

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

**«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

Назва освітньої програми

Спеціалізація Соціальна педагогіка

Назва спеціалізації

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка ІІ курсу, група СРм-21-1

Підпис

Олена ПРИЙМА

Ім'я, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук, професор _____

Підпис

Людмила РОМАНОВСЬКА

Ім'я, прізвище

науковий ступінь, вчене звання

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки

доктор педагогічних наук, професор _____

Підпис

Юрій БРИНДІКОВ

Ім'я, прізвище

_____ 2022 р.

Хмельницький, 2022

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 23 Соціальна робота

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

Спеціалізація Соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
соціальної роботи і соціальної
педагогіки
проф. Юрій БРИНДІКОВ

_____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Прийми Олени Вікторівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни»

Керівник кваліфікаційної роботи: Романовська Л.І., доктор педагогічних наук, професор

Затверджено наказом ректора університету від _____ 2022 р. № _____

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 5 грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге»; «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв); Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович); Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна). В дослідженні взяли участь 48 студентів спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького національного університету.

4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни, поняття «стрес» та «стресостійкість» у наукових джерелах, стресостійкість майбутніх соціальних працівників як необхідний компонент професійної діяльності, розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни, діагностика рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, тренінгова програма з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку

стресостійкості у професійній діяльності в умовах війни, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 07 грудня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 04 грудня 2021 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01 березня 2022 р.	виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 квітня 2022 р.	виконано
4	I розділ дипломної роботи.	До 01 вересня 2022 р.	виконано
5	II розділ дипломної роботи.	До 01 листопада 2022 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 15 листопада 2022 р.	виконано
7	Попередній захист дипломної роботи.	15 листопада 2022 р.	виконано
8	Оформлення дипломної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 01 грудня 2022 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	15 грудня 2022 р.	виконано

Здобувач _____ Олена ПРИЙМА

Керівник роботи _____ Людмила РОМАНОВСЬКА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни»

Здобувач Прийма Олена Вікторівна

Керівник Романовська Людмила Іванівна

Кваліфікаційна робота включає 94 сторінки з них 60 сторінок основного тексту, 3 рисунки, 3 таблиці, перелік джерел посилення складає 65 найменувань.

Ключові слова: соціальний працівник, соціальна робота, стрес, стресостійкість, війна.

Об'єктом дослідження є розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Предметом дослідження є особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників та науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості у професійній діяльності в умовах війни.

Одержані результати можуть бути використані в підготовці соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів.

Дипломник _____ Олена ПРИЙМА.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 05 грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1 Поняття «стрес» та «стресостійкість» у наукових джерелах.....	11
1.2 Стресостійкість майбутніх соціальних працівників як необхідний компонент професійної діяльності.....	18
1.3 Розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.....	24
Висновки до розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	30
2.1 Діагностика рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників	30
2.2 Тренінгова програма з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.....	40
2.3 Науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни.....	47
Висновки до розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	54
ДОДАТКИ.....	61
ДОДАТОК А Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге	61
ДОДАТОК Б Орієнтована оцінка емоційного благополуччя (автор Б. Ананьєв).....	64
ДОДАТОК В Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)	66

ДОДАТОК Г Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна)**70**

ДОДАТОК Д Тренінг з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.....**72**

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У всіх сферах професійної діяльності від людини вимагається, з одного боку, набувати практичний досвід, а з іншого – постійно підвищувати свою професійну компетентність. Навчання в закладі вищої освіти передбачає не лише оволодіння певною професією, але й вироблення цілого ряду компетенцій: соціальних, психологічних та інших, що сприяють формуванню стійкості студента як основи його особистісного зростання та самореалізації. Для соціального працівника стресостійкість і вміння підтримувати стан суб'єктивного благополуччя є необхідною умовою успішної професійної діяльності. Адже професія соціального працівника характеризується низкою особливостей, які можуть стати причиною появи соціальної дезадаптації, професійної деформації, емоційного вигорання і хронічного стресу.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі стресостійкості особистості, на сьогоднішній день залишається недостатньо вивченим питання про те, як розвивати стресостійкість як особистісну характеристику майбутніх соціальних працівників в закладі вищої освіти в умовах війни. Війна є хронічним стресом, і в цих обставинах соціальним працівникам доводиться часто приймати професійні рішення і виконувати свою роботу в досить екстремальних умовах, що обтяжуються безліччю факторів. Саме стресостійкість та копінг-стратегії (стратегії, які засвоюються фахівцями ще задовго до набуття ними професійних компетентностей) впливають на успішність вирішення професійних завдань під час воєнних дій.

Теоретичним аспектам вивчення стресу та стресостійкості особистості присвячені праці науковців: Б. Ананьева, В. Крайнюка, Л. Подкоритової, О. Поліщук, Р. Раге, Л. Романовської, Х. Стельмашук, Т. Холмса та багатьох інших.

Питання розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників як необхідного компоненту їхньої професійної діяльності розглянуті в наукових дослідженнях В. Коротун, А. Львовичіної, К. Максьом, Ю. Тептюк, І. Шевякової та Д. Шульги.

Особливості формування стресостійкості в людей, які переживають чи пережили умови війни охарактеризовані в працях таких іноземних науковців, як П. Артс, М. Ван Дуїн, Е. Мейджор, Ф. Траутманна, Дж. Ховенс.

При цьому недостатньо вивченими залишаються питання можливостей освітнього середовища закладу вищої освіти щодо розвитку стресостійкості у студентської молоді під час воєнних дій. Тому темою нашого дослідження є «Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни».

Об'єктом дослідження є розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Предметом дослідження є особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

Мета дослідження: теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників як необхідного компонента їхньої професійної діяльності.

2. Розглянути особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

3. Емпіричним шляхом дослідити рівні розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

4. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

5. Надати науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості у професійній діяльності в умовах війни.

У дослідженні було використано наступні **методи:**

1. Теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників).

2. Емпіричні методи («Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге»; «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв); Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович); Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна)).

3. Методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що у дипломній роботі магістра розроблено тренінгову програму з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників та надано науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості у професійній діяльності в умовах війни.

Одержані результати можуть бути корисними для практикуючих соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів.

База дослідження: дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету серед студентів II-III курсів денної і заочної форм навчання спеціальності «Соціальна робота». Вибірку склали: 34 студенти II курсу та 14 студентів III курсу, загалом – 48 осіб.

Апробація результатів дослідження. Результати експериментального дослідження були висвітлені у науковій статті: Романовська Л., Прийма О. Стресостійкість майбутніх соціальних працівників як необхідний компонент професійної діяльності. Відповідальне батьківство XXI століття : зб. наук. праць за матер. II науково-методичного онлайн-семінару з міжнародною участю (м. Хмельницький, 15 вересня 2022 р.) / за ред. Л. О. Данильчук. Хмельницький : 2022. С. 133-137. Окрім того, наукова доповідь на тему «Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості» була підготовлена та представлена на III Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (27-28 жовтня 2022 р., м. Хмельницький).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (65 позицій), 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 94 сторінки, з них обсяг основного тексту – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття «стрес» та «стресостійкість» у наукових джерелах

В сучасному тлумачному психологічному словнику поняття «*стрес*» визначається як «... сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів): холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо. Стрес може здійснювати як позитивний, мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність – дістрес, аж до повної дезорганізації» [56, с. 511].

На думку Л. Романовської та Л. Подкоритової, *стрес* – це стан психофізичної напруги, що обумовлений дією різних різко виражених та/або тривалих навантажень – стресорів чи стресових факторів [40, с. 152]. Дослідниці стверджують, що при продовженні дії стресових факторів протягом тривалого часу в людини розвивається *загальний адаптаційний синдром* – сукупність неспецифічних і специфічних функціональних та морфологічних захисних змін в організмі, обумовлених адаптацією до цього стресового фактору [40, с. 153].

Американські лікарі Т. Holmes і R. Rahe, досліджуючи вплив різних стресогенних ситуацій на появу певних захворювань і травм у більш, ніж п'яти тисяч пацієнтів прийшли до висновку, що більшості психічним і фізичним хворобам передують серйозні зміни в житті людини. З огляду на це, вони наголосили на необхідності розвитку такої навички, як стресостійкість. На їхню думку, *стресостійкість* – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та стреси без шкоди для організму і психіки [59].

Також дослідники ввели в науковий обіг такий термін, як «*соціальна адаптація*», тобто процес активного пристосування індивіда до умов

соціального середовища. При цьому важливим є *адаптаційний потенціал людини* – ступінь її прихованих можливостей оптимально включатися в нові або змінювані умови оточуючого середовища. Т. Holmes і R. Rahe стверджували, що труднощі, хвороби, голод знижують адаптаційний потенціал людини, і тому при зустрічі з ситуацією, що загрожує її життєвим цілям, може виникнути дезадаптація [59].

Польська дослідниця А. Świącilo стверджує, що набута стресостійкість людини є результатом подолання легкого стресу та здатна викликати стійкість до сильного стресу. В свою чергу, резистентність або ж стійкість до другого, сильного стресу після настання легкого первинного стресу залежить від активізації механізмів захисту та відновлення, специфічних для конкретного типу стресу, тоді як стійкість до стресу є ефектом активізації як специфічної, так і загальної реакції на стрес [64].

Досить цікавим для нашого дослідження є трактування поняття стресостійкості українським науковцем В. Крайнюком, який вважає, що «... стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості. Також це результат трансактного процесу зіткнення людини зі стресогенним фактором, що включає процес її саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Уміння адекватно оцінити ситуацію і власні ресурси визначає інтенсивність реакцій людини щодо зміни компонентів стресової ситуації, ставлення, мотиваційно-вольової орієнтації, копінгової поведінки, та зумовнює рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [21, с. 179].

На думку А. Степової, під поняттям «стресостійкість» потрібно розуміти уміння особистості сприймати та аналізувати власні емоції, мати добру витримку, володіти здатністю переносити емоційно-вольові навантаження без шкоди для власного здоров'я [46, с. 314].

В. Корольчук вважає, що стресостійкість як інтегративна властивість особистості тісно взаємодіє з усіма структурними компонентами психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Тому важливо розвивати не лише

стресостійкість людини, але й її «Я-концепцію», копінг-стратегії та комунікативні навички [17, с. 210].

Також у своєму дослідженні В. Корольчук наголошує на значущості внутрішніх чинників, що є підґрунтям формування стресостійкості особистості. Дослідниця зазначає, що «... якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості (генотипу), то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресогенних факторів... Чим вищою є первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, тим вища вірогідність нормального функціонування організму й ефективної діяльності за збільшення інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища» [18, с. 160].

Численні дослідження науковців свідчать про тісний зв'язок стресостійкості та психологічних якостей особистості. Так, Р. Куприянов та Ю. Кузьмина стверджують, що стресостійкість пов'язана з інтернальним локусом контролю, низьким рівнем особистісної тривожності, адекватною самооцінкою, впевненістю у собі, терпеливістю, товариськістю, обов'язковістю, самоконтролем, схильністю до спокійної, розміреної діяльності [128].

І. Аршава вважає, що стресостійкість особистості визначається її мотиваційно-енергетичним ресурсом: мотиваційними, вольовими, емоційними та інтелектуальними якостями, що формуються у процесі індивідуального життєвого досвіду [1].

Досліджуючи природу стресостійкості та її взаємозв'язок із темпераментом, Я. Овсяннікова зробила висновок про те, що на рівні темпераменту людини особливістю, що зумовлює виникнення нестійкості, є підвищена емоційність. Тому емоційна врівноваженість є тим чинником, що зумовлює підвищення рівня стресостійкості особистості [31, с. 89].

На думку М. Білової, люди з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем розвитку таких когнітивно-інтелектуальних якостей, як: гнучкістю та абстрактністю мислення, здібністю до високої концентрації уваги, продуктивністю пам'яті і опосередкованого запам'ятовування, умінням зосередитися та диференціювати головне від

другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Стресостійкість особистості виявляється у таких якостях: емоційна стійкість, середній рівень тривожності і агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, ділова спрямованість та оптимальна поведінкова активність [4].

Л. Наугольник та Р. Наугольник зауважують, що люди, яким притаманні підвищені акцентуації характеру, зазнають труднощів у розвитку власної стресостійкості, регуляції нервового напруження, часто взагалі не можуть його долати [30].

Досліджуючи психологічні компоненти стресостійкості людини О. Поліщук дійшов висновку, що стресостійкість є індивідуальною особливістю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Науковець виокремлює три *психологічні компоненти стресостійкості*:

1. Соціальний – основа розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах.
2. Поведінковий – сукупність набутих форм поведінки, що спрямовані на мобілізацію захисних сил організму з метою подолання стресу.
3. Особистісний – усі особливості людської психіки, особистісні риси [37].

На думку Х. Стельмашук, стресостійкість – це не стійкість взагалі. Показником стресостійкості є варіативність, гнучкість, швидкість пристосування до змінюваних умов життя, висока мобільність психіки при переході від одного завдання до іншого. Структура стресостійкості є динамічною і залежить від характеру діяльності людини. Структурні компоненти стресостійкості займають у ній різні «рангові місця», знаходяться в певному взаємозв'язку, компенсуючи один одного. Тому стресостійкість перебуває у взаємодії з усіма структурними компонентами психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів [45].

Дослідниця виділяє наступні *психологічні компоненти стресостійкості*: психофізіологічний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний і комунікативний.

1. *Психофізіологічний компонент* інформує про запас енергетичних можливостей організму, визначає тип та властивості центральної нервової системи. Цей компонент є вродженим. До його складу входять: сила/слабкість нервової системи, збудливість/гальмування нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, готовність до виконання дій; саморегуляція психоемоційного стану відповідно до умов та інші.

2. *Когнітивно-рефлексивний компонент* містить в собі вміння здійснювати самоаналіз, усвідомлювати позитивні й негативні наслідки власних дій, самокорекцію поведінки у стресових ситуаціях, оцінку та самооцінку особистісних якостей. До цього компоненту стресостійкості належать: вміння здійснювати самодіагностику та самоаналіз, об'єктивна самооцінка, самоствавлення, самокорекція, самоповага, аутосимпатія, самоприйняття, самозвинувачення, самоінтерес.

3. *Емоційно-вольовий компонент* виявляється у здатності долати емоційну напругу, адекватно ставитись до переживань, тривоги. До складових цього компоненту відносять: тривожність, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації оцінки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу, агресію, роздратування, негативізм, образливість, підозрливість, напруженість, підвищену чутливість, низьку емоційну стійкість, самоконтроль, цілеспрямованість, самостійність, терплячість, витримку, сміливість, наполегливість тощо.

4. *Мотиваційно-ціннісний компонент* відповідає за мотиваційні процеси, що ініціюють поведінковий акт і надають йому внутрішнього суб'єктивного забарвлення. До цього компоненту належать: мотиви та цінності людини.

5. *Комунікативний компонент стресостійкості* характеризує соціально-психологічний аспект зв'язків особистості з оточуючими, стан готовності до взаємодії та адаптації в новому середовищі. Складовими цього компоненту є: комунікативні здібності, навички і вміння, прийоми та засоби розв'язання комунікативних задач; соціальна спрямованість; дружелюбність; товаришність; щирість; довірливість; соціально-психологічна адаптація [45].

Л. Анциферова стверджує, що особливості когнітивної сфери людини (рівень сензитивності, уміння аналізувати свій стан, користуватися власним досвідом і прогнозувати майбутнє) значним чином позначаються на її стійкості до стресу. Дослідниця наголошує на важливості когнітивної сфери особистості у процесі активізації копінг-стратегій, адже вибір поведінкової стратегії подолання травматичних подій залежить від здатності до когнітивного оцінювання [39].

На думку С. Корсун і Т. Ткачук, велике значення для розвитку стресостійкості має комунікативна компетентність людини, особливо такі її прояви, як: емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження, які, в свою чергу, значно впливають на формування її самооцінки, локусу контролю, вибору і реалізацію нею копінг-стратегій у складних ситуаціях [20].

Науковці Н. Доценко та І. Бондаренко наголошують на відповідності емоційної спрямованості особистості вимогам та змісту професійної діяльності. Це, на їхню думку, дає змогу реалізувати цінні для людини емоції, зумовлюючи почуття задоволеності професійною діяльністю. В емоційному профілі людини Н. Доценко та І. Бондаренко виокремлюють «гуманістичний» та «гармонізуючий» компоненти, вважаючи, що їх висока вираженість в емоційній спрямованості особистості зумовлює високий рівень її стресостійкості [39].

Дослідник А. Церковський вважає, що стресостійкість особистості пов'язана із мотивацією особистості, адже чим вищою є сила мотивації (напруги), тим вищою є результативність праці. Також він вказує на важливості сили нервової системи, урівноваженості нервових процесів, їх інертності та рухливості, темпераменту, установок особистості, її самооцінки, індивідуального стилю діяльності і стилей копінг-поведінки [39].

Т. Циганчук пов'язує розвиток стресостійкості з емоційним інтелектом особистості та стверджує, що високий рівень розвитку її інтелекту впливає на свідоме регулювання емоційної сфери, усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоційних проявів інших, сприймання себе та оточення, формування картини світу. Дослідниця визначає ті особистісні якості людини, що детермінують її можливість долати стресову ситуацію: розуміння емоцій інших людей і

управління ними; усвідомлення власних емоцій та їх регуляція; здатність до регуляції своїх та чужих емоцій. Тому саме рівень розвитку емоційного інтелекту визначає можливість переживання задоволеності від досягнутого, сприяє емоційній саморегуляції особистості, що позитивно впливає на розвиток стресостійкості особистості [54].

Л. Омельченко, аналізуючи внутрішні чинники розвитку стресостійкості людини довела, що стресостійкість детермінується оптимальним комплексом психофізіологічних, соціально-психологічних особливостей та індивідуально-особистісних властивостей особистості [33]

У своєму дослідженні японські науковці Y. Ishikawa, M. Kohara, A. Nushimoto розглядають причинно-наслідковий вплив стресу на роботі на психічне здоров'я працівників. Проблема зв'язку між стресом на роботі та психічним здоров'ям працівників є складною через особливості ендогенності, значне робоче навантаження і неоднорідність працівників з різними особистісними якостями, здібностями і стресостійкістю. Результати їхніх досліджень свідчать про те, що працівники можуть накопичувати негативний вплив стресу на роботі на власне психічне здоров'я і навіть не знати про це. Хоча це, в свою чергу, може призвести до зниження продуктивності роботи. Тому роботодавцям важливо впроваджувати різноманітні методи запобігання появі психічних розладів у працівників та проблем зі здоров'ям [60].

Отже, як бачимо, стресостійкість є умовою, що забезпечує позитивний особистісний розвиток і суб'єктивне благополуччя людини. Проблема розвитку стресостійкості особистості як основи її особистісного і професійного зростання є однією з актуальних проблем сучасного життя. Адже саме стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя. До основних показників стресостійкості відносять характер самоставлення та самооцінки людини, її адаптивний рівень особистісної тривожності, стан психологічного благополуччя.

Стресостійкість є важливим фактором розвитку особистості і тому вимагає

організації ефективної взаємодії в освітньому середовищі. Розвиток стресостійкості в складних, невизначених та напружених життєвих ситуаціях стимулює активність людини. Особистість, якій властива стресостійкість до невизначеності має значно вищу самооцінку і вище оцінюються іншими, бо сприймає невизначену ситуацію як стимулюючу і суб'єктивно небезпечну.

1.2 Стресостійкість майбутніх соціальних працівників як необхідний компонент професійної діяльності

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі стресостійкості особистості, досі залишається недостатньо вивченим питання про те, що являє собою стресостійкість як особистісна характеристика студента та яка роль закладу вищої освіти в її розвитку. Вирішення цих та інших питань на теоретичному рівні забезпечить практичну реалізацію формування стресостійкості як інтегративного утворення, закономірно пов'язаного з особистісними структурами, мотивами і якостями студента, що лежать в основі його самореалізації.

Українські дослідниці С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун стверджують, що стресостійкість студента – це ключ до його успішної навчальної діяльності, адаптації в усіх сферах, починаючи від навчання у закладі вищої освіти і закінчуючи професійною підготовкою [5, с. 55].

Вивченню питань розвитку стресу та стресостійкості у студентської молоді присвячені праці Г. Аракелова, в яких розглянуто феномен «стрес-факторів», що впливають на формування стресостійкості студентів в процесі їх навчання у закладі вищої освіти [14, с. 104].

Д. Хома та М. Дідух вважають, що на розвиток стресостійкості студентів впливає значна кількість стресогенних факторів у студентському житті, а особливо – складання іспитів та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності [53, с. 228]. Тому для формування в студентів стресостійкості та успішних копінг-стратегій у стресових ситуаціях важливо

розвивати їхні власні ресурси, а саме: матеріальні (матеріальне благополуччя, безпека, сприятливі санітарно-гігієнічні умови); фізичні (стан здоров'я і відповідальне ставлення до нього); особистісні (мотивація для подолання стресових ситуацій, «Я-концепція», активна життєва позиція, оптимізм, емоційно-вольові риси) та інформаційно-інструментальні (самоконтроль, вибір шляхів досягнення цілей, здатність до адаптації в новому середовищі) [14, с. 104-107].

На думку Т. Генералової, навчання студентів характеризується рядом особливостей освітнього середовища закладу вищої освіти: по-перше, наявністю значного навчального навантаження на студентську молодь, що вимагає від студентів інтелектуального, інформаційного та психоемоційного напруження, яке, в свою чергу, супроводжується їхньою низькою руховою активністю; по-друге, проблема міжособистісних відносин, що супроводжується діями, пов'язаними з отриманням свого статусу в студентській групі, причому часто способи завоювання авторитету серед ровесників межують з ризикованою поведінкою; по-третє, навчання студента у вищій школі є вирішальним періодом становлення його як особистості, значним чином впливає на його подальшу долю і професійну кар'єру; по-четверте, досить часто студенти переконані в невичерпності ресурсів власного організму і тому не піклуються про своє здоров'я [7, с. 173-175].

З цього приводу Л. Омельченко зауважує, що саме ефективне освітнє середовище, що поєднує необхідний рівень матеріально-технічного забезпечення та новітні педагогічні технології здатне забезпечити студентам комфортні умови навчальної діяльності в закладі вищої освіти: в повній мірі опанувати навчальний матеріал, розвинути інтереси та потреби. Дослідниця наголошує на необхідності детально вивчати соціально-психологічні характеристики студентів. Особливо важливими, на її думку, є відомості про працевлаштування студента в процесі навчання у закладі вищої освіти, його сімейний статус, очікування та освітні цілі, провідні навчальні мотиви, рівень попередніх знань, стиль мислення, рівень його інформаційної компетентності, гендерні особливості тощо [33].

Л. Омельченко, здійснивши теоретичний аналіз структури освітнього середовища та чинників, що зумовлюють розвиток стресостійкості, визначила і охарактеризувала *умови, що сприятимуть розвиткові стресостійкості студентів:*

1. *Матеріально-технічні умови:* облаштування індивідуального освітнього простору студента відповідно до психогігієнічних вимог; використання навчального обладнання, що дає змогу формування практичних умінь та навичок; забезпечення лекційних аудиторій, лабораторій, навчальних аудиторій інформаційними технологіями, що відповідають сучасному науково-технічному розвитку; забезпеченість наукових бібліотек вишів актуальними науковими, навчальними, методичними, фаховими періодичними виданнями, доступом до провідних наукових видань, що входять до найавторитетніших наукометричних баз даних.

2. *Особистісні умови, що корелюють зі стресостійкістю:* проведення тренінгів розвитку антистресових стратегій, залучення студентів до позааудиторної творчої діяльності; упровадження принципу студентоцентризму з метою забезпечення академічної успішності студентів із різним рівнем природних здібностей; обсяг завдань відповідає принципу природовідповідності; проведення відкритого анкетування серед студентів з метою отримання інформації про працевлаштування, сімейний стан, загальний стан здоров'я студентів з метою узгодження початкових графіків, обраних курсів, терміну здачі контрольних робіт тощо; запровадження принципу суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою забезпечення ресурсу соціальної підтримки студента з боку викладача; створення при університетах та коледжах центрів соціально-психологічної служби з метою надання індивідуальної психологічної допомоги за запитом студента; налагодження зворотного зв'язку з метою виокремлення проблемних ситуацій та актуалізації ресурсного потенціалу студентів; організація та налагодження зв'язку з батьками першокурсників з метою створення ресурсу соціальної підтримки дорослих; упровадження програм соціально-психологічних тренінгів, орієнтованих на підвищення самооцінки, особистісний розвиток, формування конструктивної

стратегії вирішення конфліктів, а також рефлекто-практикумів.

3. *Діяльнісні умови*: тестування попередніх знань студентів з метою визначення зони найближчого розвитку кожного студента, розробка індивідуальних завдань для підвищення рівня їхньої компетентності; формування професійного самовизначення шляхом залучення студентів до навчально-професійної діяльності на наукових засадах; формування системи зовнішніх стимулів, що зумовлюють розвиток мотивації навчально-професійної діяльності студентів; організація підвищення психологічної компетентності викладачів з метою забезпечення їхньої можливості налагоджувати конструктивну взаємодію зі студентами.

4. *Оцінювальні умови*: розробка методичних рекомендацій із наведеними зразками виконаних завдань; розробка чітких і зрозумілих студентові критеріїв оцінювання знань та вмінь; розробка системи тестових завдань різного рівня та різного призначення; формування списку відкритих питань, що виносяться на іспит; налагодження зворотного зв'язку зі студентами.

5. *Соціокультурні умови*: формування взаємодії між різними системами університету на засадах демократизму; створення системи організацій студентського самоврядування; широке залучення лідерів студентського самоврядування до участі в органах управління університетів; налагодження широкої взаємодії університету із роботодавцями; створення програм, орієнтованих на реалізацію виховної стратегії університету; широке залучення університетів до міжнародної діяльності [39, с. 29-31].

Проаналізувавши особливості розвитку стресостійкості у студентів, О. Ставицька та І. Воробей виявили прямий зв'язок між мотивами навчальної діяльності та стресостійкістю у студентської молоді. У процесі отримання нових знань та умінь у студентів відбувається тісне переплітання особистісних прагнень та можливостей їх застосування в буденному житті. А це сприяє підвищенню показників стресостійкості у студентської молоді старших курсів. На думку О. Ставицької та І. Воробей, це пов'язано з високим рівнем розвитку у них внутрішніх ресурсів та досвіду [44].

На підтвердження цієї думки Т. Павлюк, М. Рожко та О. Панчак встановили, що ознаками психічного здоров'я студентів є їхня активність, життєздатність, спостережливість, пристосованість до умов навчальної діяльності у закладі вищої освіти, низька тривожність, емоційна стійкість, здатність сприймати та аналізувати інформацію [62].

Зарубіжні науковці V. De Roma, K. Martin, M. Kessler вивчали взаємозв'язок успішності навчання студентів та толерантності до невизначеності. Отримані результати їхнього дослідження дозволили зробити наступні висновки: студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності неструктуровані елементи навчання визнають комфортними. Проте для нетолерантних студентів важливим є контекст навчального середовища, тому вони досить гостро реагують на неточності в його організації. Дослідники встановили, що ставлення студентів до організації навчальних курсів впливає на їхню навчальну мотивацію. З огляду на це, розвиток толерантності до невизначеності студентів сприяє зменшенню не лише впливовості стресогенних факторів, але й відчуття дискомфорту в навчальному процесі [57].

У своїй дисертаційній роботі М. Білова дослідила, що студенти з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей: абстрактністю мислення; гнучкістю мислення; продуктивністю оперативної пам'яті і опосередкованого запам'ятовування; умінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами; здібністю до високої концентрації уваги; умінням зосередитися. Отже, стресостійкість студента характеризується емоційною стійкістю, середнім рівнем тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальним локусом контролю, перевагою ділової спрямованості особистості, помірно-оптимальною поведінковою активністю [4].

О. Кулешова та Л. Міхеєва, на основі власних досліджень встановили, що сучасні студенти здебільшого характеризуються низькою психологічною стійкістю, ігнорують роль власних зусиль у вирішенні проблем, орієнтовані на везіння чи рішення викладачів. Часто студенти недооцінюють або

переоцінюють себе і тому виявляють пасивність у розвитку своїх особистісних якостей і досягненні певних цілей. Це, в свою чергу, призводить до зниження активності студентів як суб'єктів навчального процесу. Тому саме розвиток ціннісного самоствавлення і таких його компонентів, як самооцінка, образ Я, самоприйняття, сприяє розвитку нових знань, актуалізації особистісного потенціалу, що допомагає впоратися з тривожністю [22].

Отже, як бачимо, проблема розвитку стресостійкості особистості, у тому числі студентів і фахівців різних сфер професійної діяльності, набуває все більшої актуальності в науці і практиці не лише у зв'язку з безперервним ростом соціально-економічної, екологічної та техногенної небезпеки, але й з появою екстремальних ситуацій в нашому сучасному житті, що істотно змінює зміст і умови праці представників багатьох професій.

Так, зокрема, вивчаючи вплив стресу на роботу соціальних працівників, В. Коротун та І. Шевякова дійшли до висновку, що питання збереження професійного здоров'я соціальних працівників доцільно досліджувати через загальну здатність їх протидіяти стресу, тобто стресостійкість. Але поряд зі стресостійкістю як особистісним ресурсом соціального працівника варто звернути увагу на його свідомі зусилля щодо подолання складних ситуацій – копінг-стратегії, які характеризують його індивідуальну адаптаційну реакцію на складні життєві ситуації. Тому при плануванні професійної діяльності соціальним працівникам варто враховувати стресогенні фактори, які можуть спричинити низький рівень їхньої стресостійкості та спрямувати усі зусилля на розвиток навичок стресостійкості і саморегуляції [19, с. 179-182.]

Українська дослідниця А. Львовичкіна вважає, що адекватна поведінка у стресових ситуаціях свідчить про професіоналізм соціального працівника, запобігає його професійній деформації та сприяє збереженню здоров'я. Авторка впевнена у тому, що діяльність соціального працівника досить часто відбувається у складних, а іноді і в надзвичайних ситуаціях, що стає причиною появи у нього стресу та професійного вигорання. Тому важливо розвивати стресостійкість соціальних працівників – здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях та вміння регулювати свій емоційний стан

таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу, життєдіяльність та здоров'я [23].

На думку К. Максьюм та Д. Шульги, вирішальну роль у формуванні стресостійкості майбутніх соціальних працівників відіграє їхній емоційний інтелект, який допомагає не лише зберігати психічну рівновагу та «переключатися» на інші емоції, але й зберігати терпимість, толерантність, тобто контролювати прояви своїх емоцій [25].

Викликають зацікавленість і праці Ю. Тептюк, в яких, на основі узагальнених даних про ресурси стресостійкості соціальних працівників, розроблено та обґрунтовано модель стресостійкості цих фахівців. Ця модель складається з трьох блоків: індивідуально-психологічних характеристик особистості соціального працівника, соціально-психологічних характеристик його особистості та характеристик поведінки соціального працівника у стані стресу. Структура стресостійкості соціального працівника є загальною як для працівника з розвиненою стресостійкістю, так і для працівника з нерозвиненою стресостійкістю [48].

Таким чином, можемо зробити висновок, що на розвиток стресостійкості майбутніх соціальних працівників в сучасних умовах впливає безліч факторів, але саме життєвий досвід, високий рівень саморегуляції, розвинений емоційний інтелект допомагає їм досягти емоційної стабільності та психологічної готовності до стресу.

1.3 Розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни

Дослідниця К. Очимовська вважає, що в умовах війни головними причинами розвитку стресу є загроза життю людини та загострення відповідальності за виконання певних професійних завдань. Поглиблення стресового розладу супроводжується невизначеністю майбутнього, дефіцитом часу для прийняття адекватних рішень тощо. Додатковими стресовими

чинниками можуть бути: невідповідність рівня професійних навичок вимогам, що висуваються; психологічна невідповідність до виконання певного завдання; невпевненість у собі; недовіра до оточуючих; фактори ізоляції (перебування в ізольованих укриттях) [34, с. 84-86].

Іноземні науковці окрему увагу звертають на питання впливу стресових ситуацій на організм людини під час та після війни. Так, зокрема, нідерландські дослідники J. E. Hovens, M. A. J. Van Duijn, P. G. H. Aarts вивчили вплив сильного воєнного стресу на ветеранів війни та виявили, що навіть після шести десятиліть наслідки воєнного стресу дуже помітні. Адже ті, хто пережив психологічну або фізичну травму під час війни мають низку посттравматичних симптомів, які є причиною зниження розумової та фізичної стійкості організму [58].

Результати дослідження впливу стресу на здоров'я військовослужбовців під час Першої світової війни в Норвегії, проведені норвезьким науковцем E. F. Major показали, що чим сильніші стресори, тим більший ступінь несприятливих довгострокових наслідків для здоров'я людини. Дослідник провів експеримент у трьох групах людей, які піддавалися різним видам воєнних стресів під час Другої світової війни: ветеранів Опору, представників преси та ув'язнених в концентраційних таборах. На основі результатів досліджень науковець припустив, що ті, хто перебували в концентраційному таборі мали більш негативний стан здоров'я порівняно з ветеранами Опору. Висновки вказують на взаємозв'язок між тяжкістю воєнних стресорів та післявоєнного здоров'я у всіх, хто їм піддавався [61].

З огляду на все вище зазначене, важливим завданням постає здійснення соціально-психологічного супроводу та надання кваліфікованої допомоги тим, хто постраждав внаслідок воєнних дій фахівцями дотичних професій. Вважаємо, що допомога має надаватися психологами, соціальними працівниками, юристами, медичними працівниками, реабілітологами та іншими спеціалістами.

Основними завданнями діяльності фахівців має бути робота над відновленням особистої самостійності людини, яка зазнала страждань

внаслідок воєнних дій. При цьому однією з найважливіших є роль соціального працівника та дотримання ним принципу активізації, що використовується в соціальній роботі та заснований на ідеях громадської участі і партнерства.

На думку О. Плетки, принцип активізації передбачає три групи причин надання соціальної допомоги клієнтам: етичні, політичні та психологічні. У певний період розвитку суспільства одна з них стає пріоритетною. Так, етична причина заснована на повазі до переконань і внутрішньої цінності кожної людини. Політична причина полягає в активній участі громадян у впровадженні політичних рішень, що стосуються їхнього життя. Психологічна причина стає пріоритетною тоді, коли люди хочуть щось змінити й активно це роблять, щоб швидше досягти результатів [36].

Ф. Траутманн зауважує, що з погляду професійних потреб фахівців соціальної роботи під час проходження воєнних дій невід'ємною частиною їхньої діяльності має бути участь в інтервізійних та супервізійних групах для попередження професійного вигорання та психо-емоційного виснаження. Під поняттям «*інтервізія*» дослідник розуміє «... процес взаємодії між собою професіоналів одного рівня, коли група практиків збирається для обміну досвідом та взаємодопомоги у вирішенні складних випадків» [51].

Також Ф. Траутманн розглядає різні за форматом інтервізійні групи і стверджує, що на відміну від інтервізій психологів, інтервізії соціальних працівників відбуваються в рамках взаємодії співробітників одного центру чи служби і носять інформативний характер для уточнення плану супроводу або складання плану делегування клієнта в інші спеціальні служби. Метою цих інтервізій є віднайти оптимальне спільне рішення з питань випадку і визначити подальший шлях. За умови, коли створюються мультипрофесійні команди, тобто інтервізійні групи складаються з фахівців різних профілів, інтервізії сприяють обміну думками та досягненню згоди між представниками різних професій з питань лікування клієнта [51].

Ми погоджуємося з думкою Ф. Траутманна, що *супервізія* є особливо важливою для фахівців соціальної сфери, адже допомагає їм підтримувати власний професійний рівень організації роботи з клієнтами та розширювати

професійний світогляд. В свою чергу, ігнорування інтервізій та супервізій може призвести до самовпевненості і ригідності мислення фахівця, знецінення власних потреб, звуження професійного поля діяльності, входження у роль експерта по відношенню до клієнта. Ці та інші прояви не сприяють продуктивності професійної діяльності і можуть негативно позначитися на взаємодії з клієнтами. Тому необхідно розуміти, що суб'єктивне благополуччя, розвиток професійних навичок розширює можливості надання соціальної допомоги клієнту і сприяє успішному професійному життю фахівця соціальної сфери.

В умовах війни особливо актуальними постають питання, пов'язані з турботою майбутніх соціальних працівників про власний професійний розвиток, що є основою їхнього благополуччя, а дотримання принципу поваги до своїх потреб та потреб майбутніх клієнтів сприятиме успішним результатам професійної діяльності. Ігнорування власних потреб майбутніми фахівцями соціальної сфери веде до появи емоційного виснаження, фізичних перевантажень і соматизації стану, що негативно впливає на якість життя і професійну підготовку.

Тому в період проведення воєнних дій для розвитку стресостійкості майбутнім соціальним працівникам варто застосовувати різноманітні способи *психологічної реабілітації*: фізіологічні (глибокий сон, повноцінне харчування, відпочинок тощо); аутогенні (аутотренінг, саморегуляція, медитація); організаційні; психотерапевтичні (музико-, бібліо-, імаго-, арттерапія, раціональна психотерапія та інші).

Також розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери сприяє їхня активна участь в *групових формах роботи*: тренінгових заходах, групових релаксаційних заняттях, психотерапевтичних групах. Досить популярними на сьогоднішній день є групові релаксаційні заняття із застосуванням вправ аутотренінгу та саморегуляції. Основною метою цих занять є допомога майбутнім фахівцям зняти психічну напругу, відпочити і пропустити в свідомість нові життєві смисли тощо. Заняття з релаксації, саморегуляції і аутотренінгу також знімають нервово-психічне напруження,

відновлюють емоційну рівновагу, допомагають почати діяти, керуючись власними почуттями та інтересами.

Отже, розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни передбачає, перш за все, їхню турботу про власне суб'єктивне благополуччя та розвиток професійних навичок. Задля цього студентам варто брати активну участь у тренінгових заходах, групових релаксаційних заняттях із застосуванням вправ аутотренінгу та саморегуляції, психотерапевтичних групах тощо.

Висновки до розділу

Отже, аналіз наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни показав, що під поняттям «стрес» розуміють сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів): холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо.

Стресостійкість визначається науковцями як інтегральна, системна характеристика особистості, що лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці її психологічного комфорту. До основних показників стресостійкості належать: характер самоставлення та самооцінки людини, її адаптивний рівень особистісної тривожності, стан психологічного благополуччя.

Під час навчання в закладах вищої освіти на розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери впливає значна кількість факторів освітнього середовища цих закладів: навчальне перенавантаження, що вимагає від студентів інтелектуального, інформаційного та психоемоційного напруження; проблема міжособистісних відносин, що супроводжується діями, пов'язаними з отриманням свого статусу в студентській групі; особистісне становлення, що значним чином впливає на подальшу долю і професійну кар'єру; хибні

переконання у невичерпності ресурсів власного організму і небажання піклуватися про своє здоров'я.

В умовах війни саме стресостійкість майбутніх соціальних працівників, їхній життєвий досвід, високий рівень саморегуляції, розвинений емоційний інтелект допомагає їм досягти емоційної стабільності та психологічної готовності до стресу. Усе це передбачає турботу майбутніх фахівців соціальної сфери про власне суб'єктивне благополуччя та розвиток професійних навичок. А для цього їм необхідно брати активну участь у різноманітних тренінгах, групових релаксаційних заняттях із застосуванням вправ аутотренінгу та саморегуляції, психотерапевтичних групах тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Діагностика рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників

З метою діагностики рівнів розвитку стресостійкості особистості, визначення її домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів використовують різноманітні психодіагностичні методики, а саме: Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, Особистісний опитувальник екстраверсії-нейротизму, Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях, Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової).

Результати діагностики спрямовуються на пошук ресурсів для подолання стресових і кризових ситуацій, а також на розвиток самооцінки, соціально-психологічної компетентності досліджуваних та формування у них ефективної копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

З цією метою ми провели дослідження рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників та використали наступні діагностичні методики:

- «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»;
- Методика «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв);
- Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович);

– Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна).

Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету серед студентів II-III курсів денної і заочної форм навчання спеціальності «Соціальна робота». Вибірку склали: 34 студенти II курсу та 14 студентів III курсу, загалом – 48 осіб.

Слід зазначити, що діагностична робота зі студентською молоддю проводилась у позанавчальний час, без розкриття особистої інформації про її учасників та результати її проведення.

На початку проведення емпіричного дослідження нами була застосована «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» [59].

Американські дослідники Т. Холмс і Р. Раге стверджували, що *стресостійкість* – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. В свою чергу, *адаптаційний потенціал особистості* – це ступінь її прихованих можливостей оптимально включатися в нові або змінювані умови оточуючого середовища. Зовнішні труднощі, хвороби, голод тощо знижують адаптаційний потенціал людини і при зустрічі з ситуацією, що загрожує їй, може виникнути дезадаптація.

«Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» містить 43 психотравмуючі події повсякденного життя людини і кожна подія оцінюється в балах за 100 бальною шкалою.

Інтерпретація результатів дослідження:

- менше 150 балів позначає досить високу опірність стресу;
- 150 – 199 балів – висока опірність стресу;
- 200 – 299 балів є пороговою опірністю стресу;
- 300 і більше – низька опірність стресу [59].

Результати проведеної «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» серед 48 майбутніх соціальних працівників представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження ступеня опірності стресу у майбутніх соціальних працівників

Ступінь опірності стресу	#	%
Досить висока опірність стресу	9	18,8
Висока опірність стресу	11	22,9
Порогова (середня) опірність стресу	15	31,3
Низька опірність стресу	13	27

Дані, наведені в таблиці 2.1, свідчать про переважно середній та низький ступені опірності стресу у досліджуваних. Це говорить про те, що майбутні соціальні працівники змушені вкладати багато сил і енергії у боротьбу зі стресом та негативними станами, що виникають внаслідок цього.

Наступною у нашому дослідженні була застосована методика «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв), яка дозволила нам оцінити рівень емоційного благополуччя досліджуваних студентів [38, с. 187-188]. Інструкція, що надається учасникам дослідження: «За допомогою наданої Вам таблиці оцініть рівень Вашого емоційного благополуччя та обведіть кружечком ті цифри, які відповідають відповідям, що найбільше Вам підходять».

Інтерпретація результатів дослідження:

– 22-24 бали означає, що досліджуваний досяг емоційного благополуччя, поважає себе, відчуває свою індивідуальність і вміє радіти життю;

– 18-21 бал свідчить про те, що досліджуваного певною мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, він ще не зовсім задоволений собою та недооцінює себе як особистість;

– 17 балів і менше демонструє те, що досліджуваний міг б отримувати від життя набагато більше радості, ніж тепер [38, с. 187-188].

Результати проведеної методики «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв) серед 48 майбутніх соціальних працівників представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження емоційного благополуччя у майбутніх соціальних працівників

Ступінь досягнення емоційного благополуччя	#	%
Досяг повного емоційного благополуччя	15	31,3
Досяг певною мірою емоційного благополуччя	23	47,9
Не досяг емоційного благополуччя	10	20,8

Отже, як бачимо з даних, наведених у табл. 2.2, повне емоційне благополуччя і уміння радіти життю притаманне лише 31,3% досліджуваним. На жаль, переважна більшість майбутніх соціальних працівників відчувають емоційне благополуччя або певною мірою, або взагалі вважають, що вони не отримують життєвих радощів і задоволення так, як їм би це хотілося. Ці результати свідчать про те, що досліджувані студенти потребують корекції самооцінки та психоемоційного самопочуття.

За допомогою наступної Методики дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович) ми визначили ступінь схильності досліджуваних студентів до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву, радості [32]. Інструкція, що надається учасникам дослідження: «Вам пропонується кілька запитань про особливості поведінки і Ваших почуттів. Прочитайте кожне запитання та вирішіть чи вірне це твердження щодо Вас, чи ні».

Відповіді на запитання мають бути такими:

- безумовно так – 4;
- мабуть так – 3;
- мабуть ні – 1;
- безумовно ні – 0.

Для кожної емоції підраховується певна сума балів.

Високі значення: для гніву – 25 балів і вище; для страху – 29 балів і вище; для радості – 28 і вище.

Середні значення: для гніву – від 12 до 24; для страху – від 13 до 28; для радості – від 12 до 27.

Низькі значення: для гніву – 11 балів і нижче; для страху – 12 і нижче; для радості – 11 і нижче [32].

Результати дослідження ступеню схильності майбутніх соціальних працівників до переживання страху, гніву, радості представлені на рисунку 2.1.

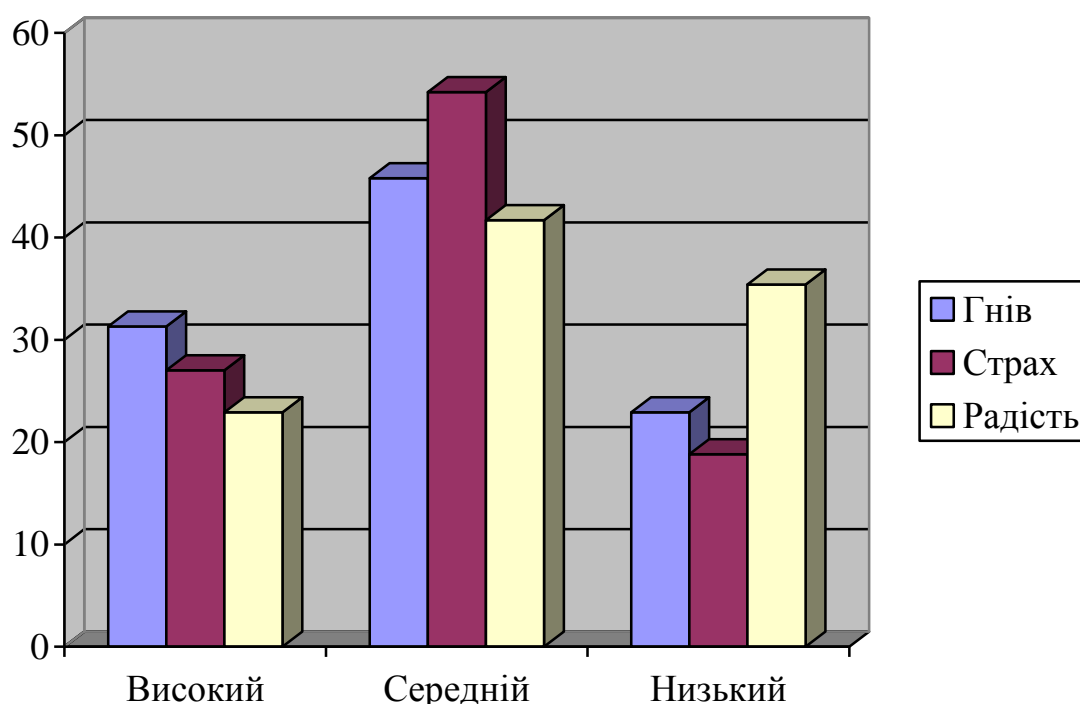


Рисунок 2.1 – Результати дослідження ступеню схильності майбутніх соціальних працівників до переживання страху, гніву, радості (у %)

Дані, наведені на рис. 2.1 показують, що ступінь схильності досліджуваних студентів до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву, радості є досить різним. Так, для емоції «гнів» досліджуваним притаманний середній (45,8%) та високий (31,3%) ступінь, що, можливо, спричинено соціальною ситуацією та воєнними діями в Україні. Про це також свідчать результати дослідження такої емоції, як «радість», а саме: 35,4 % досліджуваних мають досить низькі показники цієї емоції, 41,7% опитаних мають середні показники і лише 22,9 % майбутніх соціальних працівників переживають радісні моменти свого життя. Емоція «страх» також виражена у досліджуваних середніми (54,2 %) та високими (27 %) показниками.

Отже, як показали результати дослідження емоційно-особистісних особливостей майбутніх соціальних працівників, а саме: переживання ними емоцій гніву, страху і радості, виникає необхідність у проведенні психокорекційної роботи з досліджуваними, спрямованої на стабілізацію їхнього емоційного стану.

На завершення нашого емпіричного дослідження ми провели Методику «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) [26]. Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Ч. Спілбергер розуміє під цими видами тривожності наступне: «... Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особистості означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує людину до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

В Україні використовують дану шкалу у модифікації Ю. Ханіна, тому під «реактивною (ситуативною) тривожністю» розуміють стан індивіда в даний момент часу, який характеризується такими емоціями, як: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність в даний момент часу. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову чи загрозову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Інструкція, що надається досліджуваним: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся.

Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Інтерпретація результатів дослідження рівнів реактивної тривожності:

Якщо *реактивна тривожність* не перевищує 30 балів, то досліджуваний не відчуває особливої тривоги, тобто у нього в даний момент наявна *низька тривожність*.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45 балів, то у досліджуваного виявлено *помірну тривожність*.

При 46 і більше балів тривожність у досліджуваного *висока*.

Дуже висока тривожність (> 46 балів) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Результати дослідження рівнів *реактивної (ситуативної) тривожності* у майбутніх соціальних працівників представлені на рисунку 2.2.

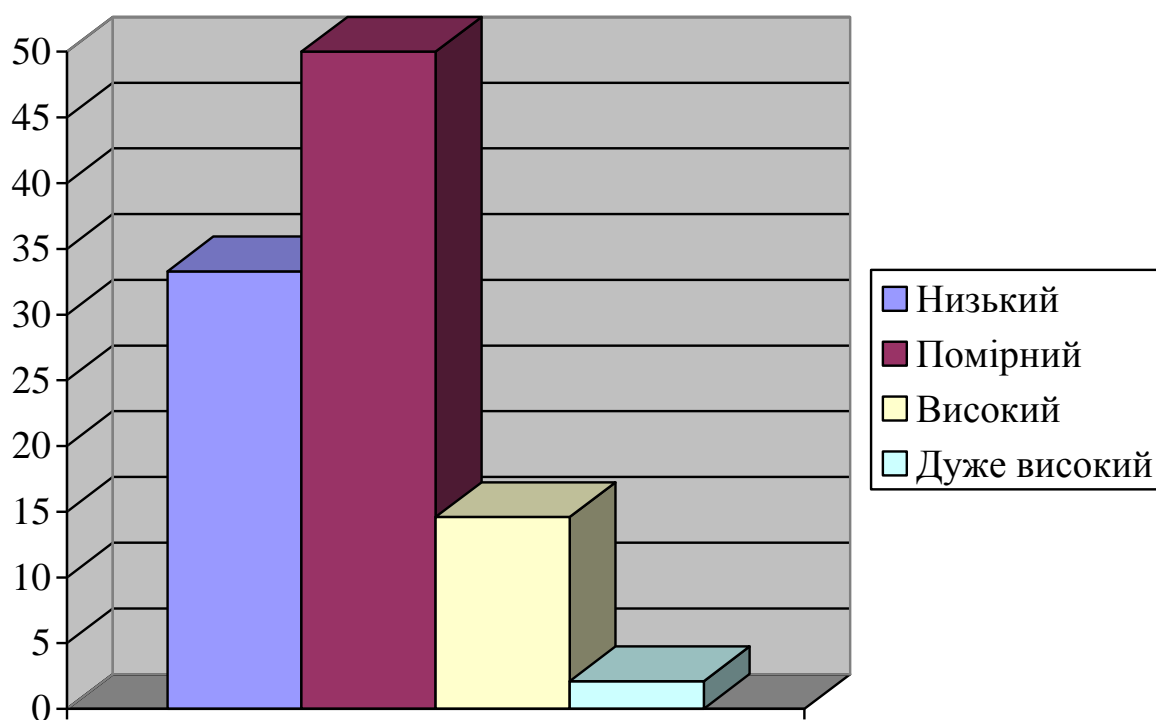


Рисунок 2.2 – Результати дослідження рівнів реактивної (ситуативної) тривожності у майбутніх соціальних працівників (у %)

Як видно з рис. 2.2, у половини досліджуваних переважає помірний рівень реактивної тривожності (50%), що свідчить про те, що їхній стан в даний

момент часу є спокійним. Проте 14,6% студентів виявили високий рівень реактивної тривожності, що говорить про їхню схильність до прояву тривоги у ситуаціях оцінки їхньої компетентності. В даному випадку ці досліджувані потребують зниження суб'єктивної значущості ситуації та перенесення акцентів на осмислення власної діяльності й формування стійкого почуття впевненості в собі.

У 33,3 % досліджуваних діагностовано низький рівень реактивної тривожності і це теж вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності, самооцінки і почуття відповідальності досліджуваних. Адже виявлена дуже низька тривожність досліджуваного часто може бути результатом активного витіснення ним високої тривоги з метою показати себе у «кращому світлі». Один досліджуваний (2,1 %) показав дуже високий рівень тривожності і це потребує більш детального вивчення, адже може свідчити про наявність невротичного конфлікту, емоційні і невротичні зриви чи певні психосоматичні захворювання.

Особистісна тривожність характеризує стійку індивідуальну характеристику, схильність людини до тривоги, тенденцій сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливих, бо вони оцінюються нею як небезпечні для її самооцінки, самоповаги.

При інтерпретації показників особистісної тривожності використовують такі показники:

- до 30 балів особистісна тривожність є *низькою*;
- 31 - 44 бали ця тривожність є *помірною*;
- 45 і більше балів – *висока*.

Результати дослідження рівнів *особистісної тривожності* у майбутніх соціальних працівників представлені на рисунку 2.3.

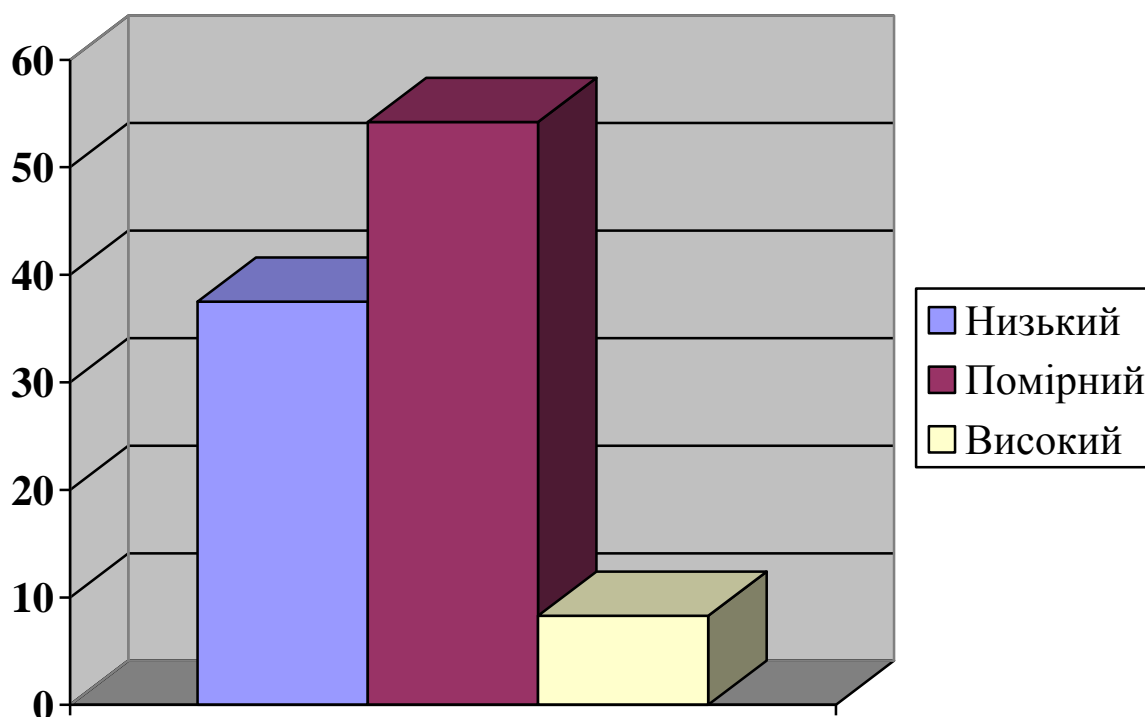


Рисунок 2.3 – Результати дослідження рівнів особистісної тривожності у майбутніх соціальних працівників (у %)

Отже, як бачимо з рис. 2.3, майбутнім соціальним працівникам характерний помірний (54,2 %) та низький (37,5 %) рівні особистісної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності діагностовано лише в 8,3 % досліджуваних. Ці дані свідчать про те, що досліджуваним варто формувати почуття впевненості в собі та своєму успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості і високої значущості на змістовне осмислення власної діяльності. А для досліджуваних з низькою тривожністю варто виявляти більше активності, зацікавленості, мотивації досягнення успіху у діяльності, почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників дозволяють зробити наступні висновки:

- за результатами проведеної «Методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» ми виявили переважно середній та низький ступені опірності стресу у майбутніх соціальних працівників, що свідчить про те, що досліджувані мають досить низьку здатність витримувати

значні психофізичні навантаження і переносити стреси без шкоди для свого здоров'я;

- аналіз даних проведеної методики «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв) показав, що переважна більшість майбутніх соціальних працівників відчують емоційне благополуччя недостатньою мірою, або ж взагалі його не відчують, і це потребує корекції їхньої самооцінки та психоемоційного самопочуття;

- за допомогою Методики дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович) нами встановлено, що майбутні соціальні працівники мають середні та високі показники емоції «гнів» і це, швидше за все, спричинено воєнними діями в Україні. Також досліджувані мають досить низькі показники такої емоції, як «радість», адже лише 22,9 % з них переживають радісні моменти свого життя. Емоція «страх» виражена у досліджуваних середніми та високими показниками. З огляду на отримані дані, виникає необхідність у проведенні психокорекційної роботи з досліджуваними, спрямованої на стабілізацію їхнього емоційного стану;

- результати дослідження рівнів особистісної та ситуативної тривожності за Методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) показали, що у більшості майбутніх соціальних працівників наявний помірний рівень як реактивної тривожності, так і особистісної тривожності, що свідчить про те, що їхній стан в даний момент часу є відносно спокійним. В той же час у 14,6% досліджуваних студентів було виявлено високий рівень реактивної тривожності і в 8,3 % досліджуваних встановлено високий рівень особистісної тривожності.

Отже, отримані дані діагностичного дослідження зумовлюють необхідність у розробці спеціальних заходів з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників (корекційних, розвивальних, корекційно-виховних та інших).

2.2 Тренінгова програма з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни

Як показали результати проведеного емпіричного дослідження, розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників значно покращиться за умови розробки і впровадження спеціальних технологій, технік, методів, способів тощо. З огляду на це, ми розробили тренінгову програму з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, адже тренінг – це і процес пізнання себе та інших, і спілкування, і дієва форма опанування знань, і інструмент для формування умінь і навичок, і можливість розширення досвіду його учасників [29, с. 2].

На відміну від традиційних форм навчання, тренінгові охоплюють весь потенціал людини: її рівень і обсяг компетентності, відповідальність, самостійність, активність, здатність до прийняття рішень та до взаємодії з оточуючими тощо [29, с. 2].

В свою чергу, тренінгова група – це спеціально створена група, в якій є ведучий (тренер) та учасники. За сприяння тренера учасники тренінгу включаються в інтенсивне спілкування, що спрямоване на досягнення певної мети та поставлених завдань тренінгу. Зазвичай тренінгова група включає 15-20 осіб і це дозволяє тренеру оптимально використати час і ефективно навчати учасників тренінгу.

У тренінгу використовуються методи, які дозволяють стимулювати взаємодію його учасників. Ці методи мають назву «інтерактивні техніки», вони забезпечують активність і взаємодію учасників тренінгу під час динамічного навчального процесу [29, с. 3].

В. Шапар зазначає, що існують такі різні види тренінгу: перцептивний тренінг, соціально-психологічний тренінг, тренінг ділового спілкування та інші. Розглянемо їх більш докладно.

Соціально-психологічний тренінг орієнтований на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентного спілкування. Базовими методами соціально-психологічного

тренінгу є групова дискусія і рольова гра в різних варіантах і сполученнях [56, с. 548].

Перцептивний тренінг – це різновид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на розвиток здатності повноцінного пізнання себе, інших людей і відносин, які формуються в процесі спілкування. Нова інформація, отримана в процесі тренінгу, спонукає людину до переосмислення уявлень про себе і інших людей, а в кінцевому підсумку – до самовдосконалення. У ході занять учасники цього тренінгу мають змогу оволодіти інформацією про те, як вони виглядають в очах інших людей (рефлексія) та про те, як їхні дії та вчинки сприймаються іншими (соціальна перцепція). У тренінгу застосовуються психогімнастичні вправи, прийоми психодрами, групова дискусія [56, с. 548].

Тренінг ділового спілкування є різновидом соціально-психологічного тренінгу, що спрямований на набуття знань, умінь і навичок, на корекцію і формування установок, необхідних для успішного спілкування в процесі професійної діяльності. У групах тренінгу розвиваються такі уміння учасників, як: уміння вести переговори; уміння виступати перед великою аудиторією; уміння проводити наради; уміння правильно поводити себе в ситуації конфлікту тощо. У тренінгу на заняттях проводяться групові дискусії, рольові ігри [56, с. 549].

Метою розробленого нами тренінгу став розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників шляхом усвідомлення ними своєї життєвої позиції, а також розвиток у них навичок самоконтролю і саморегуляції поведінки, формування комунікативних навичок у процесі спілкування.

Запропонований нами тренінг складається з 8 занять, тривалістю 60 хвилин кожне. Заняття тренінгу структурно і логічно поєднані між собою, від знайомства учасників тренінгу зі стресами та їх впливом на людське життя до розвитку у них навичок стресостійкості, саморегуляції і самоконтролю.

Кожне заняття має свою мету і методи роботи з групою учасників тренінгу. Цими методами є: мозковий штурм, дискусії, ігрові вправи, інформаційні повідомлення, міні-лекції. Розглянемо мету і особливості кожного заняття тренінгу більш детально.

Метою *першого заняття тренінгу «Я і стрес»* є розвиток в учасників тренінгу позитивного образу «Я», формування у них позитивної самооцінки та світогляду, зниження їх ситуативної та особистісної тривожності. Для реалізації цієї мети пропонуються наступні *методи роботи* з тренінговою групою: гра «Снігова куля», інформаційне повідомлення «Стреси у нашому житті», мозковий штурм «Чим це пояснюється», вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» та інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення».

Друге заняття тренінгу «Не буває безвихідних ситуацій» проводиться з метою розвитку в учасників тренінгу почуття власної значимості та формування уміння знаходити вихід з найскладніших життєвих ситуацій. *Методи роботи* з тренінговою групою: вправа «Незакінчене речення», гра «Відгадай емоцію», дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?», вправа «Позитивне мислення», вправа «Потік вітру», гра «Асоціація», вправа «Крок – раз!», вправа «Посмішка по колу».

Мета третього заняття «Вплив стресу на психіку людини» полягає в наданні інформації учасникам тренінгу про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях та у розвитку їх комунікативних навичок, почуття власної значимості. *Методи роботи* з тренінговою групою: вправа «Мій настрій сьогодні», мозковий штурм «Що таке стрес?», міні-лекція «Стресори екстремальних ситуацій», інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах» і вправа «Компліменти».

Четверте заняття «Моя стресостійкість» проводиться з метою розвитку в учасників тренінгу почуття власної значимості, формуванні у них адекватної самооцінки, уміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях. Для цього застосовуються наступні *методи роботи* з тренінговою групою: вправа «Незакінчене речення», гра «Кому це належить?», мозковий штурм «Що таке стресостійкість?», інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя», вправа «Уміння і навички протистояння стресам», вправа «Я в майбутньому», вправа «Дерево» (на саморегуляцію), вправа «Струм по колу».

Метою *п'ятого заняття «Я і моя тривожність»* є розвиток соціально-комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки та світоглядної позиції, корекція ситуативної та особистісної тривожності в учасників тренінгу. Для цього пропонується використання таких *методів*: вправа «Відгадай настрої», вправа «Мої цінності», інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я», гра «Перешкода» та вправа «Побажання».

Шосте заняття тренінгу «Вплив стресу на розвиток інтелекту людини» має на меті розвивати соціально-комунікативні навички учасників тренінгу та стимулювати їх мотивацію до інтелектуальної діяльності. Запропоновані *методи роботи* з тренінговою групою: вправа – привітання «Блукаючі вогники», гра «Снігова куля», інформаційне повідомлення «Стрес і розвиток інтелектуальних задатків», вправа «Митець чи мислитель», вправа «Джерело енергії», вправа «Верба – тополя», вправа «Посмішка по колу».

Метою *сьомого заняття «Будь упевненим в собі!»* є розкриття сутності відповідальної поведінки, а також розвиток самостійності, комунікативності і способів взаємодії в колективі. *Методи роботи* з тренінговою групою: вправа «Незакінчене речення», гра «Колективне інтерв'ю», вправа «Коло знань», інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка» і вправа «Крок–раз!».

Останнє, *восьме заняття тренінгу «Все залежить від тебе»* проводиться з метою формування адекватної самооцінки та позитивної світоглядної позиції в учасників тренінгу. Для цього пропонуються наступні *методи роботи* з тренінговою групою: вправа «Незакінчене речення», вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?», гра «Тух-тібі-дух», вправа «Вільний», міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку», вправа «Побажання».

Орієнтовна структура тренінгової програми з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників наведена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Структура тренінгової програми з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників

№	Вид роботи	Час
---	------------	-----

Продовження таблиці 2.3

<i>Заняття 1</i> <i>«Я і стрес»</i>		
1.1.	Вправа-привітання	5 хв
1.2.	Гра «Снігова куля»	10 хв
1.3.	Інформаційне повідомлення «Стреси у нашому житті»	10 хв
1.4.	Мозковий штурм «Чим це пояснюється»	15 хв
1.5.	Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»	5 хв
1.6.	Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»	10 хв
1.7.	Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття»	5 хв
<i>Заняття 2</i> <i>«Не буває безвихідних ситуацій»</i>		
2.1.	Вправа «Незакінчене речення»	10 хв
2.2.	Гра «Відгадай емоцію»	10 хв
2.3.	Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»	10 хв
2.4.	Вправа «Позитивне мислення»	10 хв
2.5.	Вправа «Потік вітру»	5 хв
2.6.	Гра «Асоціація»	5 хв
2.7.	Вправа «Крок – раз!»	5 хв
2.8.	Вправа «Посмішка по колу»	5 хв
<i>Заняття 3</i> <i>«Вплив стресу на психіку людини»</i>		
3.1.	Вправа «Мій настрій сьогодні»	10 хв
3.2.	Мозковий штурм «Що таке стрес?»	15 хв
3.3.	Міні-лекція «Стресори екстремальних ситуацій»	10 хв

Продовження таблиці 2.3

3.4.	Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах»	15 хв
3.5.	Вправа «Компліменти»	5 хв
3.6.	Підсумки	5 хв
<i>Заняття 4</i> <i>«Моя стресостійкість»</i>		
4.1.	Вправа «Незакінчене речення»	10 хв
4.2.	Гра «Кому це належить?»	5 хв
4.3.	Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?»	10 хв
4.4.	Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя»	10 хв
4.5.	Вправа «Уміння і навички протистояння стресам»	5 хв
4.6.	Вправа «Я в майбутньому»	5 хв
4.7.	Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)	10 хв
4.8.	Вправа «Струм по колу»	5 хв
<i>Заняття 5</i> <i>«Я і моя тривожність»</i>		
5.1.	Вправа «Відгадай настрій»	10 хв
5.2.	Вправа «Мої цінності»	10 хв
5.3.	Інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я»	15 хв
5.4.	Гра «Перешкода»	10 хв
5.5.	Вправа «Побажання»	10 хв
5.6.	Підсумки	5 хв
<i>Заняття 6</i> <i>«Вплив стресу на розвиток інтелекту людини»</i>		
6.1.	Вправа – привітання «Блукаючі вогники»	5 хв

Кінець таблиці 2.3

6.2.	Гра «Снігова куля»	10 хв
6.3.	Інформаційне повідомлення «Стрес і розвиток інтелектуальних задатків»	15 хв
6.4.	Вправа «Митець чи мислитель»	10 хв
6.5.	Вправа «Джерело енергії»	10 хв
6.6.	Вправа «Верба – тополя»	5 хв
6.7.	Вправа «Посмішка по колу»	5 хв
<i>Заняття 7</i> <i>«Будь упевненим в собі!»</i>		
7.1.	Вправа «Незакінчене речення»	10 хв
7.2.	Гра «Колективне інтерв'ю»	10 хв
7.3.	Вправа «Коло знань»	20 хв
7.4.	Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка»	15 хв
7.5.	Вправа «Крок–раз!»	5 хв
<i>Заняття 8</i> <i>«Все залежить від тебе»</i>		
8.1.	Вправа «Незакінчене речення»	10 хв
8.2.	Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»	10 хв
8.3.	Гра «Тух-тібі-дух»	5 хв
8.4.	Вправа «Вільний»	5 хв
8.5.	Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку»	10 хв
8.6.	Обмін враженнями від заняття	5 хв
8.7.	Вправа «Побажання»	5 хв

Детальний опис тренінгової програми з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників наведений у Додатку Д.

2.3 Науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни

У навчально-методичному посібнику авторів Н. Бардин, Ю. Жидецького, Я. Когут, Н. Пряхіної, В. Ясінського стверджується, що «... розвиток стресостійкості особистості – це пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах» [2, с. 56].

В науковій літературі подаються різноманітні поради і рекомендації щодо розвитку стресостійкості у фахівців соціальної сфери. Так, зокрема, в дисертаційній роботі Ю. Тептюк наведені наступні методичні рекомендації соціальним працівникам щодо розвитку їх стресостійкості:

1. Плануйте свою роботу на найближчий час для того, щоб правильно розподілити своє робоче навантаження. Цьому сприяє використання паперових щоденників чи відповідних програм, розроблених для мобільних телефонів.

2. Поясніть своїм близьким та друзям, щоб не турбували вас у робочий час без вагомих причин, бо це відволікає від виконання професійних обов'язків. Так само нагадайте клієнтам не дзвонити у вихідні, святкові дні та пізно ввечері без попередньої домовленості.

3. Організуйте своє робоче місце так, щоб всі необхідні речі знаходились на зручних місцях. Слідкуйте за його чистотою та красою.

4. Проходьте регулярні медичні огляди, робіть щеплення, щоб запобігти зараженню інфекційними захворюваннями від клієнтів.

5. Притримуйтеся режиму дня, щоб мати сили і енергію ефективно виконувати свої трудові обов'язки. Для розвитку стресостійкості варто вести активний спосіб життя і намагатися проводити більше часу на свіжому повітрі.

6. Для зняття напруги в кінці робочого дня робіть розслаблюючий масаж, приймайте ванни з морською сіллю.

7. Дотримуйтеся правильного харчування, яке впливає на гарне самопочуття та емоційний стан, що, в свою чергу, допомагає долати різноманітні стресори.

8. Регулярно виконуйте вправи на розвиток пам'яті, уваги, мислення, уяви, а також для зниження тривожності. Цьому сприяють, зокрема, дихальні вправи, аутогенне тренування, методи прогресивної нервово-м'язової релаксації.

9. Розвивайте спостережливість, емпатію, вміння розуміти та інтерпретувати емоційні стани інших, адекватно сприймати оточуючих, корегувати свої емоційні стани в міжособистісній взаємодії.

10. Постійно вдосконалюйте свою комунікативну компетентність, тренуйте навички конструктивної взаємодії з іншими, особливо у конфліктних ситуаціях.

11. Розвивайте навички надання, пошуку та сприйняття допомоги з боку оточуючих, що допоможе сформувати адекватну прогностичну самооцінку за рахунок розвитку рефлексивних здібностей.

12. Тренуйте навички самоконтролю, адекватного сприйняття проблемної ситуації, усвідомлення власної відповідальності за результати своєї діяльності.

Ю. Тептюк впевнена у тому, що соціальний працівник здатний самостійно розвивати власну стресостійкість за умови дотримання ним здорового способу життя, правильної організації робочого часу і простору, постійної роботи щодо власного особистісного розвитку та набуття нових знань і вмінь для боротьби зі стресами [49, с. 198-200].

Науковці стверджують, що майбутні фахівці соціальної сфери повинні добре знати фактори, які викликають у них стрес, щоб краще використовувати ці знання для розвитку власної стресостійкості особливо під час воєнних дій. З

огляду на це, ми пропонуємо наступні *науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни*:

1. Ставте перед собою чітку кінцеву мету – для чого ви навчаєтеся на цій спеціальності і чого саме ви маєте намір досягнути.

2. Постійно переконуйте себе в тому, що ви здатні упоратися зі стресом, тому не піддавайтеся його дії.

3. «Намалюйте» в своїй уяві найгірший сценарій розвитку подій і подумайте над тим, як треба діяти в цьому випадку. Далі перейдіть до аналізу поточної ситуації, зберігаючи при цьому віру в позитивне майбутнє. Проте не пускайте ситуацію на самоплив.

4. Пам'ятайте, що основним джерелом стресів є невдоволення людиною оточуючим світом, страх перед невідомими, страх почути осуд з боку інших людей про неї чи про її вчинки.

5. Намагайтеся зберігати свій внутрішній спокій, не втрачати самоконтролю, не впадати у паніку чи відчай.

6. Не тисніть на себе у разі того, що щось не виходить чи ви втомилися. Тому навчіться розслаблятися, за можливості балуйте себе приємними речами (придбання бажаної речі, зустріч з друзями, відвідування кінотеатру, виїзд на природу тощо).

7. Пам'ятайте, що в умовах війни треба бути уважним до слів і емоцій, тому бережіть і поширюйте позитивні емоції, які сприяють формуванню емоційного інтелекту та розвитку стресостійкості.

8. Якщо ж ви все ж таки відчуваєте стрес, то варто взяти невеличку «перерву» і зусиллям волі перервати свої дії, а саме: зробити паузу в спілкуванні; вийти з кімнати чи перейти в віддалену частину приміщення; зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу (перебрати свої папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай, каву); зайти в туалетну кімнату та на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду. Ці «перерви» варто робити в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.

9. Не приймайте рішення в стані надмірного емоційного збудження. Краще активуйте діяльність кори головного мозку дихальною вправою.

10. Застосовуйте методи релаксації, які варто опанувати заздалегідь, щоб у критичний момент можна було легко ними скористатися. Якщо регулярно їх використовувати, то вони поступово стануть звичкою, будуть асоціюватися з приємними враженнями.

11. Використовуйте 4 простих відомих способи подбати про себе: «Дихання за квадратом», «Глибоке дихання», «Прогресивна м'язова релаксація», «Безпечне місце».

Вважаємо, що надані нами науково-практичні поради допоможуть майбутнім соціальним працівникам розвивати власну стресостійкість і копінг-поведінку в умовах війни.

Висновки до розділу

Емпіричне дослідження рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників здійснювалось нами за допомогою наступних діагностичних методик: «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»; Методика «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв); Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович) та Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна).

У дослідженні взяли участь 34 студенти II курсу та 14 студентів III курсу денної і заочної форм навчання спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького національного університету. Студенти надали усні згоди на участь у дослідженні, що проводилась у позанавчальний час, без розкриття особистої інформації про його учасників та результати його проведення.

За результатами проведеного емпіричного дослідження рівнів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників ми зробили наступні висновки: переважна більшість студентів мають середній та низький ступені опірності стресу, низьку здатність витримувати значні психофізичні навантаження і переносити стреси без шкоди для свого здоров'я («Методика

визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»); досліджувані відчувають емоційне благополуччя недостатньою мірою або ж взагалі його не відчувають, і це потребує корекції їхньої самооцінки та психоемоційного самопочуття («Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв)); майбутні соціальні працівники мають середні та високі показники емоції «гнів» і емоції «страх», та досить низькі показники емоції «радість», що, швидше за все, спричинено воєнними діями в Україні (Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)); у більшості майбутніх соціальних працівників наявний помірний рівень як реактивної тривожності, так і особистісної тривожності (Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна)).

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження ми розробили тренінгову програму з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Тренінг складається з 8 занять, тривалістю 60 хвилин кожне. Заняття тренінгу структурно і логічно поєднані між собою, від знайомства учасників тренінгу зі стресами та їх впливом на людське життя до розвитку у них навичок стресостійкості, саморегуляції і самоконтролю. Кожне заняття має свою мету і методи роботи з групою учасників тренінгу. Цими методами є: мозковий штурм, дискусії, ігрові вправи, інформаційні повідомлення, міні-лекції.

Також результатом нашого дослідження є розроблені та обґрунтовані науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників показав, що ця проблема набуває все більшої актуальності в науці і практиці не лише у зв'язку з безперервним ростом соціально-економічної, екологічної та техногенної небезпеки, але й з появою екстремальних ситуацій в нашому сучасному житті, що істотно змінює зміст і умови праці представників соціономічних професій.

Під поняттям «стресостійкість» науковці розуміють інтегральну, системну характеристику особистості, що лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяти підтримці психологічного комфорту. Основними показниками стресостійкості є: характер самоствалення та самооцінки людини, її адаптивний рівень особистісної тривожності, стан психологічного благополуччя.

Стресостійкість є важливим компонентом професійної діяльності соціальних працівників, адже адекватна поведінка у стресових ситуаціях свідчить про професіоналізм фахівців, запобігає появі професійної деформації та сприяє збереженню здоров'я. Значну роль стресостійкість фахівців соціальної сфери відіграє в період проходження воєнних дій тому, що допомагає їм досягти емоційної стабільності та психологічної готовності до стресу. Усе це передбачає турботу соціальних працівників про власне суб'єктивне благополуччя та розвиток професійних навичок.

На розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери впливає значна кількість факторів, а саме: навчальне перенавантаження, що вимагає від студентів інтелектуального, інформаційного та психоемоційного напруження; проблема міжособистісних відносин, що супроводжується діями, пов'язаними з отриманням свого статусу в студентській групі; особистісне становлення, що значним чином впливає на подальшу долю і професійну кар'єру; хибні переконання у невичерпності ресурсів власного організму і небажання піклуватися про своє здоров'я.

З огляду на отримані дані теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери, ми

провели емпіричне дослідження рівнів розвитку стресостійкості у студентів спеціальності «Соціальна робота» Хмельницького національного університету. За результатами проведеного дослідження встановили, що переважна більшість майбутніх соціальних працівників мають середній та низький ступені опірності стресу, низьку здатність витримувати значні психофізичні навантаження і переносити стреси без шкоди для свого здоров'я; досліджувані відчують емоційне благополуччя недостатньою мірою або ж взагалі його не відчують; для майбутніх соціальних працівників характерні середні і високі показники емоції «гнів» і емоції «страх», та досить низькі показники емоції «радість»; у більшості досліджуваних наявний помірний рівень як реактивної тривожності, так і особистісної тривожності.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження ми розробили тренінгову програму, метою якої є розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників шляхом усвідомлення ними своєї життєвої позиції, а також розвиток у них навичок самоконтролю і саморегуляції поведінки, формування комунікативних навичок у процесі спілкування. Тренінгова програма складається з 8 занять, тривалістю 60 хвилин кожне. Кожне заняття має свою мету і методи роботи з групою учасників тренінгу (мозковий штурм, дискусії, ігрові вправи, інформаційні повідомлення, міні-лекції).

За результатами проведеного дослідження нами також розроблені та обґрунтовані науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
2. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
5. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. Загальна психологія. Історія психології. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
6. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». К., 2009. 20 с.
7. Генералова Т. В. Стресостійкість як детермінанта успішного навчання студентів. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науководослідної роботи за період 2017–2018 рр. (16-17 травня 2019 р.): у 2-х томах. Том 1. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. 195 с.
8. Годлевська Д. М. Формування професійної комунікативної компетентності майбутніх соціальних працівників в умовах педагогічного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2007. 23 с.
9. Горішна Н. Професійна компетентність соціального працівника як складова його фахової підготовки. Науковий вісник Ужгородського університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2009. № 16-17. С. 114-117.

10. Дударьов В. В. Професійна компетентність соціальних працівників: методи управління. Соціологія. № 4. 2015. С. 27-32.
11. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання / за заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Капська А. Й. Соціальна робота : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
14. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104-110.
15. Коваль Л. Г., Зверєва І. Д., Хлебик С. Р. Соціальна педагогіка / соціальна робота : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1997. 392 с.
16. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 200 с.
17. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
18. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153-192.
19. Коротун В., Шевякова І. Стрес у роботі соціальних працівників та особливості його подолання. Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості : Збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Переяслав, 14-16 травня 2020 / за заг. ред. І. В. Волженцевої, Т. В. Кириченко. Переяслав. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. 394 с.
20. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К. : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

21. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Логос, 2007. Т.7. Вип. 10. С. 178-183.

22. Кулешова О., Міхеєва Л. Формування психологічної стійкості особистості як умова збереження психологічного здоров'я студента. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 64-80.

23. Львовичкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота, 2017. 2 (2). С. 10-13.

24. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи : навчальний посібник. 2-ге вид., доп. і випр. К.: МАУП, 2003. 168 с.

25. Максьом К., Шульга Д. Емоційний інтелект як чинник формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Scientific collection «interconf». № 85. С. 251-255.

26. Малкіна-Пих І.Г. Психосоматика: Довідник практичного психолога. К., 2005. 250 с.

27. Мартинюк І. А. Розвиток готовності студентської молоді до самоосвітньої діяльності у контексті завдань удосконалення сучасної освіти. Зб. матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Гене́за буття особистості» (Київ, 20 грудня 2016 р.). К. : Інформаційно-аналітичне агентство, 2017. С. 144-146.

28. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

29. Методика проведення тренінгів : метод. матеріали Департаменту культури і туризму Харк. облдержадмін., Харк. обл. універс. наук. б-ка; ред.-уклад. Н. М. Грачова. Х. : ХОУНБ, 2013. 120 с.

30. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Психологічні чинники розвитку стресостійкості співробітників міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. № 2. С. 286-295.

31. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 85-94.

32. Ольшаннікова А. До психологічної діагностики емоційності. Проблеми загальної, вікової і педагогічної психології. К., 1978. С. 93-105.

33. Омельченко Л. Освітнє середовище як чинник розвитку стресостійкості студентів. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

34. Очимовська К. Психологічна допомога бійцям АТО, які перенесли стресові ситуації. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. К.: КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ: Видавництво, 2016. С. 84-86.

35. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2006. 277 с.

36. Плетка О. Регуляція потреб у взаємодії в діаді психолог (соціальний працівник) – клієнт. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. К. : КНУ ім. Тараса Шевченка. – Київ: Видавництво, 2016. С. 86-94.

37. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення : 18.10.2022).

38. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

39. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

40. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник. Львів: «Новий Світ-2000», 2011. 452 с.

41. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості // Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року). Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 53-57.

42. Романовська Л., Прийма О. Стресостійкість майбутніх соціальних працівників як необхідний компонент професійної діяльності. Відповідальне батьківство XXI століття : зб. наук. праць за матер. II науково-методичного онлайн-семінару з міжнародною участю (м. Хмельницький, 15 вересня 2022 р.) / за ред. Л. О. Данильчук. Хмельницький : 2022. С. 133-137.

43. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / за заг. ред.: І. Д. Звереві, Г. М. Лактіонової. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.

44. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 144-149.

45. Стельмашук Х. Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. Psychological journal, 2018. № 7 (17). С. 136-150.

46. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314-315.

47. Тарасова Т. Б. Психологічні особливості студентства : навч.-метод. посіб. для магістрантів. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 48 с.

48. Тептюк Ю. Модель стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби, 2019. № 3 (14). С. 252-267.

49. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

50. Технології соціально-педагогічної роботи : навчальний посібник / за заг. ред. проф. А. Й. Капської. Київ, 2000. 372 с.

51. Траутманн Ф. Керівництво по проведенню інтерв'язій. Голандія: Інститут Тримбос – Інститут психічного здоров'я і залежностей, 2011. URL: <http://www.unodc.org/documents/balticstates/Library/PharmacologicalTrea> (дата звернення : 28.10.2022).

52. Тюття Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота (теорія і практика) : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ВМУРОЛ «Україна», 2008. 574 с.

53. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу, 19 лют. 2020 р. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 220-228.

54. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf (дата звернення : 29.10.2022).

55. Чубук Р. В. Проблеми професійної підготовки майбутніх соціальних працівників у вищій школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2014. Вип. 115. С. 256-259.

56. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2005. 640 с.

57. De Roma V. M., Martin K. M., Kessler M. L. The Relationship Between Tolerance for Ambiguity and Need for Course Structure. *Journal of Instructional Psychology*. 2003. № 30 (2). P. 104-110.

58. Hovens H. E., Van Duijn M. A. J., Aarts P. G. H. War stress and late-life mortality in World War II male civilian resistance veterans. *Psychological Reports*, 2011. № 108 (2). P. 437-448.

59. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213-218.

60. Ishikawa Y., Kohara M., Nushimoto A. Job stress and mental health among social workers: evidence from a field experiment at a public employment support institution in Japan. *The Japanese Economic Review*, 2022. № 73. P. 123-146.

61. Major E. F. Health Effects of War Stress on Norwegian World War II Resistance Groups: A Comparative Study. *Journal of Traumatic Stress*, 2003. Vol. 16, № 6. P. 595-599.

62. Pavliuk T., Rozhko M., Panchak O. The evaluation of psycho-emotional state in junior students of medical university. *Galician medical journal*, 2017. № 24 (2). P. 1-4.

63. Shamne A. V. The features of coping behavior and frustrating reactions of teenagers. *European science review. Scientific journal (January-February)*. Vienna, 2014. № 1. P. 116-122.

64. Świącilo A. Cross-stress resistance in *Saccharomyces cerevisiae* yeast – new insight into an old phenomenon. *Cell Stress and Chaperones*, 2016. № 21. P. 187-200.

65. Vasylenko O., Komar T., Pilishek S., Posvistak O., Potapchuk Ye. Diagnosing the negative psycho-emotional states among students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2020. Volume 12. Issue 1. P. 39-52. Doi:10.18662/rrem/198

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ХОЛМСА І РАГЕ

Інструкція: Спробуйте згадати всі події, які сталися з вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, які викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація.

Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (підрахуйте середню кількість балів на рік). Якщо яка-небудь ситуація вникала у вас частіше одного разу, то отриманий результат потрібно помножити на дану кількість разів.

Загальна сума визначає одночасно і ступінь вашої стресостійкості, опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, який попереджує про небезпеку. Підрахована сума має ще одне важливе значення – вона виражає вашу ступінь стресового навантаження.

Порівняльна таблиця стресових характеристик

Загальна сума балів	Ступінь опору стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (ранимість)

Таблиця А.1 – Бланк опитування

№	Життєві події	Бали	Відповідь
1	Смерть чоловіка (дружини)	100	
2	Розлучення	73	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65	
4	Тюремне 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 подружжя	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміни у стані здоров'я членів сім'ї	44	
12	Вагітність партнерки	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поява нового члена сім'ї, 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 подружніх відносинах	35	
20	Кредит на велику покупку (наприклад, квартири)	31	
21	Закінчення терміну виплати кредиту, зростаючі борги	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька покидають будинок	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28	
26	Чоловік кидає роботу (починає працювати)	26	
27	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від яких-небудь індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24	

30	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням відпочинку або відпустки	19	
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на покупку невеликої речі (телевізора)	17	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну	16	
39	Зміна кількості осіб, які проживають разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, яка з'їдається, відсутність апетиту)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

ДОДАТОК Б
ОРІЄНТОВАНА ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
(АВТОР Б. АНАНЬЄВ)

Інструкція: За допомогою цієї таблиці можна оцінити рівень вашого емоційного благополуччя. Обведіть кружечком цифри, які відповідають тим відповідям, що найбільше вам підходять.

Таблиця Б.1 – Бланк методики

Питання	Згідний значною мірою	Згідний деякою мірою	Незгідний зовсім
У мене багато друзів	2	1	0
Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0
Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації	2	1	0
Я знаю, що я сам відповідаю за своє	2	1	0
Мені легко любити інших людей	2	1	0
Мені подобається моя робота (навчання)	2	1	0
Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
Зазвичай, я щасливий	2	1	0
Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
Я знаю, що належну до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися	2	1	0

Продовження додатку Б

Мені б не хотілося багато чого змінювати в собі	2	1	0
Загальна кількість балів:			

Інтерпретація:

– 22–24 бали: ви досягли емоційного благополуччя. Ви поважаєте себе, відчуваєте свою індивідуальність і вмієте радіти життю;

– 18–21 бал: вас якоюсь мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, ви не зовсім задоволені собою та недооцінюєте себе як особистість;

– 17 балів і менше: ви могли б одержувати від життя набагато більше радості, ніж тепер.

ДОДАТОК В
МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ (ОПИТУВАЛЬНИК ОЛЬШАННІКОВОЇ-
РАБІНОВИЧ)

Опитувальник дає змогу визначити стійку схильність людини до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву й радості.

Інструкція: Вам пропонується кілька запитань про особливості поведінки і Ваших почуттів. Прочитайте кожне запитання та вирішіть, чи правильне це твердження щодо Вас, чи ні.

Відповіді на запитання повинні відповідати такому принципіві:

- безумовно, так – 4;
- мабуть, так – 3;
- мабуть, ні – 1;
- безумовно, ні – 0.

Працюйте швидко, не затрачайте дуже багато часу на будь-яке запитання, цікава Ваша перша реакція, а не результат Ваших три- валих роздумів. Весь опитувальник повинен зайняти кілька хвилин. Тут немає поганих чи гарних відповідей, будь-яка Ваша відповідь є правильною.

1. Чи можете Ви сказати про себе, що ви за своїм характером оптиміст?
2. Чи боїтеся Ви темряви в незнайомому оточенні?
3. Чи буває вам страшно йти темною безлюдною вулицею?
4. Чи схильні Ви перейматися невеселими, похмурими думками?
5. Чи вважаєте Ви, що Ваші життєві обставини приносять Вам багато невдоволення?
6. Чи страшно Вам дивитися вниз із великої висоти?
7. Чи можна сказати, що у Вас переважає радісне світовідчуття?
8. Чи охоплює Вас гнів так сильно, що Ви довго не можете заспокоїтись?

Продовження додатку В

9. Якби над Вами зле пожартували, чи розгнівало б це Вас?
10. Чи властиво Вам переживати почуття страху під час сильної грози?
11. Чи легко Вас розсердити?
12. Чи викликають у Вас страх страшні сцени в кінофільмах?
13. Якщо Ви зазнаєте поразки в спорті, чи дратуєтеся Ви ізлитися?
14. Чи є Ви прихильником думки, що в житті більше радощів, ніж негараздів?
15. Чи невдоволені Ви, якщо не виконуються Ваші вимоги?
16. Чи любите Ви веселощі навколо Вас?
17. Чи буває у Вас почуття страху перед відвідуванням стоматолога або перед необхідністю зробити укол?
18. За можливості, чи стали б Ви займатися будь-яким небезпечним видом спорту?
19. Чи викликають у Вас роздратування будь-які труднощі в діяльності?
20. Чи можна сказати, що Ваш настрій найчастіше буває веселим і бадьорим?
21. Чи дратує Вас, якщо Ви дуже поспішаєте, а Вам несподівано завадили?
22. Чи дратує Вас, якщо Вам здається, що Вас не розуміє близька людина?
23. Чи поступливі Ви?
24. Чи відчуваєте Ви страх, коли Вам необхідно звернутися до начальника або високопосадової особи?
25. Чи буваєте Ви активним учасником веселощів у компанії?
26. Чи можна сказати про Вас, що Ви життєрадісна людина?

Продовження додатку В

27. Коли на Вас кричать, Вам хочеться відповісти тим же?
28. Чи наважитесь Ви піти вночі в будь-яке страшне місце, якщо справа йде на спір?
29. Чи легко Вас розсердити?
30. Вам властивий стан задоволеності життям?
31. У Вас часто з'являється бажання з ким-небудь посваритися?
32. Чи вважаєте Ви себе веселою людиною?
33. Чи боїтесь Ви виходити на сцену, трибуну?
34. Чи охоплюють Вас неприємні почуття, коли Ви в ліфті, тунелі?
35. Зазвичай уранці у Вас бадьорий, радісний настрій?
36. Чи можна Вас назвати сміливою людиною?

Таблиця В.1 – Ключ до методики

Відповіді на запитання	Бали	
	для прямих запитань	для обернених запитань
Безумовно, так – 4	4	0
Мабуть, так – 3	3	1
Мабуть, ні – 1	1	3
Безумовно, ні – 0	0	4

Гнів: 5, 8, 9, 13, 15, 19, 21, 22, 27, 29, 31 – прямі відповіді; 23 – обернена відповідь.

Страх: 2, 3, 6, 10, 12, 17, 24, 33, 34 – прямі відповіді; 18, 28, 36 – обернені відповіді.

Радість: 1, 7, 11, 14, 16, 20, 25, 26, 30, 32, 35 – прямі відповіді; 4 – обернена відповідь.

Для кожної емоції підраховується сума балів.

Високі значення: для гніву – 25 балів і вище; для страху – 29 балів і

Продовження додатку В

вище; для радості – 28 і вище.

Середні значення: для гніву – від 12 до 24; для страху – від 13 до 28; для радості – від 12 до 27.

Низькі значення: для гніву – 11 балів і нижче; для страху – 12 і нижче; для радості – 11 і нижче.

ДОДАТОК Г
МЕТОДИКА «ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ»
(Ч. СПІЛБЕРГЕРА ТА Ю. ХАНІНА)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану.

Таблиця Г.1 – Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це	Напевн	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4

Продовження додатку Г

13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо PT *не перевищує 30*, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється *низька* тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі *31-45*, то це означає *помірну* тривожність. При *46 і більше* - тривожність *висока*.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

ДОДАТОК Д
ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Заняття 1 «Я і стрес»

Вправа-привітання

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів

Гра «Снігова куля»

Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки своє ім'я, другий – спочатку ім'я першого учасника, а потім своє, третій – двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

Інформаційне повідомлення «Стреси у нашому житті»

Стрес...Цей науковий термін звучить тепер всюди – на роботі і вдома, в колі друзів, в книгах і телепередачах. Можливо, потрібно будь – якою ціною остерігатись негативних емоцій і тікати від стресу? Їхати по можливості із великих міст, менше приділяти уваги тривогам і клопотам, не ставити перед собою ніяких серйозних цілей? Це ж завжди пов'язано із пошуком невизначеності і ризиком, стало бути це є стресогенним. Можливо, потрібно просто тихо жити, оберігаючи здоров'я ? Однак автор вчення про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес може бути і корисним, сприяючи підвищенню сил організму, і навіть називає його «гострою приправою до повсякденного життя».

Мозковий штурм «Чим це пояснюється»

Хотілося б виразити три ідеї.

Перша. Здоров'я – фізичне і психічне – пов'язане із світовідчуттям, «настроєністю» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

Друга. Людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння саме цієї відповідальності може змінити майже усе життя.

І, нарешті третє. Збереження або відновлення здоров'я неможливе без відповідності ваших можливостей і домагань. Як сказав Станіслав Єжи Лец, «піднімайся над собою, але не губи себе із виду».

В перекладі з англ. слово «стрес» – це тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. І зазвичай воно вживалось в техніці. В літературу по медицині і психології слово «стрес» з'явилося більше пів століття тому. В 1936р в журналі «Nature», в розділі «листи до редактора», було надруковано коротеньке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сел'є (тоді ще не відомого) під назвою «Синдром, який викликається різними пошкоджуючими агентами». Ще будучи студентом, Сел'є звернув увагу на той факт, що різноманітні інфекційні захворювання мають схожий початок: загальне недомагання, втрата апетиту, температура, озноб, ломота і біль в суглобах. І не тільки інфекції, але і інші шкідливі впливи (охолодження, опіки, поранення, отруєння) викликають комплекс однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Цю реакцію він назвав стресом.

Сел'є виділив три стадії розвитку стресу. Перша – реакція тривоги, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає стадія опору, якщо організму вдається успішно справитися з шкідливим впливом. В

Продовження додатку Д

цей період може спостерігатись підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – виснаження. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання. Потрапляючи в складну критичну ситуацію, індивід удається до тактики, властивої всім ссавцям: до втечі або агресії. В обох випадках фізіологічний настрій один: як утеча, так і акт агресії потребує значної фізичної активності та дає звільнення енергоресурсів. Ось уже сотні років старі фізіологічні механізми працюють вхолосту й адреналін ледь не виплескується з нас назовні. Уявіть собі, що по сигналу тривоги автоматично включається вогнегасник, а пожежі і немає, і гасити нічого не треба! Він буде лише заливати підлогу і псувати меблі в приміщенні. Крім того, кожний раз потрібно перезарядити його, для цього потрібні зусилля. Якщо ж несправжні сигнали тривоги будуть систематичними то виникне ще й і така небезпека: що при реальній пожежі вогнегасник буде пустий.

Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні. Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності. Дуже важливо позитивно ставитись до помилок дітей (підлеглих). Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями.

Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити. Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці

Продовження додатку Д

вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей. Висловлювання Михайла, майбутнього педагога. - Ти помилився? Але не так вже погано, адже є над чим працювати.

- Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати.

- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого тебе навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і я, впевнений, ти досягнеш успіху.

- Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або щось раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та здібності є достатньо 100 розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей. Придумайте кілька девізів (для себе та інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки. Наприклад, Максим написав: «Помилки – це чудово ! Я тепер знаю над чим працювати»

Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

Думки першого типу викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що,

Продовження додатку Д

кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

Послухайте східну притчу. «Всього лише відображення» Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків. Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги. Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?
- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, контрольною, або у випадках, якщо хочеш з чимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з батьками, друзями, вчителями.

Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття»

Заняття 2 «Не буває безвихідних ситуацій»

Вправа «Незакінчене речення»

Продовжте речення: «Я можу подолати стрес у разі потрапляння в екстремальну ситуацію, тому що...».

Гра «Відгадай емоцію»

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад,

Продовження додатку Д

картка «Сум. Руки» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають. (Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.» «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?

- Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?

Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»

Великий німецький композитор Йоганн Себастьян Бах говорив: «Навколишній світ - це дзеркало наших думок». Що він мав на увазі?

Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)

Продовження додатку Д

- «Я не зможу». (Я ніякщо не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Вправа «Потік вітру»

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, й ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору - й повільно відкривайте очі.

- Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?
- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчувати різні стани повітря?

Продовження додатку Д

- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

Гра «Асоціація»

Гра для великої компанії. Ведучий ненадовго виходить з приміщення, за цей час Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» – зв'язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом. Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідкує, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

Вправа «Крок – раз!»

Учасники групи стають у широке коло, приймаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Вправа «Посмішка по колу»

Учасники тренінгу стають у коло, беруться за руки. Кожний усміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу тренінгу, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

Заключне слово ведучого: Для того, щоб сила думки «працювала на вас», необхідно розвивати позитивне ставлення до життя. У вас має переважати внутрішнє психологічне налаштування на успіх (настрій).

Заняття 3 «Вплив стресу на психіку людини»

Продовження додатку Д

Вправа «Мій настрій сьогодні»

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)».

*Мозковий штурм «Що таке стрес?»**Міні-лекція «Стресори екстремальних ситуацій»*

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д. В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про чуму.

Зустрівся якимось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ». За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік. «Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?
- Що таке страх?
- Що спільного між стресом і страхом?
- Які почуття у вас виникають під час стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з являється втома;
- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння

Продовження додатку Д

- навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах»

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу. Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

Вправа «Компліменти»

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти по колу).

*Підсумки****Заняття 4 «Моя стресостійкість»****Вправа «Незакінчене речення»*

Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення « Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

Продовження додатку Д

Гра «Кому це належить?»

Кожний з учасників разом з ведучим витягують з карманів або з портфеля який– небудь предмет і кладуть його в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету з запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідкує за тим, щоб діти давали позитивні обґрунтування.

*Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?»**Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя»*

Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й щиро. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтеся на образах, не заздри.

- Як ви розумієте значення виразу: «Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших» (А. Маарі, арабський поет і мислитель).

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі, що вони « не гірші за інших». Може формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя. Егоїзм (від лат. Его – «я»)– нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів. У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. Слово « завтра» – для людей нерішучих. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя

також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викорінення своїх недоліків.

Вправа «Уміння і навички протистояння стресам»

Інструкція: намалювати модель психологічно благополучної людини. Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

Вправа «Я в майбутньому»

Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?
- Якщо розповідали?
- Чи полюбили ви себе?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)

Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: « Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім працівники беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути

руками, розслабити м'язи обличчя».

Обговорення.

Вправа «Струм по колу».

Заняття 5 «Я і моя тривожність»

Вправа «Відгадай настрій»

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

Вправа «Мої цінності»

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Для мене важливе значення мають такі люди...
2. Я вважаю себе учасником, членом слідкуючої групи людей...
3. Я вірю...
4. Найбільш важливі для мене місця, це...
5. Мені дають смисл і мету в житті наступні справи та види діяльності...
6. Я отримую задоволення від...
7. Я хочу...
8. Найважливіші події з мого минулого, це...

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?
- Що дала ця вправа?

Інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я»

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть.

Продовження додатку Д

Це – любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

Гра «Перешкода»

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи? Що зрозуміли?

*Вправа «Побажання»**Підсумки***Заняття 6 «Вплив стресу на розвиток інтелекту людини»***Вправа – привітання «Блукаючі вогники»*

Учасники сідають у коло.

Інструкція: одному з учасників потрібно сказати своєму сусідові яку-небудь коротку привітальну фразу, наприклад: «Доброго дня!» Сусід має якомога швидше встати, повторити цю фразу й знову сісти, а наступний учасник повинен зробити те саме, й хвиля вставань та повторень біжить по колу. Виконувати це завдання треба з максимально можливою швидкістю. Якщо хвиля проходить півкола, до завдання додається ще один елемент на розсуд, наприклад, сьомого учасника. Цей елемент може бути вербальним чи невербальним. Наприклад, учасник, який сидить напроти того, хто почав гру, встає й говорить: «Доброго дня», а потім двічі плескає в долоні й сідає. Тепер

Продовження додатку Д

усі гравці мають виконувати саме цей комплекс, і потім (після семи ходів) черговий учасник додає щось, і так далі. Гра припиняється, якщо членам групи доводиться повторювати по 5–6 рухів і стільки ж фраз.

Гра «Снігова куля»

Кожен учасник придумує собі назву квітки (дерева, міста і т.д.). Усі, сидячи в колі, по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки свою назву чи ім'я, другий – спочатку назву чи ім'я першого учасника, а потім своє і так далі.

- Які почуття у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Чи важко вам було її виконувати?

Інформаційне повідомлення «Стрес і розвиток інтелектуальних задатків»

Хтось із мудрих сказав, що всі люди народжуються геніями, але через лінощі щодня по крихті втрачають свою геніальність. Якщо ти хочеш зберегти свою неповторність, унікальність, тобі дуже важливо оволодіти прийомами вдосконалення пам'яті та уваги. Ще в Давній Греції розробили багато методів розвитку природних задатків. Практика свідчить, що завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням мозку інтелектуальними іграми та вправами людина стає розвиненішою й талановитішою. Пам'ять – це здатність нервової системи зберігати і відтворювати інформацію. Інтелект – (від лат. слова – «розуміння») – розум, здатність людини мислити. Новий матеріал цікаво слухати, а вивчити його буває важко. Наша пам'ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам'ятати незрозуміле. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра – розказати на уроці, післязавтра забути, але запам'ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

Вправа «Митець чи мислитель»

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції. Ліву півкулю умовно можна назвати «мислителем», а праву – «митцем». Якщо хочете

Продовження додатку Д

дізнатись, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, – виконуй вправи швидко, не замислюючись.

1. Поплескай в долоні. Яка долоня зверху – права чи ліва?
2. Схрести руки на грудях. Яка рука зверху – права чи ліва?
3. Переплети пальці рук. Який палець зверху – правий чи лівий?
4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет. Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око – праве чи ліве – ти помічаєш, палець переміщується відносно предмета? Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва півкуля, і ти переважно мислитель (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» – маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно). Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї і пристосовуватися до змін; правопівкульного – недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні справи до кінця.

Вправа «Джерело енергії»

Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе ця вправа: - сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна; - видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі; - відтак повільно підводьте голову і робіть вдих; - повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям; - тричі повторіть вправу.

Вправа «Верба – тополя»

Учасники стають в коло і ведучий пропонує їм розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба. «Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитують вітерець». Виконуючи цю вправу, потрібно розслабитись. Потім ведучий

Продовження додатку Д

пропонує їм плавно підняти руки вгору, прогнутись, випрямитись, зробити глибокий вдих, поставити п'ятки ніг разом і носки окремо. «Тепер кожний з вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри, – ви сильні і могутні. Ви відпочили, розслабились, набрались нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто і ніщо не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабого, зрозуміти оточуючих, допомагати близьким».

Вправа «Посмішка по колу»

Заняття 7 «Будь упевненим в собі!»

Вправа «Незакінчене речення»

Продовжити речення «Мої співробітники сказали б про мене, що я...»

Гра «Колективне інтерв'ю»

Учасники сидять в колі. Ведучий задає питання, на які всі по черзі відповідають.

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому?
- Який шкільний предмет тобі найбільше подобається і чому?
- Хто є твоїм найкращим другом чи подругою?

Вправа «Коло знань»

Обладнання: картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Упевнена поведінка». Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Потім по два учасники з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5хв. обмінюються інформацією (за часовою стрілкою).

Картка 1. Пасивна поведінка.

1. Пасивні люди порушують свої права через: ігнорування особистих інтересів; постійне домінування бажань та думок інших над власними переконаннями і потребами; розповідь про свої потреби невпевнено, із почуттям провини перед іншими; – придушення власних почуттів; не

Продовження додатку Д

висловлювання своїх думок та переконань.

2. Такі люди реально не управляють своїм життям. Вони дозволяють приймати рішення за них.

3. Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4. Вони почуваються безпорадними, безпомічними. Вони ніби кажуть: «Ви можете не звертати на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби мені менш важливі, ніж ваші. Я проявляюся, лише якщо роблю щось для інших». Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Пасивні люди найчастіше мають низьку самооцінку, попадають під негативний вплив оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються стресовим факторам, пасують перед труднощами.

Мета: заспокоїти інших, уникнути неприємностей.

- Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха...? (Продовжити ряд).

- Назвіть вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

1) Положення тіла: плечі опущені...

2) Міміка : жалісний погляд...

3) Жести: благальні, захисні...

4) Голос: тихий, несміливий...

5) Слова: увесь час виправдовується, вибачається...

Картка 2. Агресивна поведінка.

Агресивні люди висловлюють думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди почуваються з ними ніяково. Вони поведуться так, ніби принижуючи інших, знаходять їхні вразливі сторони. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене це не хвилює, що з тобою». Але за цим: «Я підкорю тебе, поки ти не підкорив мене. Я буду першим!»

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати. Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами

Продовження додатку Д

джунглів: «Правий той, хто сильніший». У своїх словах і діях такі люди не зважають на інтереси і почуття інших. Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець, але вони не вміють гідно захистити власну позицію.

- Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку (продовжити): хуліган, розбишака, сварливий...?

- Назвіть ознаки агресивної поведінки:

1) Положення тіла: напружене, загрозливе...

2) Міміка: насуplied брови, понизливий погляд...

3) Жести: стиснуті кулаки, руки в боки...

4) Голос: сердитий, зневажливий...

5) Слова: погрози, лайка, знущання...

Картка 3. Упевнена поведінка.

- Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважають права інших;

- Діють певним чином, не тому, що відчують провину чи тривогу, їхні дії природні;

- Відповідають за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;

- Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати особисті бажання;

- Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почувуються самі з собою;

- Можуть допомагати іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття. Вони ніби кажуть: «Я так думаю. Я так відчуваю. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення

Продовження додатку Д

та інтереси не співпадають, я готовий їх обговорювати і готовий до компромісу.» Що за цим: «Я не дозволю тобі взяти перевагу наді мною і не буду намагатись підкорити та змінити тебе, бо хочу, щоб ти був, ким є...»

Мета: спілкуватись вільно, як дорослий з дорослим.

- Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку (продовжити перелік): чесний, справедливий...

- Назвіть ознаки упевненої поведінки:

1) Положення тіла: розправлені плечі, вільна хода...

2) Міміка: прямий погляд, приязний вираз облич...

3) Жести: спокійні, рішучі...

4) Голос: середньої інтенсивності...

5) Слова: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги...

Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка».

Правила упевненої (асертивної) поведінки:

- У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;

- У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом асертивної поведінки – якщо вона навіть торкається когось іншого – до того часу, як ви станете агресивним;

- У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або Ввічливою вимогою до того часу, якщо ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні». Ви ясно розумієте, що в ситуаціях міжособистісних стосунків існують деякі межові випадки, де права сторін незрозумілі, але у вас завжди є право обговорити проблему з втягнуеною в це людиною й так пояснити її;

- У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

Вправа «Крок-раз!»

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група

Продовження додатку Д

робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Заняття 8 «Все залежить від тебе»

Вправа «Незакінчене речення»

Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»

Інструкція: Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання : «Що мене обурює?», «Чого я боюся?» Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали. Обговорення: кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

Гра «Тух-тібі-дух»

Інструкція: «Встаньте й утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, якщо ви сердиті, й уявіть собі, що зараз знаходитесь саме в такому стані. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вираз обличчя. Єдине, що можна сказати один одному при зустрічі– три рази повторити слово « Тух – тібі – дух».

Обговорення:

- Чи змінився ваш настрій після участі в грі?
- Що відбувається зі злістю, якщо нам стає весело?
- Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій ?

Вправа «Вільний»

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде,

Продовження додатку Д

якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі? Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати?

Напишіть, як би ви прожили цей тиждень.

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

- До якої мети ви йдете без неї?

Запишіть свої думки.

Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку»

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо. Але невдача може й негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожну поразку чи промах, вважаючи (й часто цілком безпідставно), що невдача – свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи на своїми помилками, ми можемо вдосконалити свої здібності. Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускати помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію,

Продовження додатку Д

виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей. Будьте впевненими в собі, не бійтесь труднощів!

Обмін враженнями від заняття.

Вправа «Побажання».