діяльності.

Методика в цілому працює як єдина шкала загального рівня саморегуляції, яка характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Для досліджуваних з високими показниками загального рівня саморегуляції характерні усвідомленість і взаємозв'язок у загальній структурі індивідуальної регуляції регуляторних ланок. За високої мотивації досягнення такі досліджувані здатні формувати стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних особливостей, що заважають досягненню мети. Чим вищий загальний рівень свідомої саморегуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, має стабільніші успіхи у звичних видах діяльності.

Опитувальник «Стильова саморегуляція поведінки людини»

Інструкція. Пропонуємо вам низку висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, оберіть одну з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно» і поставте відмітку у відповідній графі на листку відповідей.

Не пропусчайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути гарних чи поганих відповідей, тому що це не випробування ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей вашої поведінки.

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.

2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.

3. Намагаюся завжди приходити вчасно, проте часто спізнююся.

4. Дотримуюся девізу «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».

5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.

6. Оточення відзначає, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.

7. Напередодні контрольних чи іспитів у мене звичайно з'являлося відчуття, що не вистачило 1-2 днів для підготовки.

8. Щоб почувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.

9. Мені важко себе змусити що-небудь переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.

10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять люди, що мене оточують.

11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.

12. Мені важко відмовитися від ухваленого рішення навіть під впливом близьких мені людей.

13. Я не належу до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».

14. Не терплю, коли мене опікують і за мене щось вирішують.

15. Не люблю багато розмірковувати про своє майбутнє.

16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.

17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.

18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.

19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то планую райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим.

20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.

21. Волію зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.

22. Мої плани на майбутнє звичайно реалістичні і я не люблю їх змінювати.

23. У перші дні відпустки (канікул) у разі зміни способу життя завжди з'являється відчуття дискомфорту.

24. За великого обсягу роботи неминуче страждає якість результатів.

25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.

26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.

27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не упевнений, що маю рацію.

28. Люблю дотримуватись заздалегідь наміченого на день плану.

29. Перш ніж з'ясовувати відносини, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.

30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.

31. Не люблю розповідати кому-небудь про свої плани, рідко дотримуюсь порад інших.

32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба втягнутись у бій, а потім шукати засоби для перемоги.

33. Люблю помріяти про майбутнє, але це, швидше, фантазії, ніж реальність.

34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе і про свою роботу.

35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-яких обставинах.

36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за того чи іншого розвитку ситуації.

37. Перш ніж узятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання і супутні обставини.

38. Рідко відступаюся від початої справи.

39. Часто недбало ставлюся до своїх зобов'язань у разі втоми і поганого самопочуття.

40. Якщо я вважаю, що маю рацію, то мене мало хвилює думка оточення про мої дії.

41. Про мене говорять, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.

42. Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43. Якщо в роботі не вдалося домогтися якості, що влаштовує мене, прагну переробити, навіть якщо оточенню це не важливо.

44. Після вирішення конфліктної ситуації часто повертаюся до неї думкою, ще раз перевіряю дії і результати.

45. У незнайомій компанії почуваю себе невимушено, нові люди мені звичайно цікаві.

46. Звичайно різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Шкала «Планування»: так – 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36; ні – 15, 42.

Шкала «Моделювання»: так – 11, 37; ні – 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.

Шкала «Програмування»: так – 12, 20, 25, 29, 38, 43; ні – 5, 9, 32.

Шкала «Оцінка результатів»: так – 30, 44; ні – 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.

Шкала «Гнучкість»: так – 2, 11, 25, 35, 36, 45; ні – 16, 18, 23.

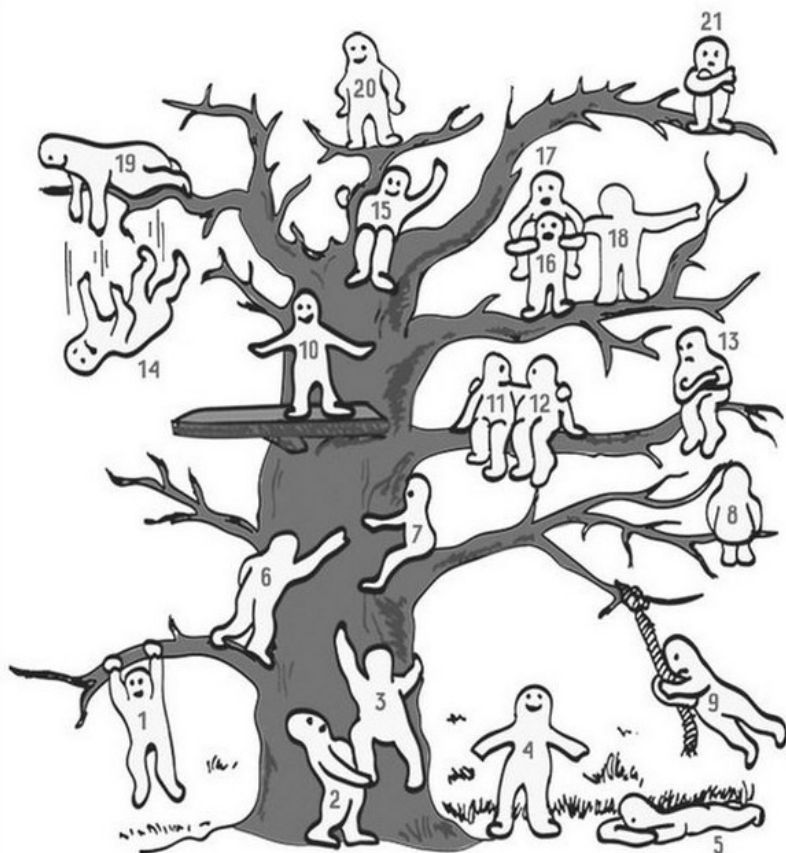
Шкала «Самостійність»: так – 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46; ні – 34.

Шкала «Загальний рівень саморегуляції»: так – 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46; ні – 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

3.11. Методика «Дерево з чоловічками» (Автор Піп Уілсон (Pip Wilson))

Тест допомагає людині визначити її сьогодення і бажаний емоційний стан і навіть якоюсь мірою усвідомити своє становище в суспільстві.

У кожного з цих чоловічків на дереві різний настрій, вони займають різне положення. Для початку визначте, який з них найбільше схожий на вас. Після цього виберіть чоловічка, на якого ви б хотіли бути схожі.



Результати тесту:

Якщо ви вибрали позиції № 1, 3, 6 або 7, це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких перешкод і перешкод.

Якщо ваш вибір припав на одну з таких позицій: № 2, 11, 12, 18 або 19, ви товариська людина, яка завжди надасть будь-яку підтримку друзям.

Вибір чоловічка за № 4 визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією, яка бажає домогтися всіляких успіхів без подолання труднощів.

№ 5 – ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил.

Вибір припав на чоловічка за **№ 9** – ви весела людина, що любить розваги.

№ 13 або **21** – ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог і уникаєте частого спілкування з людьми.

№ 8 – ви любите ховатися в собі, думати про щось своє і занурюватися у власний світ.

Якщо ви вибрали **№ 10** або **15** – у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані.

№ 14 – ви падаєте в емоційну прірву, швидше за все, схильні до внутрішньої кризи.

№ 20 зазвичай обирають люди із завищеною самооцінкою. Ви природжений лідер і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого.

Вибір припав на чоловічка **№ 16**? Ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось, але, можливо, ви побачили на цій картинці, що **№ 17** вас обіймає – ви схильні розцінювати себе як людину, оточену увагою.

ГЛОСАРІЙ

Абстрагування – форма пізнавальної діяльності, в процесі якої відвертається увага від поодиноких, другорядних, випадкових властивостей і зв'язків предмета чи явища і виокремлення загальних, найважливіших, суттєвих, щоб спростити шлях для досягнення мети [38].

Агресія – активна протидія стресу через подолання перешкод, нейтралізація причин стресу, розв'язання конфліктної ситуації [47].

Асиміляція – конструкт, що виражає собою засвоєння матеріалу за рахунок його залучення до наявних схем поведінки [42].

Афект – короткочасна бурхлива емоційна реакція на зразок «емоційного вибуху», що супроводжується руховим перебудженням або викликає заціпеніння руху і загальмованість мови (відчай, страх) [47].

Вигорання – емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [18].

Візуалізація – малювання картин чи візуалізація образів у нашому мозку, створення внутрішньої уяви [28].

Дезадаптація – порушення адаптації, пристосування організму до мінливих умов зовнішнього чи внутрішнього середовища. Стан невідповідності між потребами організму і зовнішніми умовами його функціонування, що спричиняє порушення фізіологічного функціонування, зміни форм поведінки, розвиток патологічних процесів. Повна невідповідність, несумісність з життєдіяльністю [40].

Депресія – психічний розлад, що характеризується сумним, спустошеним чи дратівливим настроєм, супроводжується соматичними та когнітивними змінами, які суттєво впливають на якість життя людини [13].

Емоції – фізіологічні стани організму, які мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення й охоплюють всі види відчуттів і переживань людини – від страждань, що глибоко

травмують, до високих форм радості і соціального світосприйняття [47].

Емоційне вигорання – синдром, що розвивається на основі неперервного впливу па людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження [28].

Емоційне здоров'я – здатність зберігати цілісне емоційне ставлення до себе та світу, перетворювати негативні емоції та відроджувати позитивно забарвлені переживання [20].

Емоційно компетентна особистість – людина, яка з успіхом долає перешкоди на шляху до мети, здатна самотивуватися, перебуває у злагоді із собою, здатна розуміти власний емоційний світ та оточення, вдумливо підходити до розв'язування життєвих труднощів [23].

Емоційний стрес – стан психофізичного напруження, що виникає у людини під потужним впливом та супроводжується мобілізацією захисних систем організму й психіки. Інакше кажучи, емоційний стрес – реакція організму на будь-який подразник [47].

Емпатія – здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її почуття, бажання, ідеї і вчинки [32].

Еустрес: 1) стрес, викликаний позитивними подіями; 2) найбільш оптимальний рівень стресу, за якого спостерігається найбільша ефективність праці [25].

Здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та поліпшення здоров'я людей [53].

Індивідуальність – сукупність своєрідних особливостей і певних властивостей людини, які характеризують її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо [28].

Компроміс – врегулювання суперечності шляхом взаємних поступок [52].

Комунікація – явище суспільного життя, його необхідний елемент, який полягає у процесі ведення розмови, формуванні форм привітання, аспектів поведінки людини (манери, рухи тощо), безпосередньо спілкування [34].

Криза – ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і себе за короткий проміжок часу [16].

Кризовий стан – психічний (психологічний) стан людини, яка пережила психічну травму чи перебуває під загрозою можливості психотравмівної події. Стан характеризується відчуттям хвилювання, тривоги різної інтенсивності; фіксацією на психотравмівній ситуації; переживанням безпорадності, безнадії; песимістичної оцінки себе, актуальної ситуації і майбутнього; утрудненням у плануванні діяльності [40].

Настрій – відносно слабкий емоційний стан, що захоплює на деякий час всю особистість і відображається на діяльності, поведінці людини [47].

Невроз – хвороба, спричинена дією психотравмівної інформації, засіб вирішення внутрішніх проблем людини [49].

Оптимізм – світосприймання, що супроводжується бадьорістю, життєрадісністю, твердою вірою у краще майбутнє, в успіх [44].

Особистісна ідентичність – система знань про себе, яка формується під час порівняння суб'єкта з членами групи і складається із сукупності рис, специфічних саме для «Я» [28].

Паніка – нестримне, неконтрольоване бажання уникнути небезпечної ситуації, що охоплює одну людину чи багатьох людей, коли розум поступається місцем інстинктам [47].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – стан психічного здоров'я, який може виникати у людей, які пережили травматичні події [39].

Почуття – стійке емоційне ставлення (переживання) особистості до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції: радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо [28].

Пристрасть – сильне, стійке і глибоке почуття, зумовлене певними інтересами і діяльністю, яке захоплює всю людину і підкоряє собі її основні думки і дії. За спрямованістю є позитивною і негативною [47].

Професійне вигорання – синдром емоційного, розумового і фізичного виснаження через тривале емоційне навантаження. Його негативними проявами є депресивні стани, почуття втоми, спустошеність, негативна професійна установка, небажання передбачати позитивні результати у власному житті та професії [39].

Психіка – форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що виникає в процесі взаємодії високоорганізованих живих істот із зовнішнім світом і здійснює в їх поведінці (діяльності) регулятивну функцію [28].

Психічна травма – особливий вид травми, пов'язаний з тяжкими переживаннями, що може призвести до депресій, неврозів та інших хворобливих реакцій [39].

Психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якого становить загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію [160].

Психологічна криза – порушення афективно-когнітивної рівноваги психічної діяльності, спричинене зовнішніми обставинами. Характеризується дезорганізацією життя, рівень якої пропорційний ступеню порушення адаптаційних можливостей людини; дисбалансом конструктивних і руйнівних тенденцій у психічній діяльності, що зумовлює формування агресивної чи аутоагресивної форми поведінки [26].

Психологічна травма – емоційно болісний стресовий досвід (може бути з фізичною травмою, а може і без неї), що іноді створює загрозу для життя і здоров'я (зокрема, коли особа є свідком подій); це унікальне індивідуальне переживання певної події чи тривалих обставин, за яких здатність особи інтегрувати емоційні переживання (досвід) виявляється недостатньою [40].

Психосоматичні захворювання – хвороби, у розвитку яких провідну роль відіграють психологічні чинники, зокрема й психологічний стрес [25].

Реабілітація – комплекс медичних, педагогічних, професійних і соціальних заходів та послуг, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності осіб з обмеженими фізичними й психічними можливостями внаслідок перенесених травм і захворювань [40].

Регресія – захисний механізм, який є формою психологічного пристосування до ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які на її думку гарантують захист та безпеку [9].

Резильєнтність – здатність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах [19].

Релаксація – поступове звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги, спричиненої зовнішніми впливами [28].

Розлад адаптації – реакція на ідентифікований чинник чи сукупність стрес-чинників. Розвиток симптомів відбувається упродовж тримісячного періоду від початку [42].

Самопізнання – розвиток усвідомлення самого себе у контексті взаємовідносин із собою, іншими людьми, суспільством, природою [42].

Свідомість – вища інтегрована форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми [28].

Соціально-психологічна компетентність – спеціальна здатність відчувати психологічні особливості соціальних ситуацій, розуміти умонастрої та прогнозувати поведінку людей, уміти налагоджувати конструктивні взаємовідносини, а через них створювати атмосферу взаємопорозуміння і спільної праці [49].

Співпереживання – здатність людини розуміти почуття, потреби інших.

Страх – тривога, конкретизована на певному стресорі з подальшим наростанням інтенсивності тривожних розладів і виникненням тривожно-боязкого збудження, викликаного тривогою [47].

Стрес – психічний стан, що зумовлений процесом взаємодії людини та зовнішнього середовища [20].

Стресор – подразник, що викликає стрес і діє на людину або надто інтенсивно, або дуже довго, ускладнюючи процес адаптації. Адаптивні функції мало залежать від специфічності стресора, його позитивного чи негативного впливу [37].

Стресостійкість – якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різним труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність у різних випробуваннях [33].

Сумісність – міжособова взаємозамінність, узгодженість, згуртованість [2].

Тривога – істотний елемент процесу психічної адаптації, початковою ланкою якої є відчуття внутрішньої напруги, що служить лише сигналом її наближення, створюючи душевний дискомфорт [47].

Фрустрація – тяжкий, емоційно негативний, напружений психічний стан, викликаний неможливістю задовольнити дуже важливу потребу, оскільки у людини не вистачає (або вона не знаходить) відповідних засобів впливу на зовнішні обставини [49].

Шок – тяжкий патологічний процес, який супроводжується виснаженням життєво важливих функцій організму і ставить його на межу життя і смерті через критичне зменшення капілярного кровообігу в уражених органах [39].

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ

1. Стресостійкість : навч. посіб. / Н. М. Бардин та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бенеш Г. Психологія : довідник. Київ : Знання Прес, 2007. 27 с.
3. Березовська Л. І. Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигоряння» вчителів. *Філософія, соціологія, психологія* : зб. наук. пр. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника», 2012. Вип. 17, ч. 1. С. 74–82.
4. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / С. О. Богданов та ін. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
5. Буданцева Н. І. Вплив кольорів на всебічний розвиток дитини та стабілізацію психоемоційного стану дошкільнят. URL: <https://doshkilnyk.in.ua/stattja-vplyv-koloriv-navsebichnyj-rozvytok-dytyny-ta-stabilizaciju-psyhoemocijnogo-stanu-doshkilnjat/> (дата звернення: 30.04.2024).
6. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
7. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
8. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / С. М. Злепко та ін. ; за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. № 6. С. 37–45.
11. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.

12. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. *Філологічні студії*. 2004. № 4. С. 149–155.

13. Климчук В. О. Мотиваційно дискурсивна фасилітація у практиці психологічної допомоги при депресії травматичного генезису. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2015. С. 14–25.

14. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.

15. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.

16. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

17. Кузнецов М. А., Грицук О. В. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки. Харків : ХНПУ, 2011. 206 с.

18. Кулик С. М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів. *Актуальні проблеми психології* / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2001. Т. 1. 256 с.

19. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. *Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

20. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників лідерів закладів середньої освіти : навч. посіб. Київ : Пріоритет, 2016. 36 с.

21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк : Вежа–Друк, 2019. 152 с.

22. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

23. Молчанова О. М. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу : навч.–метод. посіб. Кропивницький : КЗ «КОІППО ім. В. Сухомлинського», 2017. 44 с.

24. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2015. 324 с.

26. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 266 с.

27. Поташнюк Р. З. Психогігієна : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 2000. 62 с.

28. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г., Шаповалова В. С. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2018. 87 с.

29. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г. Причини та профілактика професійного вигорання у викладачів. *Психологічні науки: проблеми та перспективи* : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф., м. Запоріжжя, 15–16 берез. 2019 р. Запоріжжя : Класичний приватний ун-т, 2019. С. 46–49.

30. Пляка Л. В., Полубояріна І. І. Музична арт-терапія як метод психокорекції та розвитку особистості. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький, 2023. Вип. 3. С. 50–55.

31. Пляка Л. В. Психологічний супровід професійного становлення здобувачів вищої освіти в кризових умовах. *Соціально-психологічний супровід у мегаполісі* : колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. О. О. Резван. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2024. С. 152–165.

32. Подольська Є. А., Лихвар В. Д., Погорілий Д. Є. Кредитно-модульний курс культурології : навч. посіб. Київ : Центр навч. літ., 2006. 368 с.

33. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

34. Примак Т. О. Маркетингові комунікації : навч. посіб. Київ : Ельга : Ніка-Центр, 2003. 280 с.

35. Прохоренко Л. І. Формування саморегуляції на уроках математики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Чернівці : Букрек, 2015. 190 с.

36. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

37. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

38. Психологічний словник /авт.–уклад.: В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.

39. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Ун–т «Україна», 2023. 266 с.

40. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.–метод. посіб. / В. Л. Андреенкова та ін. Київ, 2023. 149 с.

41. Рибалка В. В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників. Київ : Деміур, 1998. 160 с.

42. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

43. Сердюк Н. І. Критерії позитивного мислення в юнацькому віці. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : матеріали Всеукр. наук.–практ. інтернет–конф., м. Бердянськ, 25 квіт. 2019 р. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 344–347.

44. Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничука. 1–е вид. Київ, 1974. 776 с.

45. Смольникова Г. В. Особливості використання кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. Вип. 26. С. 129–133.

46. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно–розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

47. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

48. Теорія і практика арт–терапії : навч.–метод. комплекс / уклад. І. В. Бабій. Умань, 2014. 75 с.

49. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : наук.-метод. посіб. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.

50. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

51. Циба В. Т. Системна соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літ., 2006. 328 с.

52. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2004. 304 с.

53. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко та ін. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. 164 с.

54. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.

Самостійне електронне навчальне видання

Кузнєцова Вікторія Юріївна
Владимирова Інна Миколаївна
Пляка Любов Володимирівна
Герасимова Ольга Олександрівна

СТРЕСОВІ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

За редакцією професора А. А. Котвіцької

Редакторка *Н. І. Голубєва*
Комп'ютерне верстання *О. М. Білинської*

Формат 60 × 90/16. Ум. друк. арк. 7.

Національний фармацевтичний університет
вул. Григорія Сковороди, 53, м. Харків, 61002
Свідцтво суб'єкта видавничої справи серії ДК № 3420 від 11.03.2009.