

---

# **СТРЕС. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

---

*Корекційно-розвиткова програма*

---

**Ніжин – 2022**

Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя

# **СТРЕС. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

*Корекційно-розвиткова програма*

**Укладач:**

**О. І. Михайлова**

Ніжин – 2022

УДК 159.938.363.6 (075.8)

C75

Рекомендовано Вченою радою  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
(НДУ ім. М. Гоголя)  
Протокол № 6 від 30.12.2021 р.

**Рецензенти:**

*Пануча М. В.* – завідувач кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, доктор психологічних наук, професор;

*Наконечна М. М.* – доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук

**C75** Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

Розроблена програма дозволяє, в умовах навчального закладу, сформувати стресостійкість особистості. Окрім розроблених занять подано теоретичні матеріали, що дозволяє більш повно розібратися в поняттях стресу та формування стресостійкості.

Корекційно-розвиткова програма рекомендована для студентів вищих навчальних закладів освіти III–IV рівня акредитації зі спеціальності «Психологія», «Соціальна робота», «Клінічна психологія» для планування роботи з різними віковими категоріями.

Програма містить теми для розуміння стресостійкості як базової складової формування емоційної компетентності. Дає поняття стресу: ознаки, причини, чинники. Соціальні та особистісні навички і здібності, пов'язані з успішністю в сучасному суспільстві. Розглянуто структуру стресового епізоду та техніки ефективного подолання стресу. Захисні механізми і копінг стратегії. Ресурси стресостійкості.

**УДК 159.938.363.6 (075.8)**

© О. І. Михайлова, укладання, 2022

© НДУ ім. М. Гоголя, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Теоретичні основи програми (опис психологічної проблематики) .....	4
2. Актуальність програми .....	11
3. Структура та зміст програми.....	14
4. Опис використаних методик і технологій .....	17
ТЕМА 1. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК БАЗОВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКА .....	17
ЗАНЯТТЯ 1. Поняття стресу: ознаки, причини, чинники. Стадії стресу....	17
ЗАНЯТТЯ 2. Соціальні та особистісні навички і здібності, пов’язані з успішністю в сучасному суспільстві .....	23
ЗАНЯТТЯ 3. «Я і стрес» .....	28
ТЕМА 2. СТРУКТУРА СТРЕСОВОГО ЕПІЗОДА. ТЕХНІКИ ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ .....	33
ЗАНЯТТЯ 1. Емоції та когніції. Що в першу чергу?.....	33
ЗАНЯТТЯ 2. Захисні механізми і копінг стратегії особистості .....	37
ТЕМА 3. РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	43
ЗАНЯТТЯ 1. Стрес – джерело енергії. Перетворимо стрес у ресурс.....	43
ЗАНЯТТЯ 2. Ресурси стресостійкості.....	46
5. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації .....	53
6. Терміни реалізації програми .....	54
7. Очікувані результати.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	55

## ВСТУП

### 1. Теоретичні основи програми (опис психологічної проблематики)

*Найсильніший той, у кого є  
сила керувати самим собою.*

*Сенека*

За останнє десятиліття в українській і світовій практиці різко виросла кількість науково-практичних і теоретичних досліджень присвячених як розумінню проявів стресу, так і способам подолання стресових ситуацій. У нашій країні розробка даної проблеми, не дивлячись на актуальність, знаходиться на початкових етапах.

Класичні засади теорії стресу закладені у ХХ столітті такими дослідниками як У. Кеннон, Е. Якобсон, Г. Сельє, Р. Лазарус, Т. Бужинські, Г. Бенсон, С. Вулф та ін.

Центральним положенням, на якому базується розроблена програма, є концепція стресу, запропонована у 1936 році Гансом Сельє. Дана концепція – гомеостатична модель самозбереження організму та мобілізації ресурсів для реакції на стресор.

За визначенням автора, стрес – неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін. Г. Сельє писав, що майже будь-яка життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожен стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжують порушення адаптації, контролю, перешкоджають самоактуалізації особистості.

Інтерес до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості у зв'язку зі стресогенним характером, зумовленим зміною соціальних стереотипів та формуванням нових стратегій розвитку суспільства. Широкий спектр проблемних ситуацій та зростаючий темп їх появи зумовлює активність та спрямованість особистості не тільки на їх вирішення, але й на прийняття позиції суб'єкта власного життя, який самотворить його і бере відповідальність за власні рішення та їх імовірні наслідки. Людина повинна швидко переорієнтуватись

знаходячи та напрацьовуючи нові способи адаптації до нових, постійно змінюваних умов життя.

Вивченням феномена стресостійкості, займались Л. М. Аболін, Є. П. Ільїн, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, С. В. Суботін, О. І. Щербаков, В. М. Корольчук, В. М. Крайнюк.

В багатьох дослідженнях йдеться про адаптацію до стресу і вироблення та забезпечення здатності до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішність самореалізації. Адаптивність поведінки в стресовій ситуації залежить від ступеня контрольованості стресора. Стресори викликають порушення адаптації лише у поєднанні з різноманітними зовнішніми і внутрішніми факторами. Важливим фактором зі сторони індивіда є процес оцінювання стресора. Оцінка, що включає контрольованість, каузальні атрибуції, визначає вид і інтенсивність стресових реакцій.

Наступна важлива характеристика ситуації полягає в її мінливості, тобто її динаміка без участі особистості. Параметрами ситуації є невизначеність стресора та вірогідність повторення події протягом певного часу, процесуальність, нестатичність ситуації.

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від суб'єктивного сприйняття даної ситуації за наступними параметрами: **валентності** (суб'єктивного значення ситуації, що впливає на її стресогенність і є індивідуально зумовленою); **контрольованості** (суб'єктивної оцінки здатності контролювати стресову ситуацію); **мінливості** (суб'єктивної оцінки того, що стресова ситуація зміниться самостійно); **невизначеності**; **повторюваності**; **освіченості** (ступеня власного досвіду переживання подібних ситуацій).

В нарративній психології, ситуація, в якій опинилася людина (точніше, її інтерпретація), задається перш за все мовою як найважливішим атрибутом культури. Саме означення реальності, тобто заміщення її певними культурно значущими схемами, дозволяє не лише обдумувати, осмислювати те, що відбувається, аналізувати і переживати ті чи інші події, але і упорядковувати їх,

створюючи нову психічну реальність, новий досвід. Відповідно через мовлення (проговорювання ситуації з подальшим встановленням її значущості) можна практично переопрацювати ситуацію і в подальшому впливати на неї.

Адекватність оцінки, ситуації і власних ресурсів, визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічну перспективу та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

Стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості та результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Крайнюк В. М. розглядає стресостійкість як сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження та перевантаження, без шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і власного здоров'я.

Стресостійкість особистості, на думку В.А. Абабкова, М. Перре, залежить від багатьох факторів, а саме: якості стресорів, особистісних властивостей, компетентності в подоланні навантажень і соціальних факторів.

Наступний ресурс стресостійкості – психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях.

До найбільш вивчених на даний час особистісних ресурсів подолання стресу належать наступні: активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду і можливостей особистісного зростання, сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, «само-достатність». Значимою є активна життєва установка, чим активніше відношення до життя, тим більша психологічна стійкість у стресових ситуаціях.

Позитивність і раціональність мислення. Емоційно-вольові якості. Фізичні ресурси (стан здоров'я і відношення до нього як до цінності).

Поряд з особистісними особливостями важливу роль відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Соціальна підтримка – задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, підтримці, заспокоєнні, що впливає на характер поведінки людини після дії стресогенних факторів. Вона є ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Авторами відзначається, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу.

Л. С. Виготський підкреслював, що важливим організуючим фактором при формуванні особистості і побудові структури життя виступає, ставлення до середовища. Важливим є не просто середовище, а саме ставлення особистості до нього і її здатності прийняти допомогу. Воно змінюється з віком, а відповідно змінюється і роль середовища для особистості. Науковець наголошував на тому, що середовище потрібно розглядати не абстрактно, а відносно особистості, оскільки вплив середовища визначається переживаннями особистістю цього впливу.

Стресостійкість виходить із розуміння, існування та функціонування досвіду, пізнання якого можливо, на нашу думку, через мову, яка має вербальний компонент (здатність виражати за допомогою вербальних засобів власний суб'єктивний досвід) та мислення, яке є концентрацією психічного в особистості і має тенденцію до проекції за допомогою мови.

Водночас, доцільно констатувати введені Л. С. Виготським положення щодо переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє мовлення, яке здійснює зв'язок мови та мислення. Саме здатність інтерпретувати власний досвід дозволяє визначити рівень осмисленості та прийняття (включення) стресової ситуації у переопрацьованому вигляді у суб'єктивний досвід.



Досвід проходження стресових ситуацій, імовірно, може концентруватися у вигляді переживань, осмислених на внутрішньому суб'єктивному рівні і зафіксованих у власному свідомому Я.

Переживання є формою активності, засвідчуючи перебудовування психологічного світу та спрямовується на переосмислення свого існування. Таке значення терміна фіксує переживання як особливу форму активності, що дозволяє у важких життєвих ситуаціях пережити події, знайти, завдяки переоцінці цінностей, осмисленість існування. Відповідно формуючи ресурс для подолання стресу і формування стресостійкості [7; 2].

Процес переживання фактично являє собою репрезентацію усвідомлення того, що відбувається в оточуючому світі, у біологічному тілі та внутрішньому світі особистості. Таким чином, термін «переживання» виявляється релевантним, тобто майже відповідає терміну «свідомість».

З іншого боку, можна говорити про переживання як про своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлювані (емоції, переживання ситуації) і усвідомлювані процеси (когнітивну оцінку ситуації, копінги). В цій дихотомії переживання виступає показником доведення стану стресу до свідомості людини. Особистість вибудовує власний внутрішній світ не відсторонено від власної позиції, а входячи у внутрішній світ, тобто напряду взаємодіючи з власним досвідом через переживання. Таким чином, наявність досвіду та доведення існування більшої кількості психічних станів до свідомості людини і констатація усвідомлення, на нашу думку, може фіксуватися через переживання.

Зазвичай структуру переживання розглядають як таку, що складається з почуття, розуміння і дії. Переживання належить до таких психічних явищ, де у єдності і миттєвому акті зливаються всі складові. Отже, виникає цілісність, яка далі так і існує, більше не розпадаючись. Навіть ті переживання, що перестають бути актуальними, зберігаються у такому ж цілісному вигляді, утворюючи досвід переживань особистості.

Переживання у житті людини є специфічним психологічним засобом оволодіння внутрішнім світом, поведінкою та побудовою вищих психічних функцій і, на їх основі, складних міжфункціональних систем [5].

Таким чином, враховуючи дихотомічний характер стресу (який створює напругу і одночасно спрямований на подолання, створення стресостійкості), переживання особистістю ситуації і їхню окресленість, можна припустити, що рівень усвідомлення переживань визначає рівень цілісності та активності особистості у подоланні стресу.

Когнітивно непереопрацьована стресова ситуація призводить до повернення переживання ситуації. Водночас, зумовлюється та супроводжується зміною значимості цієї ситуації, досвід переживань став іншим і рефлексивне ставлення до ситуації спонукає до усвідомлення цієї ситуації як значимої.

Важливим є *усвідомлення переживання*, і вже це можна вважати особистісним досягненням та індикатором подолання ситуації, але не менш значимим залишається ставлення людини до усвідомленого.

Здорова особистість об'єктивуючи ситуацію, надаючи їй когнітивної оцінки, переживатиме її як таку, що дала змогу набути нового досвіду і сприяла розвитку особистості або сприятиме неуспішному дезадаптивному копінгу, що повертає людину до когніцій чи когнітивних схем мислення.

Дана властивість може вироблятися і розвиватися, але тільки у випадку, якщо це робиться цілеспрямовано.

Подолання розглядається нами як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, затрачуваних індивідом для ослаблення стресу, або ж стабілізуючий фактор, що допомагає людям підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів впливу стресу. Концептуалізація процесів подолання займає центральне місце в сучасних теоріях психологічного стресу.

Важливою складовою для розробки програми та опрацювання стресу, було розуміння стресового епізоду який є складовою важкої життєвої ситуації. Зокрема, ми зробили акцент на погляди Р. Лазаруса, який запропонував наступні елементи структури стресового епізоду: 1. усвідомлення стресора та його оцінка

(первинна – сприймання ситуації, вторинна – самоприйняття); 2. порушення гомеостазу, пов'язані зі стресом емоції та когнітивні процеси; 3. копінги; 4. Результати копінгу та нова оцінка ситуації. У роботі використана структура стресового епізоду розроблена українською дослідницею Н. Лебідь.

Практичною основою подолання стресу є використані у програмі, три психологічні ресурси виділені Е. Фромом, що допомагають людині у подоланні важких життєвих ситуацій: надію, раціональну віру та душевну силу.

**Надія** – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися.

**Раціональна віра** – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра – раціональна інтерпретація теперішнього часу.

**Душевна сила – мужність.** Душевна сила – здатність чинити опір, піддати небезпеці надію і віру, зруйнувати їх, перетворюючи на «голий оптимізм» або в ірраціональну віру.

Постановка задач і пошук їх вирішення – процес творчий. Дії людини, опосередковуючись зовнішнім світом, спрямовані на внутрішнє самовдосконалення. Стресовий епізод не зникає з досвіду людини, а формує значно цінніший пласт внутрішнього світу, тим самим збільшуючи власну значимість. Припускаючи, що завданням, котре ставить перед людиною стресор, є інтеграція її внутрішніх сил, поглиблення внутрішнього світу, можна говорити про роль та значення стресора у формуванні стресостійкості.

Коли суб'єкту не дані ні критерії порівняння, ні копінги (успішної адаптації) чи неуспішної (дезадаптації), відбувається внутрішня діяльність по створенню цих копінгів; та і саме потрапляння особистості у поле дії стресорів є суб'єктним. Людина як суб'єкт діяльності повинна сама конструювати когнітивну оцінку ситуації разом з можливими варіантами реалізації. Значна роль надається рефлексивності особистості, здатності усвідомити наслідки та її впливи на вибудовування подальшого життя.

Складність та неоднозначність життєвої ситуації здатна загострити процеси, стани, властивості людини як суб'єкта життя. Таке загострення веде, по-перше, до глобальної антиципації різних типів можливих життєвих негараздів та потенційного накопичення відповідей на них. По-друге, до швидкого аналізу наявних відповідей на складності щодо створення (або очікування появи) нових ситуацій. Існує ще й третя, котра полягає у концентруванні психологічних зусиль, спрямованих на гармонізацію когнітивних і мотиваційних процесів.

Складна життєва ситуація спрямована на переосмислення життя та знаходження нових привабливих позицій по відношенню до власного життя і зумовлена творчим потенціалом особистості як можливістю вирішення даної ситуації. Саме на практичну реалізацію теоретично виробленої моделі напрацювання стресостійкості і була спрямована розроблена нами програма.

## **2. Актуальність програми**

Ситуація розвитку України на сьогоднішній день має високий рівень стресогенності і емоційної нестабільності, що призводить до психологічної напруги та травматизації населення. Нікого не оминула теперішня ситуація: хтось ціною власного життя відстоює незалежність України, інші, переживають за дітей, братів, друзів, а хтось оплакує втрати. Велика кількість людей стала мимовільними свідками та учасниками людських трагедій. Поряд із жертвами, які отримали фізичні ушкодження, є і невидимі жертви, ті, які внаслідок пережитої, побаченої, почутої ситуації, що виходить за межі особистісного досвіду, отримали психологічну травму.

Особливо вразливими у даній ситуації є діти. З одного боку на них впливають батьки, котрі емоційно нестабільні, оскільки невпевнені у завтрашньому дні і змушені боротися за виживання та знаходитися у постійному стресі із-за викликів соціуму. З іншого боку – кризові переживання етапу розвитку підлітка. Підлітковий вік сам по собі непростий для особистості, а тут ще і соціально несприятлива ситуація розвитку. Люди натикаються на важко вирішувані завдання, спроби впоратися з якими призводять до зміни усталеної

картини світу, переоцінки себе в ньому. З цієї ситуації є два виходи: подолання ситуації і вирішення з набуттям нових форм взаємодії розуміння себе або ламання психіки і життя. Відповідно опрацювання нагальних питань булінгу, насильства, які є актуальними на сьогоднішній день, неможливе без урахування ще одного аспекту, на нашу думку, досить важливого – подолання стресу і формування стресостійкості. Саме на забезпечення даного аспекту спрямована розроблена нами програма.

Розвиток сучасного суспільства зумовив перегляд і трансформацію усталених підходів до розуміння процесу – від навчання до освіти. Відбувається перехід від пасивної позиції учіння до активної позиції – здобування освіти і це теж є стресовим для людини. Найпростішим і результативним способом вирішення проблем, що виникають у взаємостосунках з оточуючими, є зміна своєї оцінки ситуації і поведінки в ній. При аналізі власного життєвого досвіду доросла людина побачить, що одні і ті ж ситуації викликають у нас зовсім різні реакції. У підлітка, в силу вікових особливостей, таких можливостей поки що немає. Усе залежить від того, у якому стані знаходиться зараз психіка людини. Психіка підлітка знаходиться у стані активного формування. На ці процеси накладаються ще і фізіологічне формування, гормональні зміни. Відповідно людина в цьому віці є надзвичайно незахищеною від дії стресу.

Стрес робить реакції більш гострими. Помітно змінюється поведінка людини в складних ситуаціях і під впливом характерологічних змін. Стресу неможливо уникнути, стверджують науковці, він є нормою життя. Життя є джерелом стресу будучи постійно змінюваним і динамічним. Отже стресом є саме життя. На фізіологічному рівні перехід від сну до неспання – стрес для організму. Стрес є в житті кожного з нас і у всіх сферах життя і діяльності людини. Запобігати стресу немає сенсу, уникнути неможливо. В наших силах адаптуватися до стресу і зберігати душевний стан рівноваги. Навчитися відрізняти невдачу від катастрофи. А головним є досвід.

Допомогти в даному процесі може напрацювання стресостійкості. Саморегуляція станів психіки і розширення меж світосприйняття є непрямим,

але досить ефективним способом профілактики та щепленням від стресу, який є наслідком внутрішньоособистісного конфлікту. Допомогти у формуванні стресостійкості може психологічна служба закладу освіти. Роль і функції якої, щодо корекції та розвитку особистості прописані в Законі «Про освіту» та положенні про психологічну службу в системі освіти України.

**Мета даної програми:** розвиток стресостійкості особистості шляхом усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, вироблення навичок самоконтролю та вміння виявляти негативні імпульси у поведінці через оволодіння навичками ефективного подолання стресу.

Тренінгові заняття спрямовані на зниження стресового навантаження учнів та формування стресостійкості.

**Завдання:**

1. Сформувати розуміння про поняття, ознаки, види стресу.
2. Навчити визначати ситуації стресу та відслідковувати власні емоції та копінги.
3. Встановити наявні та можливі (потенційні) ресурси стресостійкості.
4. Виробити вміння розрізняти власні когнітивні схеми мислення, емоції та копінги.
5. Зниження рівня емоційного сприйняття стресової ситуації.
6. Зменшення рівня індивідуальної і групової психологічної напруги.
7. Регулювання морального і психологічного стану учасників.

**Кількість учасників:** по 10 – 12 учасників у групі.

**Впроваджує програму** – практичний психолог закладу освіти.

### 3. Структура та зміст програми

#### Зміст програми

<b>Тема</b>	<b>Результат навчання за програмою</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Самостійна робота. Методи оцінювання та результативність</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.</b> Стресостійкість як базова складова формування емоційної компетентності підлітка.	Місце стресостійкості у структурі особистості. Усвідомлення понять, ознак, видів стресу. Розуміння класифікації основних стресорів. Визначення причин стресорів у освітньому середовищі.	Психологічний тренінг Лекція – презентація Практичне заняття «Стрес, його місце і значення у розвитку особистості».	Прочитання рекомендованої літератури. Бесіда з метою закріплення знань.
<b>Тема 2.</b> Структура стресового епізоду. Техніки ефективного подолання стресових ситуацій.	Розуміння структури стресового епізоду. Розуміння і усвідомлення власних когнітивних можливостей і мисленневих схем, емоцій та копінгів.	Психологічний тренінг Лекція – презентація Практичне заняття «Аналіз складових стресового	Техніки саморегуляції емоцій у стресовій ситуації

1	2	3	4
	Використання прийомів і технік зниження емоційної напруги та саморегуляції стресового стану.	епізоду».	
<b>Тема 3.</b> Ресурси стресостійкості у підлітковому віці.	Розуміння ресурсів стресостійкості. Визначення і аналіз наявних і можливих (потенційних) ресурсів стресостійкості. Оволодіння навичками постановки цілей та асертивної поведінки.	Психологічний тренінг Лекція – презентація Практичне заняття «Аналіз ресурсів стресостійкості у підлітковому віці».	Індивідуальне практичне завдання «Стрес у повсякденному житті»



## Структура програми

Структура та обсяг	Аудиторна робота
<b>Тема 1.</b> Стресостійкість як базова складова формування емоційної компетентності.	Заняття 1. Поняття стресу: ознаки, причини, чинники. Стадії стресу (1 год.20 хвилин).
	Заняття 2. Соціальні та особистісні навички і здібності, пов'язані з успішністю в сучасному суспільстві (1 год.20 хвилин).
	Заняття 3. «Я і стрес» 1 год.20 хвилин).
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.</b> Структура стресового епізоду. Техніки ефективного подолання стресових ситуацій.	Заняття 1. Емоції та когніції. Що в першу чергу? (1 год.20 хвилин).
	Заняття 2. Захисні механізми і копінг стратегії особистості (1 год.20 хвилин).
<b>Тема 3.</b> Ресурси стресостійкості.	Заняття 1. Стрес – джерело енергії. Перетворимо стрес у ресурс (1 год.20 хвилин).
	Заняття 2. Ресурси стресостійкості (1 год. 20 хвилин).

### Методи, використані під час занять:

- Інформаційні повідомлення.
- Рольові ігри – складна системна інтерактивна техніка, у процесі застосування якої використовується рольова структура ведення заняття, тобто певний набір ролей, які регламентують діяльність і поведінку його учасників. Організаційною одиницею рольової гри виступає умовна проблемна ситуація. Вона розгортається у процесі заняття як окремий сюжет.
- Дискусії – від лат. discussio – "дослідження" – це публічний діалог, у процесі якого зіштовхуються різні, протилежні точки зору. Метою дискусії є з'ясування і зіставлення позицій, пошук правильного рішення. Дискусія – один з

видів суперечки. У нашій роботі – це характерне обговорення проблеми, спосіб її колективного дослідження, при якому кожна зі сторін відстоює свою правоту. Прагнення зайняти власну позицію – сильна потреба людини, пов'язана із самоствердженням. В атмосфері суперечки максимально виявляються такі особистісні властивості, як самостійність і нонконформізм. Тому суперечки цікаві й емоційно розкривають як окремих людей у групі так і створюють динаміку групи.

- Рухливі ігри (криголами) – ці вправи служать для представлення та знайомства учасників і налаштування їх на потрібний стан для майбутньої сесії.
- Завдання з використанням елементів АРТ терапії.
- Психологічний дебрифінг (англ. debriefing) являє собою групове обговорення пережитої екстремальної ситуації, що сприяє розумінню причин, які викликають стрес, і усвідомленню дій, необхідних для усунення цих причин.
- Моделювання зразків поведінки;
- Релаксаційні вправи.
- Підведення підсумків та рефлексія – наприкінці кожного заняття передбачається отримання тренером зворотнього зв'язку від учасників, а також оцінка результатів і досягнення учасниками групи поставлених цілей.

#### **4. Опис використаних методик і технологій**

### **ТЕМА 1. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК БАЗОВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

#### **ЗАНЯТТЯ 1. Поняття стресу: ознаки, причини, чинники. Стадії стресу**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям стресу. Навчити розрізняти причини стресу, чинники стресу. Ознайомити з ознаками стресу. Ввести правила роботи групи. Познайти учасників і налаштувати на подальшу роботу.

**Час проведення:** 45 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната, мультимедіа, фліп-чарт, ватман.

## **Вправа «Правила роботи в групі»**

**Мета:** Прийняти правила роботи групи. Сприяти створенню доброзичливого, комфортного клімату в групі.

**Час проведення:** 5 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната, ватман, флін-чарт.

**Хід виконання:**

Учасники сідають у коло для спілкування.

Тренер пише на дошці (ватмані) по черзі «Правила роботи групи» та переконується, що учасники будуть дотримуватись правил і під час сьогоденішнього заняття.

**Важливо,** щоб всі погодилися з кожним пунктом. Це дозволить далі посилатися на правила, як на «правила поведінки» під час заняття.

***Орієнтовні правила роботи групи.***

1. Бути активним.
2. Дотримуватися регламенту.
3. Говорити тільки за темою та від власного імені («тут і тепер»).
4. Не критикувати: кожен має право на власну думку.
5. Не перебивати одне одного (правило «піднятої руки»).
6. Чесність та щирість.
7. Поважати думку інших учасників.
8. Конфіденційність.
9. Стоп телефон.

Тренер запитує в групи, чи немає додаткових правил, і записує їх, якщо вони відповідають ненасильницькій, дружній атмосфері.

## **Вправа «Знайомство»**

**Мета:** Познайти учасників. Навіть якщо учасники навчаються, знають один одного, то деяка інформація є недоступною у повсякденному спілкуванні.

**Час проведення:** 15 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната, ватман.

Знайомство у вигляді гри «Інтерв'ю». Учасники діляться на пари і по черзі дізнаються один в одного: ім'я, захоплення, життєву філософію, сильні сторони особистості. Висловлюють очікування від заняття продовжуючи речення: «Від сьогоднішнього заняття я очікую...».

Потім протягом 40 секунд кожен учасник презентує свого співбесідника.

Тренер фіксує на дошці (ватмані, фліп-чарті) очікування учасників, які потім оголошуються усно.

### **Лекція-презентація: Стрес та його наслідки**

**Час проведення:** 15 хвилин.

**Обладнання:** презентація до теми, ручка, папір.

**Стрес** – термін для означення широкого кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори. Відпочатково поняття виникло у фізіології для означення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на несприятливий вплив (Г.Сельє).

Пізніше воно стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях.

<b>Стрес</b>	неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін. Г. Сельє писав, що майже будь-яка життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожен стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжують порушення адаптації, контролю, перешкоджають самоактуалізації особистості.
--------------	--

**Стрес** – психофізіологічний стан людини, що виникає в екстремальних для неї ситуаціях. Розрізняють фізіологічний і психологічний стрес. Останній

буває інформаційним і емоційним. 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. Знаходячись у стресі, вона частіше за все загострює проблемну ситуацію взаємодії з оточуючими. Стрес часто буває наслідком і причиною внутрішньоособистісного конфлікту. Попередження надмірного стресу (дистресу) є важливою умовою профілактики соціальних і внутрішньоособистісних конфліктів.

Психологічний стрес – реакція людини на важку для неї ситуацію. Але важкість – поняття суб’єктивне. Те, що складно для однієї людини може бути досить легким для іншої. Якщо ми надмірно багато плануємо роботи на день, то це може спровокувати стресові стани. Скорочення плану одразу зменшить стрес.

Стрес може призвести до фрустрації. Фрустрація визначається як стан, викликаний наявністю сильної мотивованості для досягнення мети (задоволення потреб) та подолання перешкод на шляху до мети. Такими перешкодами можуть бути **причини різного характеру:**

<b>Важливо!!!</b> <b>«Перевір себе»</b>	- фізичні (позбавлення волі);
	- біологічні (хвороба, старість);
	- психологічні (страх, брак інтелектуальних даних);
	- соціокультурні (заборони, правила, норми).

Фрустрація постійно наявна в людині, вона глибоко захована в людині, загнана в середину і може за певних сприятливих умов вийти назовні у формі агресії як поведінки індивіда, спрямованої проти іншої людини чи групи людей, що може призвести до конфлікту.

Криза характеризує стан індивіда, що виникає у вигляді проблеми, з якої він не може вийти чи вирішити її протягом нетривалого часу. Внаслідок цього свідомість неначе капітулює перед проблемою.

**Стрес** – сильний прояв емоцій, який викликає комплексну фізіологічну реакцію. Це стан душевного та поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю людини доцільно діяти у відповідних ситуаціях.

### За частих стресових ситуацій у людини:

<b>Важливо!!!</b> <b>«Перевір себе»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зникає апетит;</li> <li>- настає депресія;</li> <li>- знижується інтерес до роботи, навчання;</li> <li>- спілкування стає незначимим;</li> <li>- настає апатія;</li> <li>- знижується ефективність праці.</li> </ul>
--	---

Стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї, у людини з'являється цілий букет захворювань: головні болі, астма, алергія, шкірні хвороби тощо.

### Чинники, що призводять до стресу:

<b>Важливо!!!</b> <b>«Перевір себе»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дефіцит часу;</li> <li>- негативні емоції;</li> <li>- складні проблеми з батьками;</li> <li>- мікроклімат у колективі;</li> <li>- негаразди у навчанні.</li> </ul>
--	---

### Ознаки стресу

<b>Фізіологічні</b>	Задуха, прискорений пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, потіння.
<b>Психологічні</b>	Зміна динаміки психічних функцій: найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функцій пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішення.

<b>Особистісні</b>	Придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень (дії по шаблону), підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння.
<b>Медичні</b>	Підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, головні болі, безсоння.

**Стресор** – фактор, який викликає стрес.

Залежно від розміру негативної валентності й часу, необхідного на реадаптацію, **стресори поділяються на три групи:**

1. Повсякденні складності (мікростресори), пов'язані з повсякденним життям, викликають порушення самопочуття й відчуються як загрозливі, образливі, фруструючі або пов'язані із втратою.

2. Критичні життєві або травматичні події (макростресори) – датуються в часі й локалізуються в просторі, вимагають якісної реорганізації у структурі «індивід – навколишній світ», супроводжуються стійкими реакціями, а не лише емоціями.

3. Хронічні стресори – тривають довгий час, передбачають постійно повторювані важкі випробування.

Стрес небезпечний тим, що призводить до поступового вичерпування резервів організму, який намагається пристосуватися до нових умов. Г. Сельє розробив концепцію загального адаптаційного синдрому. Автор описує **три стадії стресу:**

- **Стадія тривоги** – проявляється в мобілізації усіх ресурсів організму у відповідь на подразник ззовні, що порушує рівновагу процесів життєдіяльності;

- **Стадія опору і адаптації** – організм використовує адаптаційні механізми, завдяки яким вдається перейти на новий рівень працездатності. У цей період може спостерігатися підвищення психоемоційної напруги через значне використання наявних ресурсів стресостійкості;

- **Стадія виснаження** – пристосувальні можливості організму знижуються, він гірше протистоїть новим шкідливим подразникам, збільшується небезпека захворювань. Зазначена стадія не виникає при достатній кількості ресурсів для подолання стресу.

Залежно від проходження зазначених стадій Г. Сельє виділив два види стресу: **еустрес**, коли у людини достатньо ресурсів для подолання стресу, і діючи, подразники мобілізують організм для подальшого розвитку; **дистрес** настає на стадії виснаження і обумовлений недостатньою кількістю ресурсів для подолання, має руйнуючий характер для фізичного та психічного здоров'я людини. Крім зазначених видів стресу, виділяють фізіологічний, психологічний, емоційний, інформаційний, професійний.

### **Вправа «Мозковий штурм»**

**Мета:** закріпити, отримані під час лекції, знання.

**Обладнання:** фліп-чарт.

**Час проведення:** 10 хвилин.

1. Продовжити речення: «Стрес – це...»
2. Які причини стресу ви знаєте?
3. Що може свідчити про те, що людина знаходиться у стані стресу?
4. Які стадії стресу вам відомі?
5. Що таке еустрес і дистрес?

Усі відповіді учасників записуються на дошці (ватмані, фліп-чарті).

Тренер наприкінці вправи доповнює висловлювання визначеннями з літератури.

## **ЗАНЯТТЯ 2. Соціальні та особистісні навички і здібності, пов'язані з успішністю в сучасному суспільстві**

**Мета:** продовжити ознайомлення учасників з поняттям стресу. Навчити розрізняти ознаки стресу, та його чинники. Оперувати поняттями еустрес,



дистрес. Ознайомити учасників з характеристиками успішної людини в сучасному суспільстві. .

**Час проведення:** 50 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната, мультимедіа, фліп-чарт, ватман.

### **Інформаційне повідомлення**

**Час:** 5 хвилин.

Набуваючи життєвого досвіду, людина розвиває в собі соціальні й особистісні навички і здібності, які необхідні для реалізації себе і водночас задля того, щоб долати складні ситуації життя, котрі можуть стати стресовими. На екрані демонструється таблиця.

### **Таблиця**

#### *Характеристики успішної людини*

<b>Розум</b>	Здатність аналізувати ситуацію і розв'язувати проблеми, обмірковувати події і користуватися здоровим глуздом
<b>Знання</b>	Розуміння базових принципів, а не лише наявність багатьох спеціальних знань, бажання вчитися, здатність і прагнення вчитися новим речам і новим способам прийняття рішень
<b>Гнучкість і пристосування</b>	Здатність реагувати і змінюватися, випробовувати нове і спроможність упроваджувати ці нововведення
<b>Самоорганізація</b>	Здатність бути дисциплінованим у плані розподілу часу, зовнішнього вигляду й успішності в роботі
<b>Самомотивація</b>	Бути активним, життєрадісним, наполегливим і рішучим
<b>Самовпевненість</b>	Бути впевненим у собі та результатах діяльності
<b>Комерційна поінформованість</b>	Оцінка оточення і того, що необхідно зробити для виживання й досягнення успіху
<b>Комунікативні навички</b>	Навички формального та неформального спілкування, уміння вербально і невербально вирішувати власні про-

	блеми, при цьому займати допомагаючу позицію, використовуючи аргументи і вміти вислуховувати інших
<b>Міжособистісні навички</b>	Здатність почуватися комфортно з людьми всіх рівнів і бути здатним налагоджувати і підтримувати відносини за зміни обставин
<b>Особистісні навички</b>	Потреба у самоактуалізації
<b>Командна робота</b>	Здатність ефективно працювати в командах часто і одночасно переключатися з однієї проектної ситуації на іншу усвідомлюючи мінливість обстановки

### Вправа «Заирни в очі іншого»

**Мета:** покращення атмосфери, зменшення дистанції між учасниками групи. Навчитися рефлексувати досвід, отриманий в ході виконання завдання.

**Час виконання:** 30 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната.

Вправа виконується в парах. Тренер пропонує вибрати собі в пару того члена групи, котрого він знає менше всіх останніх (найменш знайомого члена групи).

**Інструкція:** «Дана вправа включає кілька завдань. На виконання кожного завдання відводиться певний час. Я казатиму, що треба робити, буду слідкувати за часом і повідомляти вам, коли він закінчиться.

**Завдання 1.** Протягом 4 хвилин мовчки дивіться один на одного.

**Завдання 2.** Кожному з вас дається 4 хвилини, протягом яких ви повинні розповісти своєму співбесіднику, кого ви бачите перед собою. Розповідь треба починати словами: «Я бачу перед собою... і далі говорити тільки про зовнішній вигляд, не включаючи у розповідь оціночні поняття, а також слів, які містять інформацію про особистісні особливості людини, наприклад: добрі очі,

розумний погляд, тощо. Спочатку один говорить 4 хвилини, інший слухає, потім навпаки. Я скажу вам коли треба буде помінятися ролями.

**Завдання 3.** Кожному з вас дається 5 хвилин для того, щоб розповісти своєму співбесіднику, яким він (ваш співбесідник) був, з вашої точки зору, коли йому було 5 років. При цьому можна говорити не тільки про зовнішній вигляд, але і про особливості поведінки, характеру».

Після того як перші п'ять хвилин завершаться, тренер пропонує тому учаснику, який слухав розповідь про себе, протягом 1 хвилини сказати оповідачеві, що в його розповіді було найбільш точним і що в його житті було зовсім не так.

**Завдання 4.** «Кожному із вас дається 5 хвилин для того, щоб розказати своєму партнеру, яка він, на вашу думку людина. Можна говорити про все, що дає відповідь на питання: «Яка людина мій співбесідник? Які стресові ситуації були у житті вашого партнера».

Після виконання всіх чотирьох завдань учасники сідають в коло, і кожному дається 1 хвилина, протягом якої треба представити свого партнера групі як людину, з якою всім разом доведеться поводити 5 днів».

#### **Запитання для обговорення:**

- Що ви відчували коли слухали розповідь про себе?
- Виконання якого із чотирьох завдань у вас викликало найбільше труднощів?
  - Які труднощі виникли у вас під час виконання вправи.
  - Значення контакту очима в ході спілкування.
  - Труднощі, які ви відчували коли треба було описувати іншу людину, не даючи оцінок і не характеризуючи її особистісні особливості.
- Чи відчули ви, що було намагання перенести власний досвід на іншу людину, приписати їй те, що характерно перш за все нам самим [14].

**Тест «Визначення ступеня схильності до стресу»  
(для самоконтролю)**

**Час виконання:** 10 хвилин.

**Обладнання:** аркуші з надрукованим тестом, ручки.

Перед Вами 18 тверджень. Ви повинні визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використайте шкалу:

1 – завжди;

2 – майже завжди;

3 – рідко;

4 – дуже рідко;

5 – ніколи.

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.
2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 годин.
3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд. Сам плачу людям тим самим.
4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.
5. Я займаюся фізичною зарядкою не менше двох разів на тиждень.
6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.
7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.
8. Моя вага відповідає моєму зросту.
9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.
10. У мене багато друзів і знайомих.
11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.
12. Моє здоров'я в нормі.
13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.
14. Я обговорюю свої проблеми з людьми, з якими спілкуюся.
15. Не менше одного разу на тиждень жартую.
16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.
17. Я випиваю менше, ніж три філіжанки кави (чаю) на тиждень.
18. Протягом дня мені вдається деякий час побути на одинці.

## Обробка та оцінка результатів

1. Підсумуйте отримані вами бали.
2. Із загальної суми слід відняти 18.
3. Сума балів близько 25 свідчить про стресовість; 40-65 – стресовість значного ступеня;
4. Більше 65 – ви на грані зриву [6].

### Питання для обговорення:

1. Що було приємного під час заняття?
2. Чи було щось, що вас здивувало?
3. Що було неприємного під час нашого заняття?

## ЗАНЯТТЯ 3. «Я і стрес»

**Мета:** допомогти учасникам в усвідомленні і вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні ставлення до феномену стресу. Виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи в ситуації «тут і тепер» і особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

**Час проведення:** 45 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната, мультимедіа, фліп-чарт, ватман.

### Інформаційне повідомлення

#### Інформаційне повідомлення «Самозахист від стресу»

**Час:** 5 хвилин.

Життя досить складна річ, але і це не точно. Життя потребує: сподіватися на краще, бути готовим до гіршого, вчитися сприймати всі проблеми з певною часткою гумору, здорового глузду.

1. Спеціалісти пропонують пам'ятати, що все наше життя складається з дрібниць. Не розкидаймося ними. «Не робіть із мухи слона» – вчить народна мудрість.

2. Ніколи не скаржтеся. Рано чи пізно більшість із нас отримає те, що насправді заслуговує, а тому звертаймо увагу на найголовніші пріоритети (навчання, сім'я, родичі, друзі тощо).
3. Не завжди буває так погано, як ми того остерігаємося. Не витрачайте сили, час і енергію на думки про погане. Відкидайте їх.
4. Прагніть любити себе сьогодні більше, ніж до цього часу. Думайте про добре, що було у вашому житті.
5. Якщо ви потрапили у складну ситуацію, розкажіть про це тим, кому довіряєте. Можливо, вони допоможуть розв'язати проблему. Проблема завжди має вирішення. Важливо його знайти, не опускаючи руки.
6. Допмагайте іншим. Вирішення проблем інших подарує вам досвід для вашого життя.
7. Не впадайте у відчай, боріться. Допоки ви боретесь, проблема перестає бути небезпечною.
8. Визнання того, що ви переоцінили себе, послужить уроком на майбутнє. Уникайте завищених самооцінок.
9. Уважно поставтеся до власних очікувань. Можливо, доцільно знизити свої власні потреби, зробити їх реальними, щоб не розчаровуватися.
10. Навчіться відокремлювати факти від внутрішніх переконань.
11. Зупиніться в думках над проблемою. По-новому подивіться на світ. У житті значно більше цінностей, ніж вирішення цієї проблеми. Відведіть на деякий час від себе стресовість. Розв'язання проблеми з'явиться саме собою.
12. Зверніть увагу на відпочинок. Внаслідок зміни можуть з'явитися цікаві думки щодо того, як вийти із ситуації.
13. Якщо тривожать проблеми, варто звернути увагу на харчування. Ідеальним може бути раціон (у стресовому стані), коли є сніданок, обід, і легка, але непізня вечеря.
14. Щоб зняти стрес, важливо змістити свої роздуми. Зверніть увагу на «хобі». Статистика свідчить, що люди, захоплені цікавою справою – стресостійкі.

15. Зняти психологічне напруження можна прогулянкою, мрією, читанням цікавих книжок, переміною праці, прослуховуванням музики, спілкуванням з людиною, якій довіряєте.

### **Вправа «Я і стрес»**

**Мета:** ставлення до стресу. Трансформація стресу в об'єктивну реальність особистості

**Час проведення:** 30 хвилин.

**Обладнання:** папір формату А-4 (за кількістю учасників), кольорові фломастери.

**Зміст.** Учасники тренінгу розташовуються комфортно (в колі або за колом). Ведучий попереджає їх про те, що дана вправа носить конфіденційний характер, тому в ході проведення вправи не варто задавати один одному ніяких питань.

Інструкція тренера групі. «Намалюйте, будь ласка, малюнок «Я і стрес».

Він може бути виконаний в будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Велике значення має те наскільки ви щирі зараз, в першу чергу із самим собою. Намагайтесь почати малювати одразу після того як почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який протягом усього тренінгу буде допомагати вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом.

При необхідності можна скористатися кольоровими олівцями. Ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете «. Учасники малюють протягом 4 – 5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповідей на папері і не промовляючи їх вголос. Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень у малюнок.

**Питання які може задати тренер:**

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Чи використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?

2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.

3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?

4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки – стрес. Чому?

5. При зображенні себе і стресу чи використовували ви схожі кольори? Якщо так то які?

6. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною та вертикальною рисками. Де опинилася ваша фігура?

7. Чи є на малюнку якась перешкода, бар'єр між вами і стресом? Може ви щось тримаєте в руках (парасолька, шабля чи ще щось)?

Ви відчули необхідність, намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.

8. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Чи ви висите у повітрі? А в житті на кого ви можете спертися? Якщо такі люди існують у вашій реальному житті, але їх чомусь немає на малюнку – домалюйте їх.

9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?

10. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан у стресовій ситуації? Які особистісні якості та / або інші чинники заважають вам поліпшити його?

11. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хочете додати в нього? Намалюйте їх.

**Обговорення.** Після того як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 чоловік. Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках.



У кожній групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок які виникли в процесі малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси.

Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.

Всі учасники повертаються в коло. Тренер пропонує бажаючим висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки. Тренер роз'яснює учасникам, над якими проблемами можлива робота на тренінгу.

### **Вправа «Знай власні сили»**

**Час виконання:** 10 хвилин.

**Обладнання:** ватман, шкільна дошка.

На ватмані кожен бажаючий записує наступні вислови. Вони належать Матері Терезі.

1. Життя – це можливість. Скористайся нею.
2. Життя – це виклик. Прийми його.
3. Життя – це боротьба. Стань борцем.
4. Життя – це надбання. Борони його.
5. Це твоє життя. Виборюй його.

### **Питання для обговорення:**

1. Які зовнішні ресурси активізуються в даних висловлюваннях? (позитивний досвід і спогади, спілкування з приємними людьми, хобі і таке інше).
2. Які внутрішні ресурси ви побачили у цих висловах? (добррозичливість, здатність до співчуття, оптимізм, ніжність та інше).
3. Які тілесні ресурси необхідно активізувати? (фізичні вправи, загартовування і інше).

## **ТЕМА 2. СТРУКТУРА СТРЕСОВОГО ЕПІЗодУ. ТЕХНІКИ ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

### **ЗАНЯТТЯ 1. Емоції та когніції. Що в першу чергу?**

**Мета:** Встановити емоційний фон групи. Розібратися, що є переважаючим, для учасників, на даному етапі розвитку емоція чи когнітивна складова. Зрозуміти структуру стресового епізоду. Встановити стресові ситуації в життя підлітка.

**Час проведення: 35 хвилин.**

#### **Лекція-презентація: Структура стресового епізоду**

**Час проведення: 5 хвилин**

Будь-який стрес проживається людиною через структуру стресового епізоду. Розуміння складових стресового епізоду допоможе навчитися адаптивно реагувати на стресові події та регулювати власну поведінку.

Подолання стресу починається із специфічної оцінки будь-якої події та власних ресурсів. У результаті формуються пов'язані зі стресом емоції, виникають адаптивні реакції (копінги).

Згідно з Р. Лазарусом структура стресового епізоду представлена наступними елементами:

1. Усвідомлення стресора і його оцінка (первинна – сприйняття ситуації, вторинна – самосприйняття);
2. Пов'язані зі стресом емоції та когнітивні процеси;
3. Копінги;
4. Результат копіngu та нова оцінка ситуації [1].

Згідно з дослідженнями Н.Лебідь структура стресового епізоду має такий вигляд (узагальнено):

Об'єктивна ситуація – когнітивна оцінка ситуації – емоції – механізми психологічного захисту – копінги – успішна чи неуспішна адаптація. Неуспішна адаптація впливає на когнітивну оцінку ситуації.

Об'єктивна ситуація – стресор, який викликав стан стресу. Види стресу ми розглядали на попередньому занятті. Згадаємо їх. Один і той самий стресор може викликати у різних людей різну реакцію. Це пов'язано із характеристиками ситуації і особливостями проживання стресового епізоду.

Під час проживання стану стресу людина відчуває сильне емоційне напруження. Проте емоція не існує в чистому вигляді. У процесі соціалізації ми вчимося «включати голову». Включається когнітивна оцінка ситуації: як ми оцінюємо стресову ситуацію з позицію її розуміння, обумовлює характер реагування. Емоції первинні, але в процесі соціалізації вони опосередковуються когнітивними схемами мислення.

<b>Когніції</b>	низка функцій, що розвиваються, заснованих на механізмах мозку, які покликані створювати внутрішні картини навколишнього середовища, передбачати майбутнє і організовувати адекватні дії
-----------------	--

### **Вправа «Мої страхи»**

**Мета:** усвідомлення страхів, активізація побоювань.

**Час:** 10 хвилин.

**Матеріали та обладнання:** аркуші паперу, олівці або фломастери зеленого кольору.

1. Чи боїтесь ви павуків, щурів, мишей, грому?
2. Чого ви боїтесь?

Група розподіляється на пари, у яких обговорюються страхи. Вони записуються на аркушах.

#### **Обговорення:**

Назвіть страхи свого партнера. Як ви думаєте чому вони виникли?

Ніхто з нас не боїтиметься павуків, щурів чи чогось іншого, якщо значимий дорослий у дитинстві не продемонстрував поведінку, що їх треба боятися, або людина не зіштовхнулася із ситуацією, яка мала травматичний

характер і в якій були наявні ці стресори. Саме тому більшість емоцій не є базовими (первинними), вони запускаються через когніції. Таким чином, саме наші думки в момент стресової ситуації в багатьох випадках запускають адекватне або неадекватне реагування. Проте не завжди думки людини мають адаптивний характер, і саме вони зумовлюють значну суб'єктивну емоційну реакцію, яка частіше за все не відповідає ситуації і призводить до накопичення напруження. Такі думки мають назву ірраціональні/ дисфункціональні. Така реакція може відбуватися через помилкове, автоматичне, звичне реагування або недостатність досвіду адекватного реагування. Також може існувати розбіжність між тим як потрібно (знаннями) і вміннями це реалізувати.

### **Інформаційне повідомлення:**

#### **Найпоширеніші види негативних думок за А. Беком**

**Час проведення:** 5 хвилин.

1. Негативна думка про себе, заснована на невиваженому порівнянні, наприклад «Я не вступлю до ВУЗу, бо не такий розумний як інші».
2. Критичне почуття стосовно себе і відчуття марності, наприклад: «Навіщо комусь про мене турбуватися?».
3. Незмінна негативна інтерпретація подій (перетворення мух у слонів), наприклад: «Якщо і те і те не вдалося, все пропало».
4. Очікування негативних подій у майбутньому, наприклад: «Не буде нічого хорошого. Я не зможу ладнати з людьми».
5. Почуття приголомшеності, зумовлене відповідністю й значущістю завдання, наприклад: «Це надто важко. Про це навіть подумати неможливо».

Для вироблення адекватної оцінки ситуації необхідно відслідковувати думки, які виникають на початку проживання стресу, і переструктурувати їх у раціональні.

### **Вправа «Когнітивний аналіз»**

**Мета:** розуміння власних інтерпретацій стресових ситуацій.

**Час:** 10 хвилин.

**Обладнання:** простора кімната зі стільчиками по колу.

Учасникам пропонується згадати певну ситуацію, яка була стресовою.

Кожен учасник пише на папері свою ситуацію. Усі ситуації перемішуються.

Почергово кожен тягне певну ситуацію. Ведучий задає наступні питання і просить відповідати на них учасників.

1. Чому, на вашу думку, ця ситуація стресова? Що свідчить на користь такої інтерпретації?
2. Звідки у мене така інформація? Які об'єктивні факти її підтверджують?
3. Що суперечить моїй інтерпретації?
4. Чи є у когось у групі альтернативна думка?
5. Які переваги та незручності пов'язані зі збереженням такої думки? Які можуть бути наслідки?
6. Що я кажу або думаю такого, що змушує мене переживати?
7. Що я можу зробити такого, щоб змінити свій стан?
8. Що від мене залежить, а що ні?

### **Вправа «Австралійський дощ»**

**Мета:** забезпечити психологічне розвантаження.

**Час проведення:** 5 хвилин.

**Хід вправи.** Учасникам пропонують сісти в коло.

**Інструкція.** Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні?. Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

– В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).

– Починає крапати дощ (клацання пальцями).

– Дощ посилюється (почергове плескання долонями по грудях).

– Починається справжня злива (плескання по

- А ось град, справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце! (руки догори).

## **ЗАНЯТТЯ 2. Захисні механізми і копінг стратегії особистості**

**Мета:** закріпити, отримані під час лекції, знання. Прояснення механізмів захисту. Прояснити поняття копіngu. Усвідомлення власних стратегій.

**Обладнання:** фліп-чарт, простора кімната, ноутбук,

**Час проведення:** 41 хвилина.

### **Інформаційне повідомлення:**

**Час проведення:** 5 хвилин.

Когнітивна оцінка ситуації викликає емоції, які супроводжує стан стресу. У стресовій ситуації виникають достатньо сильні емоції, які заважають адекватно оцінювати ситуацію та діяти конструктивно.

**Емоція** – форма психічного відображення оточуючого світу у вигляді короткочасних переживань людини, що виражають її відношення до дійсності, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, ставлення до своїх дій і дій інших людей [3].

### **Дії при сильних негативних емоціях**

1. Голосно покричати, потупотіти ногами, почати робити фізичні вправи.
2. Глибоке дихання, релаксація, уявляння.
3. Можна вивчати (3 хвилини ретельно) який-небудь предмет у полі зору (стіл, камінь, дерево, тощо).
4. Побачити ситуацію згори, збоку, знизу, здалеку, зблизька (але обов'язково побачити себе в цій ситуації).

5. Ніби ситуацію побачили не ви, а інші люди.

6. Промовляння, опис уголос чи письмово своїх емоційних переживань та їх причин за такою схемою: *Я відчуваю... (емоція) – коли... (поведінка) – і я хочу... (бажаний результат).*

7. *Аналіз проблеми – проблема – наслідок проблеми – наявні вже рішення [Лебідь].*

### **Вправа «Відреагування ситуації»**

**Мета:** стабілізація емоційного стану.

**Час:** 6 хвилин.

**Обладнання:** простора шумоізольована кімната

**Хід виконання:** учасників розподіляють на пари. Використовуються кольорові картки.

Уявіть негативну емоцію, яку ви колись переживали. Виберіть найбільш прийнятний для вас спосіб відреагування емоції. Спробуйте використати його. Один з пари виконує відреагування 3 хвилини, інший спостерігає, записує спостережуваний факт і власні відчуття. Через певний проміжок часу відбувається обмін.

#### **Обговорення в колі:**

1. Який спосіб ви обрали? Чому?
2. Що було незвичного у реакціях вашого партнера?
3. Чи здалося вам щось дивним?
4. Що ви відчували під час виконання вправи вашим напарником?
5. Які емоції ви відчуваєте зараз?
6. Чи хочеться спробувати якусь іншу дію?
7. Як ви думаєте, чому?
8. Чи є щось, що ви хочете додати до вже сказаного?

Для того, щоб зберегти гомеостаз людини й вижити під натиском значного емоційного навантаження, починають діяти захисні механізми, які є

автоматичними і частіше за все неусвідомлюваними. Це механізми психологічного захисту [7].

**Інформаційне повідомлення:**

**Час:** 10 хвилин

**На екран проектора «виводиться таблиця».**

**Таблиця**

*Види психологічних механізмів захисту  
(навчіться вирізняти і ви зможете їх контролювати)*

*Механізми психологічного захисту*

<b>Механізми захисту</b>	<b>Зміст механізмів</b>
<b>Агресія</b>	Реакція індивіда у вигляді злісних нападок на того, хто дає йому правильну оцінку, що може порушити уявлення людини про себе.
<b>Бажання помститися</b>	Перенесення негативного імпульсу або неприємного відчуття з одного об'єкта, недоступного для відповідної дії на інших, більш доступних
<b>Проекція</b>	Несвідоме приписування другій особі власних негативних рис, бажань, почуттів
<b>Ідеалізація</b>	Формування ідеалізованого уявлення про себе, невизнання своїх недоліків, помилок
<b>Заперечення</b>	Заперечення належності до події чи певного знання про подію: «Я нічого про це не знав», «Це не моє», «Мені так сказали», «Я нічого такого не казав»
<b>Забування або витіснення</b>	Забування того, що неприємно для особистості: образи; ім'я людини, спілкування з якою асоціюється з неприємними згадками щодо себе



<b>Дискредитація</b>	Приниження джерела інформації, яке дає негативну оцінку особистості та порушує «образ Я», що склався. «А судді хто?»
<b>Ідентифікація</b>	Ототожнення себе з іншою людиною, групою як взірцем поведінки: форма наслідування для полегшення своєї поведінки з оточуючими
<b>Конверсія</b>	Перетворення неприємної для індивіда ситуації на жарт для збереження самолюбства, власного «Я». З гумором сприймати зауваження чи ситуацію, що створюється

Після зняття гострого емоційного напруження людина починає виконувати свідомі дії, пов'язані з подоланням стресової ситуації. Такі дії отримали назву «**копінг**».

Автором поняття вважається А. Маслоу. Він говорив про «копінг-поведінку», розуміючи під ним готовність індивіда вирішувати життєві проблеми, тобто здатність пристосуватися до обставин [4].

Для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що породжують тривогу, вперше звернулися Р. Лазарус та С. Фолкман, зокрема вони виділили проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій) та емоційно-фокусовані стратегії (62 копінгові дії). Авторами було виділено 8 основних видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, планове вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності.

Д. Амірхан виділив три групи базисних копінг-стратегій:

1. **Вирішення проблеми** – активна поведінкова стратегія. Людина намагається використати всі свої особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. **Стратегія пошуку соціальної підтримки** – це активна поведінкова стратегія при використанні якої людина звертається по допомогу і підтримку до значущих для неї людей: сім'ї, друзів, значущих інших.

3. **Стратегія уникнення** – це стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з оточуючою її дійсністю, відійти від вирішення проблем.

Людиною можуть використовуватися пасивні способи уникнення – відхід у хворобу, вживання алкоголю та інші, або ж активні – аж до суїциду. Стратегія уникнення – одна з провідних при формуванні дезадаптивної поведінки. Її використання пов'язане із недостатнім розвитком копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Вона може мати адекватний і неадекватний характер в залежності від конкретної стресової ситуації, віку та ресурсів людини.

Найефективнішим є використання всіх трьох копінг-стратегій, залежно від ситуації. З деякими ситуаціями людина може впоратися самостійно, інші потребують підтримки оточуючих, іноді можна просто уникнути ситуації, заздалегідь усвідомивши її негативні наслідки.

**Стратегії протидії стресу** – уникати стресорів, адаптуватися, прийняти.

Адекватна реакція на стрес і успішне проживання його забезпечується використанням ефективних копінгів і в результаті – адаптацію до стресової ситуації. Неуспішні копінги повертають людину до повторної когнітивної оцінки ситуації і повторення процесу, доки ситуація не буде вирішена.

### **Вправа «Я і ситуація»**

**Мета:** виробити вміння аналізувати стресові ситуації. Вчитися аналізувати власні стратегії подолання складних ситуацій.

**Час виконання:** 10 хвилин

**Обладнання:** папір, ручка

**Завдання:** Проаналізувати ситуацію визначивши емоції, які домінували.

1. Згадайте ситуацію та назвіть її. Це повинна бути ситуація яка нещодавно викликала негативні емоції.
2. Назвіть емоцію (тривога, злість чи якась інша).

3. Згадайте думки, які виникли під час стресової ситуації.
4. Використовуючи попередню інформацію, визначте який характер когніції (раціональний/ ірраціональний).
5. Якщо когніція ірраціональна, то визначте тип.
6. Переформулюйте ірраціональну когніцію у раціональну.

**Питання для обговорення:**

1. Хто бажає поділитися власними відповідями з групою?
2. Які стратегії протидії стресам притаманні вам?

**Вправа «Самопрограмування»**

**Мета:** виробити вміння аналізувати складні стресові ситуації.

**Час виконання:** 10 хвилин

**Обладнання:** папір, ручка

**Завдання:**

В багатьох ситуаціях варто «озирнутися» назад, згадати про свої успіхи в схожих ситуаціях в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, приховані резерви духовної, інтелектуальної, вольової сфери і надають впевненості у власних силах.

1. Згадайте ситуацію коли ви впоралися зі схожою ситуацією.
2. Сформулюйте текст програми, для підсилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні».

Саме сьогодні у мене все вийде;

Саме сьогодні я буду самою спокійною і стриманою

Саме сьогодні я буду самою винахідливою і впевненою

Мені додає наснаги вести розмову спокійним і виваженим тоном, демонструвати зразок витримки і самоволодіння

Подумки проговоріть це кілька разів.

Обговорення результатів отриманих на занятті. Знаходження ресурсу.

### **ТЕМА 3. РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

#### **ЗАНЯТТЯ 1. Стрес – джерело енергії. Перетворимо стрес у ресурс**

**Мета:** формування стресостійкості через усвідомлення себе в системі міжособистісної комунікації. Розуміння власного комунікативного потенціалу, зокрема проговорювання переживань як потенціалу для запобігання надмірному стресуванню.

**Час проведення: 48 хвилин**

**Лекція-презентація 3 хвилини**

Для початку – хороша новина: стрес зумовлюється не зовнішніми обставинами, а вашою реакцією на нього. Вирішальним є спосіб, яким ви реагуєте на певну подію, а не сама ця подія. Мова йде про те, як ви інтерпретуєте дану ситуацію. Уявимо, що дорогою до школи ви не втислися у маршрутне таксі і вам доводиться чекати наступне. Звісно ви спізнюєтеся, і це призводить до того, що починаєте хвилюватися. Наступного дня знову ситуація повторюється, але цього разу ви зовсім не нервуетесь. Стрес може викликати не сама ситуація, а те, яким чином ви її сприймаєте. Успішні люди постійно працюють над розвитком правильного підходу до дійсності.

Стрес є попереджувальним сигналом, який вам подає природа. Справа полягає у наступному: ви торкнулися гарячої сковорідки і обпалили собі руку, потім уже ніколи не спробуєте це зробити. Коли ви відчуваєте стрес і внутрішню напругу, це сигнал того, що в вашому житті якісь речі складаються не так, і вам варто проаналізувати і змінити певні аспекти. Існують описи багатьох випадків, коли люди довго хворіли, а потім прийняли рішення видужати – і дійсно позбавлялися від недуга. Дехто здоровий завжди. Він вирішив не хворіти і тримає слово. Наприклад: молоді матері, як правило, не хворіють зовсім, а якщо це і стається, то вкрай рідко. Пояснення тут досить просте: у них нема часу на хворобу. З ранку до ночі вони займаються дітьми і домашнім господарством. Що не залишає часу на всілякі недуги. Стрес і інші негативні емоції певним чином ослаблюють нашу імунну систему, а це робить організм уразливим для усіляких

хвороб. Такі почуття, як безсилля, безнадійність, розчарованість і гнів знищують нашу стійкість до хвороб.

Психологи давно ідентифікували тип особистості, назвавши його стійким. Така людина наділена міцними захисними силами.

### **Вправа «Дерево мого «Я»**

**Мета:** усвідомлення себе в системі особистісного спілкування усвідомлення утруднень та власних можливостей.

**Обладнання:** простора кімната.

**Час проведення:** 30 хвилин.

**Тренер.** Уявімо ваше дерево. Це буде будь-яке дерево, яке ви коли-небудь бачили, або малює вам ваша уява.

Дерево – це Я. Його можна зобразити. У нього є різні гілочки, коріння. Корені – це підгрунття, на яке ви спираєтесь у своєму житті. Стовбур, гілки – ваші особистісні якості, що ведуть по життю. Гілочки можуть бути найрізноманітнішими: пишними, повними життя, а можуть засихати. Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні? Кульки омели, яка паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам жити. Якими вони будуть? Позначте їх у відповідних місцях дерева. Які зовнішні процеси, об'єкти сприяють або перешкоджають вам? Намалюйте їх. Чи є на вашому дереві плоди. Що вони означають?

Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в групи. Кожній групі дається завдання:

1. Зобразити узагальнений образ, вказуючи якості, об'єкти, які сприяють становленню особистості, її самореалізації, самоусвідомленню тощо.
2. Зобразити узагальнений образ, вказуючи якості, об'єкти, які перешкоджають становленню особистості її самореалізації, самоусвідомленню тощо [5].

Буває так, що неприємностей неможливо уникнути, доцільно (наскільки це можливо) отримати користь за рахунок зміни точки зору:

1. Спробуйте сприйняти негативну подію як позитивну (втрату чогось, можливості поступити в той вуз, куди дуже хотілось, сприйняти як все, що не робиться – робиться на краще. Життя скеровує нас у потрібному напрямку).

2. Поставтеся до стресу як до джерела енергії. У спокійному стані ви не змогли б стільки зробити. Сприймайте проблему як виклик.

3. Не думайте про минулі події як про поразку.

4. Ви не можете відповідати за вчинки інших людей, а можете тільки контролювати свою реакцію на них. Головне – перемога над емоціями.

5. Не прагніть догодити всім, це нереально. Час від часу догоджайте тільки собі [6].

### **Інформаційне повідомлення:**

**Час проведення:** 5 хвилин

### **Профілактика стресу вимагає від особистості:**

1. Бути здатним змінити ситуацію;
2. Вміти зменшити значення втрати того, до чого прагнув;
3. Бути здатним прогнозувати не тільки успіхи, а й невдачі;
4. Уміти розрізняти значні втрати від несуттєвих, невдачу від катастрофи;
5. Навчитися розслаблятися, аби дати організму відновити сили;
6. Бути готовим до спілкування з різними людьми (приймати людей такими якими вони є тому, що іншими вони бути не можуть);
7. Уміти навіювати позитивні образи, які б витісняли негативні (чудовий день, сонечко світить особливо яскраво або ж хмаринки незвичні сьогодні);
8. Мати почуття гумору – посміятися над собою, розрадити душу («це ще не кінець світу» тощо);
9. Уміти вирізняти дві фундаментальні речі – здоров'я (його купити не можна) і проблема (її можна пережити, змінити чи принаймні змінити до неї ставлення);
10. Навчитися говорити «ні», коли неможливо сказати «так», ураховуючи при цьому, що доцільно знайти аргумент для «ні»;

11. Намагатися вивчити і зрозуміти людину, з якою доводиться спілкуватися, аби не втратити віру в людей і довіру до себе;

12. Не погоджуйтесь із тим, хто висуває суперечливі вимоги, апелюючи до негативних наслідків, не займайте при цьому звинувачувально-агресивну позицію [6].

### **Вправа «Я здолаю стрес»**

**Мета:** підвести учасників до усвідомлення особистих життєвих цінностей. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я і життя.

**Час проведення:** 10 хвилин.

**Обладнання:** аркуші паперу формату А-4.

Ведучий роздає папір і запитує:

– Як ви вважаєте, де або в чому зберігається стрес (сейф, скриня тощо)?

Пропонує кожному намалювати цей предмет на аркуші. На малюнку потрібно записати або зобразити в малюнках перелік тих особистісних рис, які допоможуть успішно подолати стрес.

– Визначте найбільш використовувану вами стратегію протидії стресу (уникання, адаптація, прийняття). Запишіть їх.

#### ***Запитання для обговорення:***

- Про що ви думали під час виконання цього завдання?
- Подивіться на зображення. Назвіть риси необхідні людині у боротьбі зі стресом?
- Чи всі риси особистості названі? [4].

## **ЗАНЯТТЯ 2. Ресурси стресостійкості**

**Мета:** формування стресостійкості через усвідомлення власної спроможності протистояти стресу. Усвідомлення значимості власної участі в житті інших людей і інших у своєму житті. Розуміння значення емпатія в житті людини та у формуванні стресостійкості.

**Час проведення: 1 година 20 хвилин**

**Інформаційне повідомлення:**

**Час проведення: 5 хвилин**

### **Рекомендації Г. Сельє щодо профілактики стресів**

Канадський учений, лікар, біолог вивчав стреси та їхній вплив на організм людини. Автор пропонує:

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими» нестриманими людьми;
2. У кожному різновиді досягнень є вершина, прагніть до неї і будьте задоволені;
3. Цінують радість справжньої простоти життєвого устрою;
4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися;
5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Один із шляхів зменшити стресовість – відволіктися;
6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри в себе;
7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її. Не уникайте складнощів – доросла позиція в житті. Не ховайтеся від складного, сміливо ідіть йому на зустріч і тоді складність «злякається» і зникне;
8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би характерним для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні [6].

### **Вправа «Ідучи озирніся»**

**Мета:** виявлення емпатії в учасників групи.

**Обладнання:** простора кімната.

**Час проведення:** 5-10 хвилин.

Потрібно розбитися на пари, які в певний момент часу розходяться в різні боки.



**Завдання учасникам:** Озирнутися в один і той самий час і подивитися один на одного. Зробити це буде непросто, оскільки учасники повинні домовитися про це без допомоги жестів і звісно ж без використання мовлення. Таким чином їм залишається тільки почуття і відчуття один одного. Подивитися один одному в очі, спробувати відчутти свого партнера. Потрібно повернути пари одне до одного спинами. Чи є в них відчуття єдності? Кількість спроб для кожної пари необмежена [4].

**Таблиця**

*Ресурси стресостійкості*

<b>Внутрішні ресурси стресостійкості</b>	
<p><b>Особистісні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Активна мотивація подолання;</li> <li>Інтернальний локус контролю;</li> <li>Впевненість у собі;</li> <li>Позитивне та раціональне мислення;</li> <li>Розуміння власних цілей;</li> <li>Емоційно-вольові якості;</li> <li>Досвід подолання стресових ситуацій;</li> <li>Уміння звертатися за допомогою і приймати її;</li> <li>Уміння формувати мережу підтримки;</li> <li>Навички психічної регуляції;</li> <li>Надія;</li> <li>Мужність;</li> <li>Психологічна компетентність;</li> <li>Навички планування часу.</li> </ul>	<p><b>Поведінкові:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Копінг-стратегії;</li> <li>Асертивна поведінка;</li> <li>Пошук соціальної підтримки.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Фізичні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Стан здоров'я;</li> <li>Турбота про забезпечення та зміцнення здоров'я</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Стиль життя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наявність/відсутність шкідливих звичок;</li> <li>Наявність часу для відпочинку;</li> <li>Здорове харчування;</li> <li>Здоровий сон.</li> </ul>

<b>Зовнішні ресурси стресостійкості</b>	
<p><b>Соціальна підтримка</b> <i>(емоційна, матеріальна, інформаційна):</i></p> <p>Родина; Друзі; Інститути соціальної підтримки; Держава.</p>	<p><b>Матеріальні:</b></p> <p>Достатній рівень матеріальної підтримки; Задовільні умови життя та відпочинку; Безпека життя.</p>

### **Вправа «Мені необхідна допомога»**

**Мета:** усвідомлення і аналіз поведінкових моделей, які актуалізуються в ситуації допомоги. Група розбивається на підгрупи по 3-5 осіб.

**Обладнання:** простора кімната, дошка.

**Час проведення:** 15 хвилин.

На дошці записуються ролі: друг, учитель, сусід, далекий знайомий, батьки. Ведучий просить кожен підгрупу замислитися над тим, як одна і та ж інформація трансформується в різних ситуаціях, із різними людьми та в залежності від форми висловлювання. Дуже важливим є використання реакцій, адекватних ситуації, місцю, в якому опиняється людина, та тому з ким вона спілкується. Давайте перевіримо, як кожна із перерахованих ролей може відреагувати на ваше прохання про допомогу, які емоції виникають при цьому у вас.

У кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності буде йти мова, яка допомога потрібна. Кожен спробує уявити собі, як буде розвиватися сцена-діалог із кожним з героїв, що наведені в нашому списку.

На другому етапі у групі програватимуться всі варіанти діалогу з усіма героями. Кожен учасник може взяти участь в імпровізаційній сцені-діалозі, представивши товаришам своє бачення ситуації та розігравши з партнером свій варіант розвитку подій.

Останній етап – обговорення. Щоб зробити його ефективним та конкретним, кожній групі видається список запитань:

- Наскільки варіанти, які були підготовлені вами, вписуються в загальне уявлення групи про те, як може розвиватися ситуація?
- Чи вважаєте ви свої пропозиції оптимальними після того, як познайомилися з думкою інших учасників команди?
- Чи є щось, що вас не задовольнило, здивувало, обурило?
- Які емоції виникали під час виконання завдання?
- Що позитивного було під час виконання завдання?
- Чи хотілося б вам щось змінити в ситуації, діях, веденні діалогу тощо?
- Тварини сприймають лише ту частину оточуючого світу, яка безпосередньо впливає на їхні органи чуття. Головна відмінність людини від тварини полягає в тому, що у неї значно ширші межі світосприйняття. Але і людина, знаючи про більш ширшу просторову структуру (Сонячну систему, Галактику), зазвичай живе в чотирьох основних: дім, «своя» частина населеного пункту, село, район.
- Чим ширші просторові межі світосприйняття, тим рідше людина відчуває стрес і менше конфліктує. Поряд із більш значимим повсякденність, буденність втрачає свою гостроту [3].

### **Психологічний дебрифінг**

**Мета:** аналіз поведінкових моделей, які актуалізуються в ситуації допомоги.

**Обладнання:** простора кімната, дошка.

**Час проведення:** 25 хвилин.

Психологічний дебрифінг здійснюється за методикою «круглого столу». Можна використовувати аудіо- і відеозаписи ситуацій і подій. Перед проведенням дебрифінгу доцільно провести у учасників експрес-діагностику стану, що допоможе з'ясувати ситуацію у групі і визначити тактику роботи з окремими її членами.

**Процес дебрифінгу складається з трьох частин:**

- а) «вентиляція» почуттів у групі і оцінка стресу ведучим;
- б) обговорення «симптоматики» і надання психологічної підтримки;

в) мобілізація ресурсів, надання інформації і планування подальшої допомоги.

Загалом виділяють від 5 до 7 обов'язкових фаз у роботі групи

**1. Вступна фаза**, передбачає роз'яснення ведучим мети, завдань і правил; зняття тривоги в учасників з приводу новизни та «незвичайності» процедури. Оптимальний час на вступ – 15 хвилин.

Потім ведучий визначає правила дебрифінгу для того, щоб мінімізувати тривогу, яка може виникнути в учасників.

До основних правил, яких слід дотримуватись відносять наступні:

а) представитися та висловити власне ставлення до обговорюваної події; якщо учасник не хоче обговорювати певний факт, не потрібно його змушувати до цього; всі інші уважно вислуховують те, що говорить кожний з присутніх;

б) дотримуватися конфіденційності: те, що відбувається або обговорюється в групі не виноситься назовні;

в) не критикувати інших;

г) кожний говорить від свого імені, про свої переживання, вчинки (від першої особи), а не про чужі;

д) психолог попереджає учасників, що вони можуть знову пережити негативні почуття, але це і є завдання дебрифінгу – навчитися переборювати реальні негативні емоційні стани;

е) хоча група і працює без перерви, але це не означає, що забороняється виходити на певний час у справах.

**2. Фаза фактів** спрямована на розповідь кожного учасника про те, що відбувалося з ним: що він бачив, де знаходився і що робив. Саме таким чином можна відновити повну картину і хронологію подій.

Тривалість фази чинників може варіювати. Але чим довше тривав інцидент, тим довша повинна бути дана фаза.

Одне з головних завдань дебрифінгу – дати працівникам можливість більш об'єктивно побачити ситуацію, щоб блокувати тривогу й дискомфорт, викликані викривленням реальної картини того, що відбувалося.

**3. У фазі думок, емоцій та почуттів.** Ведучий просить перейти від опису подій до розповіді про внутрішні переживання та психологічні реакції на них.

Дуже важливо згадати перші враження, які промайнули в голові, думки, імпульсивні вчинки і емоційні реакції. Питання, що відкривають цю фазу, можуть бути, наприклад, типу «Якими були ваші перші думки, коли це відбулося?».

У кінці цієї фази можуть бути обговорені враження учасників на місці події. Питання, які, можливо, будуть задані, наступні: «Ваші враження про те, що відбувалося навколо вас, коли події тільки починалися і в ході їх розвитку?», «Що ви думали й почували?».

**4. Фаза симптомів** передбачає обговорення проявів стресового психічного стану, які спостерігались учасниками як зміни своєї поведінки. В результаті складається перелік симптомів, що описує спектр психологічних наслідків критичного інциденту в даній конкретній групі. Кожен учасник має можливість зрозуміти та усвідомити свій стан, а також розповісти про ті симптоми, які раніш нікому не розповідав.

Варто зазначити, що постстресовий стан працівників рано чи пізно створює певний вплив на сімейне життя, при цьому працівник може почувати, що його рідні не в змозі зрозуміти, що він пережив. Як результат, пошуки розуміння приводять до колег, що пережили ті ж самі події.

**5. Фаза інформування** направлена на роз'яснення учасникам природи постстресових станів як «нормальних реакцій на екстремальну ситуацію»; обговорення варіантів та засобів їх подолання і можливих у майбутньому негативних психологічних наслідків. Психолог у формі міні-лекції повідомляє про види, ознаки та наслідки, спричинені стресами. Корисно у таких випадках надану інформацію зафіксувати на листівках та надати учасникам дебрифінгу як роздатковий матеріал.

**6. Фаза «закриття минулого» і «новий початок»** спрямована на підведення підсумків пережитого. Ритуали «закриття минулого» існують у кожній культурі (поминки, річниці, відвідування місць, пов'язаних з певними подіями тощо), однак вони припускають і власну творчу участь, наприклад, багато з тих, хто пережив катастрофу, пізніше присвячують своє життя, щоб допомогти уникнути нових катастроф або зменшити їх травматичні наслідки,

використовують свій досвід при наданні допомоги, беруть участь у діяльності добровільних рятувальних бригад та ін.

**7. Фаза реадаптації** сприяє обговоренню і плануванню майбутнього. Однією з головних цілей дебрифінгу є створення відчуття внутрішнього психологічного комфорту. Корисно обговорити також, у яких випадках, учасник повинен звертатись по подальшу допомогу. Вирішальними можуть бути такі показники: якщо симптоми не зменшилися через 6 тижнів, якщо симптоми збільшилися згодом, якщо працівники не в змозі адекватно виконувати свої функціональні обов'язки, або виникають конфлікти та непорозуміння в сім'ї.

Психолог повинен акцентувати увагу на закінченні дебрифінгу, що, в свою чергу, надає процесу завершеність і логічну злагодженість.

Однак, варто зазначити, що сам по собі дебрифінг не вичерпує необхідності у наданні індивідуальної професійної психологічної допомоги.

### **Вправа «Слово-поняття»**

**Мета:** допомогти кожному учаснику усвідомити основні прояви емоційних реакцій, способи реагування у складних ситуаціях, вироблення умінь регулювати власні емоції. Згуртувати колектив.

**Обладнання:** простора кімната.

**Час проведення:** 5 хвилин.

Учасники тренінга розподіляються на дві команди. Кожен із них по черзі згадує яке-небудь слово-поняття і на вухо повідомляє його учаснику іншої команди. Він не може повідомити «своїм» це слово, а група запитує жестами і мімікою відображає зміст сказаного. Час на відгадку кожного поняття 1-2 хвилини. Далі учасникам пропонується оцінити свій теперішній стан за 10-бальною системою, де 0 – нижня межа, а 10 – стан найвищого піднесення [2].

**5. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми:** просторе приміщення, у якому можна розставити колом стільці для учасників та облаштування кількох робочих зон зі столами для роботи у міні – групах, фліп – чарт або класна дошка, роздатковий матеріал для учасників занять, канцелярське приладдя (папір, ручки, олівці, маркери) м'ячик, іграшка.

## **6. Терміни реалізації програми:**

Заняття рекомендовано поводити не частіше ніж 1 раз на тиждень. Програма реалізується протягом 7 занять. Тривалість кожного заняття від 43 хвилин до 1 год. 20 хвилин.

## **7. Очікувані результати:**

Формуються навички групової взаємодії, розвиваються уміння самопрезентації, здатність приймати один одного, впевненість у собі, навички самоаналізу та самооцінки.

Запропонована програма сприяє самопізнанню й рефлексії учнів, виникненню бажання самовдосконалюватися, краще пізнати себе, подолати бар'єри у спілкуванні. Тренуються вміння володіти своїми емоціями, переборювати бар'єри щодо самокритики.

Здобувачі освіти усвідомлюють, що кожна людина неповторна і значима, підвищується самооцінка. Формується здатність протистояти стресу. Вирбляється впевненість у власних психологічних силах.

- Структуру стресового епізоду;
- Ресурси стресостійкості.

### ***Вміти:***

- Визначати причини стресорів у освітньому середовищі;
- Аналізувати ситуації стресу;
- Розуміти і усвідомлювати власні когнітивні можливості і мисленнєві схеми;
- Відслідковувати власні емоції та копінги;
- Визначати наявні і можливі (потенційні) ресурси стресостійкості.

### ***Володіти:***

- Усвідомленням власних когнітивних схем мислення, емоцій та копінгів;
- Прийомами і техніками зниження емоційної напруги, регуляції стресового стану;
- Навичками постановки цілей та асертивної поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Грецов А. Ш. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. 44 с.
3. Кови С. Р. 7 навыков высокоэффективных людей. Москва: Альпина Паблишер, 2012. 373 с.
4. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посібн. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритет», 2016. 36 с.
5. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
6. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ: МАУП, 2003. 360 с.
7. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2004. 256 с.
8. Сандомирский М. Как справиться со стрессом. Москва, 1995.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. (пер. с англ.). Москва: Прогресс, 1979. 124.
10. Сіткар В. І. Психологічний практикум для школярів. *Практична психологія та соціальна робота*. № 8. 2006.
11. Хасен С. Освобождение от психологического насилия. СПб., 2001.
12. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2004. 256 с.



Навчальне видання

Укладач:  
**О. І. Михайлова**

СТРЕС. ФОРМУВАННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Корекційно-розвиткова програма*

Технічний редактор – І. П. Борис  
Верстка, макетування – О. В. Борщ

*Книга друкується в авторському редагуванні.*

---

Підписано до друку 27.11.22 р.	Формат 60x84/16	Папір офсетний
Гарнітура Times	Обл.-вид. арк. 2,1	Електронне вид-ня
Замовлення №	Ум. друк. арк. 3,25	

---



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя.  
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3<sup>А</sup>  
(04631) 7–19–72  
E-mail: [vidavn\\_ndu@ukr.net](mailto:vidavn_ndu@ukr.net)  
[www.ndu.edu.ua](http://www.ndu.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2137 від 29.03.05 р.