



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗП (ПТ) О
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

електронний курс

СХВАЛЕНО
кафедрою педагогіки, психології та
менеджменту
протокол № _від « _ » _____ 2024 р.
завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

Категорія слухачів: педагогічні працівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта»

Розробник: Фурс Олег Йосипович, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, ДЗВО «УМО» НАПН України, кандидат психологічних наук

Фурс О.Й.: Формування стресостійкості здобувачів ЗП (ПТ) О в умовах воєнного стану: електронний навчальний курс Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 53с.

Актуальність електронного навчального курсу визначається здатністю ефективно застосовувати отримані теоретичні знання при розв'язанні складних практичних завдань з організації роботи щодо профілактики стресів, здійсненням пошуку, опрацюванням та аналізом професійно важливої інформації щодо підвищення стресостійкості і допомоги здобувачам в умовах воєнного стану.

Мета курсу полягає в оновленні та поглибленні теоретичних засад вивчення особливостей стресостійкості здобувачів та визначення шляхів її формування в умовах воєнного стану.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. інтернет– лекція, 4 год. – семінарські заняття.

© БІНПО УМО НАПН України, 2024

©Фурс О.Й., 2024

ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ.....	4
2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ...	5
3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ....	11
4. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ.....	12
5. ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ.....	44
6. ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА.....	45
7. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	45
8. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ.....	47
9. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ.....	49
10 ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА.....	49

1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ

В умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію нашої держави та становлення і розвитку освіти в Україні потрібні педагогічні кадри з високим рівнем професіоналізму, сучасним стилем науково-педагогічного мислення, фахівці які здатні забезпечити формування стресостійкості здобувачів в умовах воєнного стану.

Отримана раніше фахова освіта педагогами їх практичний та життєвий досвід, набутий ними у мирних, зовсім інших від теперішніх політичних, економічних, соціальних умовах, не в повній мірі відповідають вимогам сьогодення і потребують певного аналізу та додаткових знань. Саме тому поглиблення та розширення знань щодо формування стресостійкості здобувачів, організація освітнього процесу, повинні бути максимально безпечним і комфортним для здобувачів. Безпека виступає складною, багатоплановою, різнорівневою й різномасштабною системою життєзабезпечення. Вона стає активним і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах за катастрофічних природних явищ і стихійного лиха, соціальних потрясінь, воєнних посягань і є для неї найважливішою необхідною умовою нормального існування та розвитку.

Актуальність курсу визначається здатністю ефективно застосовувати отримані теоретичні знання при розв'язанні складних практичних завдань з організації роботи щодо профілактики стресів, здійсненням пошуку, опрацюванням та аналізом професійно важливої інформації щодо підвищення стресостійкості і допомоги здобувачам в умовах воєнного стану.

Мета курсу полягає в оновленні та поглибленні теоретичних засад вивчення особливостей стресостійкості здобувачів у закладах професійної (професійно-технічної) освіти та визначення шляхів її формування в умовах воєнного стану.

Завдання курсу:

- оновлення та систематизація знань щодо особливостей стресостійкості здобувачів;
- підвищення рівня професійної компетентності педагогів закладів професійної (професійно-технічної) освіти щодо розвитку стресостійкості здобувачів в межах різних психологічних напрямків;
- розкрити основні принципи формування та розвитку стресостійкості здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Реалізація завдань для досягнення результатів спецкурсу здійснюється шляхом:

- Самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу.
- Виконання контрольних-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмій і навичок розвитку стресостійкості.
- Учасі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою використання здобутих знань, умій (навичок) у професійно-педагогічній діяльності.
- Написанні та захисту на підсумковому етапі випускної роботи (на вибір).

2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ «ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗП (ПТ) О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

Пояснювальна записка

Актуальність електронного курсу. В умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію нашої держави та становлення і розвитку освіти в Україні потрібні педагогічні кадри з високим рівнем професіоналізму, сучасним стилем науково-педагогічного мислення, фахівці які здатні забезпечити формування стресостійкості здобувачів в умовах воєнного стану.

Отримана раніше фахова освіта педагогами їх практичний та життєвий досвід, набутий ними у мирних, зовсім інших від теперішніх політичних, економічних, соціальних умовах, не в повній мірі відповідають вимогам сьогодення і потребують певного аналізу та додаткових знань. Саме тому поглиблення та розширення знань щодо формування стресостійкості здобувачів, організація освітнього процесу, повинні бути максимально безпечним і комфортним для здобувачів. Безпека виступає складною, багатоплановою, різнорівневою й різномасштабною системою життєзабезпечення. Вона стає активним і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах за катастрофічних природних явищ і стихійного лиха, соціальних потрясінь, воєнних посягань і є для неї найважливішою необхідною умовою нормального існування та розвитку.

Актуальність курсу визначається здатністю ефективно застосовувати отримані теоретичні знання при розв'язанні складних практичних завдань з організації роботи щодо профілактики стресів, здійсненням пошуку, опрацюванням та аналізом професійно важливої інформації щодо підвищення стресостійкості і допомоги здобувачам в умовах воєнного стану.

Мета курсу полягає в оновленні та поглибленні теоретичних засад вивчення особливостей стресостійкості здобувачів у закладах професійної (професійно-технічної) освіти та визначення шляхів її формування в умовах воєнного стану.

Завдання курсу:

- оновлення та систематизація знань щодо особливостей стресостійкості здобувачів;
- підвищення рівня професійної компетентності педагогів закладів професійної (професійно-технічної) освіти щодо розвитку стресостійкості здобувачів в межах різних психологічних напрямків;
- розкрити основні принципи формування та розвитку стресостійкості здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Навчально-методичне забезпечення курсу представлено науково-методичними матеріалами (лекція, семінарські заняття, завдання до самостійної роботи, тести і списком рекомендованих джерел до тематики електронного курсу.

Профіль Типової освітньої програми електронного курсу «Формування стресостійкості здобувачів ЗП (ПТ) О в умовах воєнного стану»	
Обсяг курсу	0,2 ЄКТС кредиту На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 6 академічних годин, що відповідає 0,2 ЄКТС кредиту
Рівень програми	Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти
A	Мета
	Оновлення, поглиблення та систематизація знань щодо особливостей стресостійкості здобувачів у ЗП(ПТ)О та визначення шляхів її формування в умовах воєнного стану.
B	Характеристика типової програми
1	Функціональна спрямованість Формування стресостійкості у

		здобувачів ЗП(ПТ)О із застосуванням технік саморегуляції, самоконтролю та зниження рівня особистісної фрустрації методами когнітивно-поведінкового напрямку.
2	Фокус Типової програми	Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти, організації освітнього процесу на високому науково-методичному рівні та здатних до формування стресостійкості здобувачів ЗП(ПТ)О в умовах воєнного стану.
3	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на вивчення теоретичних засад формування стресостійкості і розвиток загальних компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти
4	Особливості типової програми	<p>Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток теоретичних засад загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій.</p> <p>Особливості електронного курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оновлення та систематизація знань щодо формування стресостійкості здобувачів ЗП(ПТ)О; – підвищення рівня професійної компетентності педагогів закладів професійної освіти щодо застосування технік саморегуляції, самоконтролю та зниження рівня особистісної фрустрації методами когнітивно-поведінкового напрямку; – проектування освітнього процесу у закладах професійної освіти з

		<p>використанням програми розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації.</p> <p>– Проходження навчання за кожною темою завершується відповідним видом контролю (проблемно-пошукові питання, завдання для самостійної роботи, тести).</p>
5	Цільова група	Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).
С	Професійні вимоги (компетенції) і продовження навчання	
	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція фахівця
2	Продовження навчання	Типова програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення знань, умінь, навичок педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в системі формування стресостійкості у здобувачів ЗП(ПТ)О
Д	Стиль і методика навчання	
1	Підходи до викладання і навчання	<p>Розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань.</p> <p>Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного підходів та інноваційних технологій навчання: інтерактивних, проблемних, кейс-технологій, практичних завдань, тестів тощо.</p>
2	Система оцінювання	Результати навчання за Типовою програмою оцінюються (зараховано/

		не зараховано) на основі: підготовки відповідей на проблемно-пошукові питання, виконання завдань самостійної роботи, виконання тестових завдань.
Е	Програмні компетентності	
1	Інтегральна компетентність	здатність розв'язувати складні психологічні проблеми у сфері професійної діяльності або в процесі навчання, що передбачає проведення дослідження, використання теорій і методів психології та педагогіки на практиці
2	Загальні компетентності <i>Освітологічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної психології, філософії та соціології освіти, освітньої політики й економіки освіти в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності
3	Спеціальні (фахові) компетентності	андрагогічна компетентність – уміння визначати освітні потреби і запити, враховувати особливості мотивації, процесу навчання, застосовувати технології модерації, фасилітації, супервізії, визначати результати навчання, спонукати до рефлексії; професійно-психологічна – здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій. інноваційна – здатність психолога забезпечувати використання інновацій у освітньому процесі, використовувати в роботі психологічні засоби діяльності:

		<p>знання, вміння, навички, поглиблювати знання з основних напрямків сучасної психології, оволодівати інноваційним стилем професійної діяльності та гуманним ставленням до людини.</p> <p>компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку – здатність організовувати професійний психологічний саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти; розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самовдосконалювати) професійно важливі якості особистості, цінності, що спрямовані на всебічний розвиток особистості суб'єктів освітнього процесу як найвищої цінності суспільства; освоєння професійної діяльності та норм за якими вона будується, через включеність у навчально-професійну діяльність.</p>
Ф	Програмні результати навчання	
	Знання і розуміння	<ul style="list-style-type: none"> - мети та завдань психологічної освіти в умовах євроінтеграції; - теорії стресу Г. Сельє, стадій розвитку стресу та їх ознак; - феномену стресостійкості особистості в психології; - особливостей стресостійкості здобувачів; - основних стресорів, з якими стикаються здобувачі; - процесу формування стресостійкості у здобувачів та впровадження результатів роботи в освітній процес.
	Розвинені вміння	<ul style="list-style-type: none"> - застосовувати дослідницькі, діагностичні вміння в освітній процес закладів професійної

		(професійно-технічної) освіти; - визначати психологічні проблеми в умовах конкретної ситуації, розробляти шляхи їх подолання; - проводити анкетування, тестування, заходи психокорекції; - організовувати навчально-професійну діяльність, самостійно виконувати поставлені завдання; - бачити кінцеву мету діяльності, знаходити шляхи її досягнення; - прогнозувати та організовувати спільну діяльність учасників освітнього процесу в умовах освітнього середовища
	Диспозиції (цінності, ставлення)	- людиноцентризм, цінність особистості, просування демократичних цінностей у освітній процес, - готовність до змін, гнучкість, постійний професійний психологічний розвиток; - рефлексія власної професійної діяльності.
Ключові слова Формування стресостійкості, стрес, здобувачі, стресори, принципи системного підходу, освітній процес.		

3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Зміст модулів	Кількість кредитів ЕКТС	Загальний обсяг	Загальний обсяг аудиторних годин	Аудиторні години				Спецкурси	практикум	Самостійна робота	Самостійна робота (спецкурс)
				Лекції	Семінарські заняття	Тематичні дискусії	Науково-практичні конференції				
<i>1</i>											

Тема 1. Теоретичні засади формування стресостійкості здобувачів зп (пт) о в умовах воєнного стану		2	2	2							
Тема 2. Психологічні особливості стану фрустрації особистості		2	2		2						
Тема 3. Особливості розвитку тресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації		2	2		2						
<i>Разом</i>		6	6	2	4						

4. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ

ТЕМА 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗП (ПТ) О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

План лекції

1. Поняття стресу особистості в психологічній науці.
2. Теорія стресу Г. Сельє. Стадії розвитку стресу.
3. Феномен стресостійкості особистості в психології.
4. Основні підходи до формування стресостійкості.

Література: 1, 2, 5, 6, 13, 14, 16, 17, 18, 19

1. Поняття стресу особистості в психологічній науці.

Сьогодні сферу освіти можна назвати однією із тих, на яку російсько-українська війна наклала найбільший відбиток у національному масштабі, оскільки завдала їй чимало освітніх втрат. Тому в умовах війни перед освітою постає чимало викликів.

Здобувачі через часті тривоги, перебування в укриттях, загрозу власному життю і життю рідних переживають постійні стреси.

Такі екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя людини, руйнують її базові потреби в безпеці та стабільності, завдають психологічних травм на все життя.

Внаслідок цього накопичуються негативні емоції, знижується витривалість особистості, яка є необхідною для навчання, навіть в режимі онлайн; знижуються адаптивні здібності. Усе зазначене змушує особистість адаптуватися до нових складних умов життя.

Важливим на цьому етапі є не просто організація освітнього процесу, а організація таким чином, щоб він був максимально безпечним і комфортним для здобувачів. Отож «безпека виступає складною, багатоплановою, різнорівневою й різномасштабною системою життєзабезпечення. Вона стає активним і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах за катастрофічних природних явищ і стихійного лиха, соціальних потрясінь, воєнних посягань і є для неї найважливішою необхідною умовою нормального існування та розвитку».

А отже, існує гостра потреба у соціально-психологічній підтримці та психологічній допомозі учасникам освітнього середовища в умовах війни. Зростає необхідність формування стресостійкості у здобувачів як необхідної умови вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Тому у нинішніх умовах важливо перемістити фокус уваги з освітніх успіхів здобувачів на підтримку і нормалізацію їхнього психічного стану.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що спричиняють зміни в звичному ритмі життя.

Стрес може бути викликаний різними факторами, такими як фізичні та психологічні труднощі, емоційні та соціальні навантаження, перевантаження і нездатність ефективно керувати часом, невизначеність майбутнього та багато інших факторів. Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Короткочасний стрес може стимулювати організм і підвищувати продуктивність, але тривалий та інтенсивний стрес може спричинити зниження працездатності, втому, депресію, тривожність, фізичні захворювання та інші негативні наслідки.

Короткочасний стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що виникають в короткий період часу, зазвичай тривалістю до години. Ця реакція може бути стимулюючою та позитивною для організму, адже допомагає зосередитися на потрібній дії та підвищує рівень енергії. Наприклад, короткочасний стрес може виникати перед важливою подією, такою як екзамен або співбесіда на роботі, і допомагає людині бути більш уважною та зосередженою, підвищує рівень крові глюкози та відповідь організму на стимул. Короткочасний стрес може також сприяти швидшій реакції на небезпеку, допомагаючи захистити себе від потенційно небезпечних ситуацій. Однак, якщо стрес стає тривалим та

інтенсивним, це може призвести до втоми, роздратування, тривожності та інших негативних наслідків для здоров'я. Тому важливо керувати своїм рівнем стресу, використовуючи різноманітні техніки релаксації та зниження тривожності.

Тривалий стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що триває протягом тривалого періоду часу. Такий стрес може виникати через різні фактори, такі як постійний психологічний тиск, фізичні навантаження, невизначеність майбутнього, перевантаження роботою, фінансові проблеми та інші негативні життєві обставини. Тривалий стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я. Він може призвести до зниження імунітету, збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, депресії, тривожності, болю в м'язах та суглобах, проблем зі сном, зниження продуктивності та інші. Важливо вчасно розпізнати тривалий стрес та приймати заходи для його зниження. Це можуть бути різноманітні методи релаксації, такі як йога, медитація, дихальні вправи, спорт, заняття хобі, соціальна підтримка та інші. Також важливо забезпечувати собі здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, відповідний рівень фізичної активності та достатню кількість сну. У разі потреби, може знадобитися консультація з психологом або лікарем. Важливо розуміти, що кожна людина реагує на стрес по-різному, і що існують різні стратегії керування стресом, які можуть допомогти зменшити його негативний вплив на здоров'я і добробут. Стрес може пройти кілька стадій (фаз) розвитку, які можуть впливати на те, як людина відчуває та реагує на стресові ситуації.

Фази стресу – це певний період, що включається в реакцію організму на стресор (стресовий фактор), який може бути фізичним або психологічним. Кожна фаза має свої особливості, що характеризуються певними змінами в організмі людини.

Важливо знати, що тривалість і інтенсивність кожної фази можуть варіюватися залежно від типу стресу та індивідуальних характеристик людини.

2. Теорія стресу Г. Сельє. Стадії розвитку стресу.

Поняття стресу було введено в науковий обіг на початку ХХ століття австрійським фізіологом Гансом Сельє. Він проводив дослідження з впливу різних фізичних факторів на тіло, зокрема, на гормональну систему. У процесі своїх досліджень, Г. Сельє помітив, що різні фактори, які викликають фізичну або психологічну напругу, призводять до подібних змін у тілі, які він назвав «адаптаційними синдромами». Ці зміни включали підвищення рівня гормонів, збільшення кількості білих кров'яних клітин, зміни в роботі серця та інших фізіологічних систем. Г. Сельє назвав цей стан «стресом», що в перекладі з латини означає «напруга». Він досліджував як короточасний стрес, так і тривалий, та вважав, що тривалий стрес може бути шкідливим для організму.

Найбільш поширеною моделлю стадій розвитку стресу є модель Г. Сельє «Стадії загального адаптаційного синдрому» або «Стадії відповіді на стрес».

Ця модель включає три стадії:

1. Стадія тривоги (також відома як фаза шоку): під час цієї стадії організм відповідає на стресор, активуючи наднирники для вироблення гормонів, таких як адреналін та кортизол, які підвищують рівень глюкози в крові та підготовлюють організм до боротьби зі стресором.

2. Стадія опору: якщо стресор не зникає, організм знаходиться в стані постійної підвищеної активності, що може призвести до виснаження організму. Під час цієї стадії організм виробляє кортизол, що може призвести до розладу в роботі серцево-судинної та імунної систем, а також до зниження енергетичних ресурсів.

3. Стадія виснаження: якщо стресор продовжує діяти, організм вичерпує свої ресурси та може призвести до виникнення хвороб.

Під час цієї стадії організм може бути вразливий до інфекцій, може розвинути депресія та інші психологічні розлади. Ці стадії є важливими для розуміння того, як стрес може впливати на організм та як зменшити негативний вплив стресу. Наприклад, визнано, що стратегії, які дозволяють зменшити вплив стресу на першій стадії (фазі шоку), можуть зменшити ризик виникнення наступних стадій стресу. Це може включати засоби зняття напруги, такі як медитація, глибоке дихання, йогу, фізичну активність, або зміну відношення до стресу, наприклад, перегляд ситуації з іншої точки зору. Важливо зазначити, що модель Г. Сельє не є повною та може бути залежною від конкретних умов та факторів, що впливають на стресову відповідь. Наприклад, не всі люди проходять через кожен з цих стадій, іноді можуть бути пропущені деякі стадії або стадії можуть повторюватися. Однак розуміння стадій стресу може допомогти нам зрозуміти, які фактори можуть призводити до виникнення стресу та як краще реагувати на нього. Це може бути корисно як для індивідів, які хочуть зменшити вплив стресу на своє життя, так і для фахівців у галузі психології та медицини, які працюють з людьми, які стикаються зі стресом.

Зародження стресу можна розуміти як часовий період, в якому стресори (фактори, що викликають стрес) починають впливати на людину та спричиняти стресову відповідь. Цей період може бути різним для кожної людини, оскільки кожен індивід має свій поріг стресостійкості та може реагувати по-різному на стресори.

Стресори можуть бути різними: вони можуть бути фізичними (наприклад, травма), психологічними (наприклад, конфлікт з викладачами, колегами) або соціальними (наприклад, розлучення).

Кожен стресор може мати різну інтенсивність та тривалість впливу на людину. Зародження стресу може бути важливим для діагностики та лікування стресових порушень. Наприклад, якщо фахівець знає, коли стресори почали впливати на людину, він може визначити стадію стресу та

рекомендувати певні стратегії для зменшення стресу та покращення самопочуття.

Сьогодні поняття стресу використовується у багатьох наукових дисциплінах, включаючи фізіологію, психологію, соціологію та інші.

Річард Лазарус, відомий американський науковець, є одним з перших дослідників психологічного стресу. Він досліджував складне багаторівневе явище стресу та його психологічну форму, і обґрунтовував те, що психологічні реакції людини на стрес є опосередковані. Він вважав, що необхідно досліджувати не тільки біологічні та фізіологічні механізми і зовнішні стимули, але й психологічні процеси, які впливають на ці реакції. Р. Лазарус вбачав оцінку наслідків проблемних ситуацій як важливий когнітивний процес, який зумовлює психологічну реакцію людини на стрес. У своїх дослідженнях Р. Лазарус прийшов до висновку, що людина сприймає ситуацію, яка викликає стрес, та оцінює її на основі своїх особистих цінностей, досвіду та очікувань. Ця оцінка в свою чергу впливає на те, як людина реагує на стрес. Він вважав, що стресова реакція може бути різною у різних людей, залежно від їх сприйняття та оцінки ситуації. Також Р. Лазарус відзначав, що кожна людина може мати власний «арсенал» стратегій подолання стресу, які можуть бути успішними або невдалими.

Теорія Р. Лазаруса внесла вагомий внесок у розуміння природи стресу та його взаємодії з психічними процесами людини. За цю теорію психологи та науковці розуміють, що стрес не тільки спричинюється зовнішніми факторами, але і залежить від особистості та її сприйняття ситуації.

Стани стресу можна класифікувати за різними ознаками. Одна з можливих класифікацій заснована на тривалості і характері стресу. За цією класифікацією виділяють такі стани стресу:

Фізіологічний стрес – це реакція організму на стресові подразники, що включає ряд фізіологічних змін, що відбуваються в тілі людини. Ці зміни відбуваються як у нашій центральній нервовій системі, так і в різних органах та системах тіла, таких як серцево-судинна, дихальна, ендокринна і імунна системи. Організм реагує на стрес шляхом вивільнення ряду гормонів, таких як адреналін і кортизол, які підвищують артеріальний тиск, серцевий ритм і рівень цукру в крові. Це може призвести до більшої готовності для боротьби з потенційно небезпечною ситуацією або для швидкого вирішення проблем. Але якщо фізіологічний стрес стає тривалим і повторюється занадто часто, він може призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як високий рівень артеріального тиску, серцеві захворювання, депресія, тривожність, безсоння та інші. Тому важливо розуміти, які подразники можуть викликати фізіологічний стрес і як його можна ефективно подолати.

Психологічний стрес – це стан, коли особистість відчуває надмірні психічні навантаження або неспокій, що виникають від небезпечної або неприємної ситуації, дії або події. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як робота, школа, міжособистісні відносини, фізичний стан, економічна ситуація, політичні зміни тощо.

В роботі Ірвіна Яніса, яка базується на восьми дослідженнях хірургічних пацієнтів, було встановлено, що психологічний стрес можна описати як зміну середовища, яка зазвичай викликає в людини значний рівень емоційного напруження та заважає нормальній реакції.

Психологічний стрес може виявлятися у вигляді тривоги, роздратування, депресії, погіршення настрою, втоми, нездатності до концентрації, погіршення пам'яті, зменшення ефективності роботи і т.д. Він може мати серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я, тому важливо вчасно розпізнавати його і приймати заходи для зменшення впливу стресу. Різні люди можуть реагувати на психологічний стрес по-різному, залежно від їхньої особистості, досвіду, соціального середовища і т.д. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини при розумінні та лікуванні психологічного стресу.

Актуальний стрес – це короткочасний, інтенсивний стрес, що виникає внаслідок непередбачуваної події. Наприклад, аварійна ситуація на дорозі або несподівана пошта від начальства. Актуальний стрес – це стан стресу, який виникає внаслідок надзвичайних ситуацій, що вимагають негайних дій, або внаслідок невдачі у розв'язанні того чи іншого завдання. Цей тип стресу відрізняється від хронічного стресу, оскільки він є тимчасовим і зазвичай зникає, як тільки надзвичайна ситуація була вирішена або завдання було успішно виконане. Актуальний стрес може виникати в різних ситуаціях, таких як аварії, конфлікти, екзамени, співбесіди на роботі та інші. Актуальний стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину.

Позитивний стрес, який також називають еустресом, може допомогти людині підвищити ефективність та продуктивність, а також надихнути на досягнення нових цілей.

Однак, негативний стрес, який називають дистресом, може призвести до негативних наслідків, таких як погіршення здоров'я, погіршення психологічного стану, розладів сну та інших проблем. Тому важливо розуміти, як впливає актуальний стрес на людину та як впоратися з ним.

Це може включати в себе використання стресових копінгстратегій, таких як релаксаційні вправи, медитація, фізичні вправи, а також отримання підтримки від близьких та фахівців у галузі психології та психіатрії.

Епізодичний стрес – це часті, короткочасні періоди стресу, що виникають через постійний негативний вплив зовнішніх чинників або невдачі в досягненні мети. Наприклад, часті дедлайни на роботі або погані результати на екзаменах. Епізодичний стрес – це вид стресу, який виникає в результаті частого виникнення стресових ситуацій в повсякденному житті людини. Цей тип стресу відрізняється від хронічного стресу, оскільки стресові ситуації виникають не тривалий час, а зазвичай з'являються з періодичністю. Епізодичний стрес може виникати внаслідок негативних взаємодій з близькими, колегами на роботі, або стати наслідком невдалого

вирішення певної проблеми. Люди, які знаходяться в стані епізодичного стресу, зазвичай відчують тривогу, нервозність, роздратування та інші негативні емоції. Епізодичний стрес може мати негативний вплив на здоров'я людини, якщо не приймати заходи для попередження та лікування. Наприклад, він може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань та інших проблем. Тому важливо підтримувати емоційний баланс, займатися фізичними вправами, використовувати релаксаційні техніки та інші методи для попередження стресу.

Хронічний стрес – це тривалий, постійний стрес, що виникає внаслідок довготривалої негативної ситуації або життєвих обставин, що не можна змінити. Наприклад, бідність, безробіття, проблеми в особистому житті. Хронічний стрес – це вид стресу, який виникає внаслідок тривалого впливу негативних чинників на організм. Це можуть бути, наприклад, надмірна робоча навантаженість, фізична недостатність, фінансові проблеми, конфлікти в родині або на роботі, хронічні захворювання та інші. Хронічний стрес може впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. Він може призвести до таких розладів, як депресія, тривожність, синдром хронічної втоми, серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту, імунодефіцитні стани та інші. Люди, які перебувають в стані хронічного стресу, можуть відчувати втому, роздратування, тривогу, зниження ефективності роботи, засмученість та інші негативні емоції. Для попередження та лікування хронічного стресу можна застосовувати різні методи, такі як фізична активність, релаксаційні техніки, психотерапія, медикаментозне лікування та інші.

Важливо розуміти, що хронічний стрес може бути наслідком складної взаємодії між різними факторами, тому для ефективного попередження та лікування необхідно інтегрований підхід.

Травматичний стрес – це вид стресу, що виникає після травматичної події, такої як аварія, насильство або війна. Травматичний стрес – це вид стресу, який виникає в результаті травмуючої події або досвіду. Це можуть бути такі події, як війна, терористичні акти, насильство, злочин, аварії, природні катаклізми, серйозні травми, раптова втрата близької людини, зловживання та інші негативні досвіди.

Травматичний стрес може мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Він може призвести до різних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, синдром хронічної втоми, порушення сну, проблеми зі здоров'ям серця та інші. Люди, які стали жертвами травматичної події, можуть відчувати біль, страх, тривогу, безнадію та інші негативні емоції. Важливо вчасно розпізнавати та лікувати травматичний стрес, щоб запобігти можливим наслідкам і покращити якість життя людини. Для цього можуть застосовуватися різні методи, такі як терапія, медикаментозне лікування, психосоціальна підтримка та інші. Така класифікація дає можливість краще розуміти різні

типи стресу та їх характеристики, а також визначати ефективні стратегії подолання кожного з цих типів.

3. Феномен стресостійкості особистості в психології.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно протистояти стресу та вміти адаптуватися до нових викликів і ситуацій без негативних наслідків для свого фізичного і психологічного здоров'я. Це означає, що стресостійкі люди можуть знаходити ефективні способи впоратися зі стресом, уникати виникнення психологічного дискомфорту і зберігати позитивне ставлення навіть у важких ситуаціях. За Г. С. Нікіфоровим, термін «стресостійкість» описує реакцію на тривалі стреси в міжособистісних відносинах, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, який виникає через тривалу участь у емоційно напружених та значущих ситуаціях.

Стрес може виникати з різних причин, таких як вимоглива навчальна програма, особисті відносини, фінансові проблеми або професійні завдання. Стресостійкість допомагає людині краще адаптуватися до таких ситуацій, зберігати енергію та ефективніше вирішувати проблеми. Стресостійкість можна розвивати за допомогою тренувань, які допомагають керувати емоціями, знижувати рівень тривоги та відчуття невпевненості, збільшувати внутрішню мотивацію і самоконтроль. Феномен стресостійкості описує здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та пристосовуватися до них. Це включає здатність людини контролювати свої емоції та реакції на стрес, розвивати резерви для подолання стресу, використовувати позитивну мотивацію для досягнення своїх цілей та використовувати стрес як можливість для особистісного зростання. Стресостійкість вважається важливою як для психологічного, так і для фізичного здоров'я людини. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай краще пристосовуються до різних життєвих ситуацій, мають вищу самооцінку, більш ефективно працюють та досягають своїх цілей.

Дослідження показали, що стресостійкість може бути розвинена за допомогою певних стратегій та практик, таких як медитація, фізичні вправи, соціальна підтримка та позитивне мислення. Також важливо розуміти, що стрес являє собою нормальну реакцію на стресові подразники, тому вміння керувати ним є ключовим для збереження здоров'я та досягнення успіху в житті. Стресостійкість є важливою як для професійного, так і для особистісного розвитку. Вона може бути особливо корисною для людей, які працюють в ризикованих професіях або займаються підвищеною фізичною та психологічною активністю. Наприклад, професії, пов'язані зі службою безпеки, медициною, військовою службою, спортом та інші, вимагають від людини здатності до швидкої реакції на стресові ситуації та управління емоціями. Також, стресостійкість є важливою для досягнення успіху в професійній кар'єрі, оскільки вона допомагає людині ефективно працювати під час складних та вимогливих завдань, зберігати рівновагу в емоційному та

психологічному планам, та пристосовуватися до змін. У особистому житті стресостійкість також може допомогти людині управляти складними життєвими ситуаціями, такими як розрив відносин, втрата роботи, фінансові проблеми та інші. Важливо також зазначити, що стресостійкість може залежати від багатьох факторів, включаючи генетичні та навколишні чинники.

Згідно з даними Ю. В. Щербатих, фактори, що впливають на стресостійкість особистості, можна розділити на наступні категорії:

природні особливості організму та дитячий досвід, особистісні характеристики, фактори соціального середовища та когнітивні фактори. Однак, це не означає, що людина не може розвивати свою стресостійкість.

За допомогою практик та стратегій, людина може розвивати свою здатність до пристосування до стресових ситуацій та ефективно керувати ними. Іншими словами, люди з високою стресостійкістю можуть ефективніше реагувати на стресові ситуації і підтримувати високий рівень функціонування, незалежно від того, які виклики вони зустрічають у своєму житті.

Це може включати здатність до зосередженості, підвищеного самоконтролю, управління емоціями, позитивного мислення і поведінки, які підтримують здоров'я.

Стресостійкість може бути розвиненою за допомогою тренувань, які включають психологічну підготовку, фізичну активність та практики зосередженості, такі як медитація. Також важливо дотримуватися здорового способу життя, включаючи регулярний сон, здорове харчування та відмову від шкідливих звичок. Здатність до стресостійкості може бути корисною в різних сферах життя, включаючи освіту, роботу, відносини та спорт.

Дослідження показують, що люди з високою стресостійкістю мають більшу витривалість і впевненість в себе, що дозволяє їм досягати більш високих результатів у своїх діях. Отже, стресостійкість є важливою властивістю, яка може бути розвинута і підтримана, що сприяє здоровому і успішному способу життя. Стресостійкість студентів може залежати від багатьох факторів, таких як їхні персональні характеристики, попередній досвід та соціальне середовище.

Декілька особливостей стресостійкості здобувачів :

1. Емоційна стійкість. Це здатність людини контролювати свої емоції та відчуття в екстремальних ситуаціях, виходити з них з мінімальними втратами і швидко відновлювати психічний стан. Це також означає здатність реагувати на стресові подразники адекватно та діяти продуктивно під час стресу.

Люди з високою емоційною стійкістю зазвичай легше пристосовуються до змін в житті та відчують меншу тривогу, бо вони знаходяться в контролі своїх емоцій. В той же час, низька емоційна стійкість може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія та нездатність діяти під

час стресових ситуацій. Здобувачі, які мають високу емоційну стійкість, здатні краще контролювати свої емоції під час стресових ситуацій. Вони можуть знаходити способи заспокоїти себе та працювати над розв'язанням проблеми.

2. Резилієнтність. Це здатність людини ефективно пристосовуватися до стресу та негативних життєвих подій, зберігаючи свою психологічну та фізичну стійкість. Це також означає здатність повертатися до свого попереднього стану після досвіду стресу та змінювати свої погляди, дії та плани відповідно до нової ситуації. Резилієнтність не означає відсутності стресу чи подій, які можуть призвести до стресу, але це здатність знаходити способи перебороти ці складнощі та відновлюватися після них. Резилієнтність може бути вивчена та розвинена, існують різні методи, які можуть допомогти підвищити її рівень, такі як практикування медитації, фізичні вправи, розвиток соціальної підтримки, позитивне мислення та інші підходи. Студенти, які мають високу резилієнтність, можуть бути більш відкриті до викликів та більш готові до змін. Вони можуть бути більш пристосовані до нових ситуацій та здатні швидше відновлюватися після стресу.

3. Оптимізм. Це психологічний стан, коли людина має позитивний погляд на майбутнє та вірить у свої можливості досягти успіху в житті. Це ставлення, коли людина бачить можливості та перспективи в різних ситуаціях, а не тільки проблеми та негаразди. Люди з оптимістичним світоглядом зазвичай дивляться на життя з позитивної сторони та знаходять в будь-якій ситуації щось позитивне. Вони віряють у себе та свої здібності, тому готові приймати ризики та виклики. Це може допомогти їм досягти більшого успіху та відчувати більше задоволення в житті. Оптимізм може бути вивчений та розвинений. Для цього можна використовувати різні методи, наприклад, практикувати позитивне мислення, вести щоденник подяки, зосереджуватися на можливостях, а не на проблемах, розвивати соціальну підтримку та інші. Студенти, які мають оптимістичну життєву позицію, можуть бути більш вірогідні вірити в свою здатність подолати стресові ситуації. Вони можуть зосередитися на позитивних аспектах життя та знаходити способи перейти через труднощі.

4. Самодисципліна – це здатність людини контролювати свої дії, емоції та думки з метою досягнення поставленої мети або збереження дисциплінованого способу життя. Це вимагає зосередженості, наполегливості та відповідальності за свої дії та рішення. Самодисципліна допомагає людині уникнути відволікання, зберегти енергію та дотримуватися графіку роботи або навчання, що забезпечує успіх у вирішенні завдань та досягненні поставлених цілей [40]. Здобувачі, які мають високу самодисципліну, можуть бути більш здатні розпланувати свій час та виконувати завдання у встановлений строк. Вони можуть краще керувати своїми емоціями та вміти працювати зі стресом.

5. Соціальна підтримка – це форма допомоги, яку людина отримує від своєї родини, друзів, колег, громадськості або професійних організацій. Це може бути як конкретна матеріальна допомога, так і нематеріальна підтримка у вигляді позитивних словесних висловлювань, емоційної підтримки, спільних дій та інших форм. Соціальна підтримка допомагає людям підтримувати свою психічну та фізичну стійкість в складних життєвих ситуаціях, зменшує ризик виникнення стресу та покращує загальний стан здоров'я. Важливою складовою соціальної підтримки є почуття приналежності до соціальної групи та підтримки соціальної інтеграції. Студенти, які мають сильну соціальну підтримку від родини, друзів або педагогів, можуть бути більш здатні подолати стрес.

6. Адаптивність – це здатність організму, системи або індивіда адаптуватися до мінливих умов і зберігати свою функціональність та ефективність. Адаптивність може означати здатність пристосуватися до нових фізичних, соціальних або психологічних умов, змінювати свої підходи до різних ситуацій та швидко вирішувати проблеми. В контексті стресу, адаптивність може виявлятися в здатності ефективно реагувати на стресові подразники та швидко відновлюватися після стресу, зберігаючи свою психологічну та фізичну стійкість. Студенти з адаптивністю мають можливість швидко пристосовуватися до нових умов та ситуацій та шукати рішення в складних ситуаціях.

Ці якості можуть бути розвинуті та покращені за допомогою тренування та практики. Важливо розуміти, що стресостійкість не є вродженою якістю, а є результатом розвитку та навчання. Низька стресостійкість означає, що людина має меншу здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій. Вона може швидко втрачати контроль над своїми емоціями та поведінкою, відчувати виснаженість та неспроможність зосереджуватися на завданнях, досвідчувати постійний стан напруженості, тривоги та нервозності. Це може призвести до зниження продуктивності та ефективності у навчанні або роботі, а також до різних фізичних та психологічних проблем, таких як головні болі, безсоння, депресія та тривожні розлади.

Низька стресостійкість може призвести до різних негативних наслідків, таких як:

1. Погіршення здоров'я. Довготривалий стрес може привести до різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, депресія, тривожність, безсоння, головні болі, шлунково-кишкові проблеми та інші.

2. Негативний вплив на навчання. Студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати більший рівень тривоги та стресу перед важливими іспитами, що може вплинути на їх навчальні досягнення.

3. Проблеми у взаєминах з іншими людьми. Студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати більшу тривогу та стрес у взаєминах з іншими людьми, що може призвести до конфліктів та негативних взаємин.

4. Зниження рівня самооцінки. Низька стресостійкість може призвести до зниження рівня самооцінки, що може вплинути на студентську мотивацію та успішність.

Отже, розвиток стресостійкості у здобувачів може допомогти уникнути цих негативних наслідків та підвищити їх успішність у навчанні та взаєминах з іншими людьми. Крім того, студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати високий рівень тривоги, що може призвести до негативного впливу на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Вони можуть мати труднощі зі зосередженістю та пам'яттю, що може призвести до зниження навчальної продуктивності. Також низька стресостійкість може призвести до соціальних труднощів, таких як труднощі взаємодії з однокурсниками та викладачами, часті конфлікти та неуспішні стосунки. Однак, важливо зауважити, що стресостійкість не є сталим показником і може бути покращена за допомогою спеціальних тренувань та психологічної підтримки. Деякі з методів, які можуть допомогти підвищити рівень стресостійкості, включають здоровий спосіб життя, який включає регулярну фізичну активність та збалансовану дієту, практикування медитації та релаксації, а також розробку позитивного мислення та оптимістичного погляду на життя. Крім того, важливо навчитися ефективним стратегіям управління стресом, таким як планування та організація свого часу, установлення пріоритетів та навчання ефективному комунікації та взаємодії з іншими людьми.

Безперервна робота над підвищенням стресостійкості може допомогти здобувачам бути більш успішними в навчанні та досягати своїх цілей.

Для досягнення цієї мети можуть бути корисними наступні підходи:

1. Розвиток позитивного ментального налаштування. Воно включає в себе використання оптимістичних думок, визначення позитивних моментів у складних ситуаціях, зосередження на можливостях, а не на обмеженнях.

2. Фізична активність. Регулярна фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу та збільшити загальну стресостійкість. Це може включати ходьбу, біг, плавання, йогу, танці або будь-яку іншу форму фізичної активності.

3. Регулярний сон. Недостатній сон може призвести до збільшення рівня стресу та зниження загальної стресостійкості. Регулярний сон у достатній кількості може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити загальну стресостійкість.

4. Здорове харчування. Може допомогти зменшити рівень стресу та збільшити загальну стресостійкість. Рекомендується споживати більше овочів та фруктів, повільні вуглеводи, здорові жири та білки.

5. Медитація. Є ефективним способом зменшення рівня стресу та збільшення загальної стресостійкості. Існує багато різних технік медитації, які можуть бути корисними для підвищення стресостійкості.

6. Планування та організація. Недостатня організація та планування може призвести до збільшення рівня стресу. Рекомендується складати

розклад та планувати час на виконання завдань, щоб зменшити рівень стресу та збільшити ефективність.

7. Підтримка від родини, друзів та колег може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити загальну стресостійкість.

Ці підходи можуть бути корисні для студентів, які бажають зменшити рівень стресу та покращити свою стресостійкість. Якщо здобувач має низьку стресостійкість, то на нього можуть впливати різноманітні негативні фактори навколишнього середовища, що можуть спричинити зростання рівня стресу.

Основні стресори, з якими стикаються здобувачі під час навчання:

- Надмірне навантаження. Здобувачі зазвичай мають велику кількість завдань і тестів, які потрібно виконати в межах навчального семестру або року. Навіть при належному плануванні часу та управлінні ним, це може призвести до відчуття перевантаження та стресу.

- Соціальний тиск. Навчання може бути досить конкурентною середовищем, де здобувачі постійно порівнюються один з одним. Це може призвести до страху не відповідати вимогам, не дотримуватись стандартів або відставати від своїх колег.

- Фінансові проблеми. Більшість здобувачів живуть на обмеженому бюджеті, що може становити значний тиск на їхні фінансові ресурси. Боротьба з фінансовими труднощами може забирати багато часу та енергії, що може призвести до стресу.

- Нездоровий спосіб життя. Студентський життя може бути повним підвищеної активності та веселощів, що може сприяти нездоровому способу життя, такому як недостатній сну, поганий раціон харчування та вживання алкоголю та наркотиків. Це може призвести до погіршення здоров'я та стресу.

- Віддаленість від родини та близьких.

Для багатьох здобувачів навчання означає переїзд до іншого міста або навіть країни. Це може призвести до відчуття віддаленості від родини та близьких людей, що може впливати на їхній емоційний стан.

4. Основні підходи до формування стресостійкості.

На сьогодні основними підходами до формування стресостійкості є: психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний та системний.

Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, Г. Сельє) в розвитку та формуванні стресостійкості базується на ідеї того, що стресові стани можуть бути пов'язані з невирішеними психологічними конфліктами, які можуть виникнути ще в дитинстві. За допомогою психоаналітичного підходу можуть бути розкриті ці конфлікти та їхні наслідки для емоційного стану людини.

Основна мета психоаналітичного підходу до розвитку стресостійкості полягає у тому, щоб зрозуміти та розкрити невирішені конфлікти, які можуть спричиняти стресові стани.

Для досягнення цієї мети можуть використовуватися техніки психоаналізу, такі як асоціації та інші. За допомогою психоаналітичного підходу можна також відновити раніше пригнічені психічні стани, пов'язані з невіршеними конфліктами, і тим самим збільшити стресостійкість людини. Важливим елементом розвитку стресостійкості за психоаналітичним підходом є самопізнання, висвітлення своїх емоційних станів та їхніх причин. Проте, варто зазначити, що психоаналітичний підхід є досить тривалим та вимагає значних витрат часу та коштів, що може зробити його недоцільним для застосування в ряді випадків. Крім того, ефективність психоаналітичного підходу не завжди доведена емпіричними дослідженнями.

Біхевіоральний підхід (Б. Скіннер, І. Павлов) до формування стресостійкості базується на ідеї, що людина може навчитися відповідати на стресори в певний спосіб, використовуючи різні вміння і навички. Основна мета такого підходу полягає в тому, щоб навчити людей ефективнішому контролю над своїми емоціями, поведінкою та діями під час стресових ситуацій.

Одним з основних методів біхевіорального підходу є тренінг управління стресом, який передбачає використання різних технік, таких як глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація та інші, для зменшення рівня фізіологічних реакцій на стрес. Ці техніки можуть допомогти знизити рівень напруження і тривоги, збільшити відчуття контролю та впевненості в собі. Іншим методом біхевіорального підходу є когнітивно-поведінкова терапія, яка базується на ідеї, що наші думки та переконання можуть впливати на наші емоції та поведінку. Терапевт працює з пацієнтом, щоб допомогти йому відрізнити реальну ситуацію від його сприйняття неї, змінити шкідливі думки та переконання, які викликають стрес, на більш здорові, позитивні.

Загалом, біхевіоральний підхід є ефективним для розвитку стресостійкості та управління стресом, оскільки акцентується на вивченні конкретних вмінь та навичок, які можна використовувати для зменшення рівня стресу та підвищення ефективності управління емоціями.

Екзистенційно-гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей) зосереджений на саморозвитку і внутрішній готовності людини до зустрічі з викликами та стресами. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що людина має внутрішні ресурси, які можна активувати для подолання стресу та викликів. Один з головних принципів екзистенційно-гуманістичного підходу полягає в тому, що кожна людина має потребу у самореалізації та пошуку сенсу життя. В процесі розвитку стресостійкості важливо розвивати свої внутрішні ресурси, такі як впевненість у своїх здібностях, самоповагу та самоприйняття.

Екзистенційно-гуманістичний підхід базується на таких методах розвитку стресостійкості, як індивідуальні та групові консультації, тренінги, психотерапія. В основі цих методів лежить підтримка та розвиток внутрішніх ресурсів людини, які допомагають подолати стресові ситуації та зберегти

психологічну стійкість. Також екзистенційно-гуманістичний підхід наголошує на важливості відповідальності людини за своє життя та свої вчинки, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до розвитку стресостійкості та саморозвитку.

Системний підхід (Я. Рейковський, Б. Ломов, П. Зільберман) визначається як орієнтація на розв'язання проблеми в цілому, розглядаючи її як систему, що складається з елементів, що взаємодіють між собою та з навколишнім середовищем.

В контексті розвитку стресостійкості системний підхід передбачає розгляд людини як системи, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Системний підхід в розвитку стресостійкості орієнтується на комплексний підхід до проблеми, що передбачає залучення різноманітних методів та підходів. До таких методів можуть входити психофізіологічні тренування, психотерапія, соціальна підтримка, тренінги з розвитку особистісних якостей, таких як самодисципліна, самовладання та самопідтримка.

Основними принципами системного підходу до розвитку стресостійкості є:

1. Комплексність – розвиток стресостійкості повинен включати фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

2. Цілісність – людина розглядається як цілісна система, що включає взаємозв'язки між різними аспектами її функціонування.

3. Індивідуалізація – підхід до розвитку стресостійкості повинен бути індивідуально адаптований до потреб та можливостей кожної людини.

4. Систематичність – розвиток стресостійкості повинен бути постійним процесом, що передбачає систематичне використання методів та підходів.

5. Профілактика – розвиток стресостійкості повинен передбачати не лише лікування, а й профілактику стресу.

Системний підхід зосереджується на тому, як різні системи взаємодіють між собою і як можна вплинути на цю взаємодію, щоб підвищити стресостійкість. За цим підходом стрес бачиться як результат взаємодії людини з її оточенням, яке може бути фізичним, психологічним та соціальним. Для підвищення стресостійкості за системним підходом, потрібно спрямувати зусилля на кожную систему, що впливає на стресову реакцію людини.

Наприклад, на фізичному рівні можуть бути застосовані вправи дихання та йоги для зниження рівня фізіологічного стресу.

На психологічному рівні можуть бути проведені тренінги когнітивно-поведінкової терапії для зменшення негативних думок та емоцій, пов'язаних зі стресом.

На соціальному рівні можуть бути спрямовані зусилля на підвищення рівня підтримки від родини, друзів та співробітників.

Важливою складовою системного підходу є також здатність до адаптації до змін у системах, які впливають на стресову реакцію.

Це може бути досягнуто шляхом навчання технік гнучкості та адаптивності. Отже, системний підхід до розвитку стресостійкості зосереджується на взаємодії різних систем та використовує широкий спектр інтервенцій на різних рівнях. Цей підхід може бути особливо корисним для тих, хто вважається «розсіяними» або тих, хто має проблеми зі здатністю до адаптації до змін.

ТЕМА 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Питання для обговорення семінарського заняття

1. Сутність поняття фрустрація.
 2. Види фрустрації.
 3. Способи прояву фрустрації.
 4. Класифікація життєвих труднощів за І. Павловим.
 5. Класифікація психічних станів за М. Левітовим.
 6. Типологія фрустраційних ситуацій та способів реагування на них за С. Розенцвейгом.
 7. Основні наслідки фрустрації.
 8. Підходи до зниження фрустрації.
- Література:** 5, 9, 10, 11, 12

1. Сутність поняття фрустрація.

Фрустрація – це психологічний стан, що виникає в результаті невдачі у досягненні певної мети або отриманні очікуваної винагороди.

У такому стані людина може відчувати різні емоції, такі як розчарування, злість, образу, безпорадність та втому.

Фрустрація може виникати як в професійній діяльності, так і в особистому житті, наприклад, у відносинах з близькими людьми або у досягненні особистих цілей. Фрустрація – це стан, в якому людина відчуває незадоволення, роздратування або розчарування, коли її потреби або бажання не задовольняються або щось стало на заваді. Це може виникати як наслідок внутрішніх проблем, таких як невизначеність життєвих цілей, так і зовнішніх обставин, таких як негативні дії оточуючих або неприємні життєві обставини.

2. Види фрустрації.

Існує кілька видів фрустрації, зокрема:

1. Соціальна фрустрація – пов'язана з невдачами у стосунках з іншими людьми, наприклад, коли ми намагаємося спілкуватися з кимось, але не

можемо знайти спільну мову або наші сподівання щодо отримання підтримки чи допомоги не виконуються.

2. Особистісна фрустрація – пов'язана з тим, що наші особисті цілі та бажання не виконуються. Наприклад, коли ми не можемо отримати посаду, на яку розраховували або не зможемо здійснити певний проект, який для нас мав велике значення.

3. Фрустрація через обмеження – пов'язана з наявністю обмежень, які не дозволяють нам здійснювати бажані дії. Наприклад, коли ми знаходимося в незнайомому місті і не можемо знайти дорогу до бажаної локації, через відсутність карти або іншої необхідної інформації.

4. Фрустрація через невизначеність – пов'язана з невизначеністю майбутнього або з невизначеністю щодо того, що можна зробити у певній ситуації. Наприклад, коли ми не знаємо, яку вибрати професію чи куди подати заявку на навчання.

5. Фізична фрустрація – пов'язана з фізичними обмеженнями, які не дозволяють нам реалізувати свої бажання. Наприклад, коли ми не можемо займатися спортом через травму або недостатню фізичну підготовку.

Фрустрація може мати різні наслідки на поведінку людини, такі як агресія, відчай, відмова від дій, зниження самооцінки тощо. Окрім того, може виникати стрес, коли людина не може ефективно впоратися з фрустрацією. Високий рівень особистісної фрустрації може мати серйозні наслідки для психологічного і фізичного здоров'я людини. Особистість з високим рівнем фрустрації може демонструвати поганий самоконтроль, проявляти нетерплячість, роздратованість, агресивність, депресію, страждати від тривоги та невпевненості у собі. Також, високий рівень фрустрації може впливати на професійну діяльність та успішність кар'єри, знижуючи продуктивність та збільшуючи шанси на конфлікти з колегами та керівництвом. Більш того, фрустрація може впливати на міжособистісні відносини та здатність до комунікації.

3. Способи прояву фрустрації.

Фрустрація може проявлятися різними способами, залежно від того, що є об'єктом фрустрації і наскільки великим є рівень стресу.

Деякі можливі прояви фрустрації включають:

1. Роздратування: люди можуть стати дратівливими і злі, особливо коли їм заважають досягти своїх цілей.

2. Втрата інтересу: фрустрація може призвести до втрати інтересу в тому, що колись здавалося важливим.

3. Втрата мотивації: фрустрація може позбавити людину мотивації досягти своїх цілей.

4. Депресія: продовжена фрустрація може спричинити почуття безнадії та депресії.

5. Негативні думки: фрустрація може призвести до негативних думок про себе, інших людей та світ.

6. Фізичні прояви: фрустрація може мати фізичні наслідки, такі як головні болі, м'язова напруга та інші симптоми.

Фруструюча ситуація – це ситуація, коли людина має бажання досягти якогось результату, але її спроможності не вистачає для досягнення цього результату, або коли її очікування щодо ситуації не збулися. Така ситуація може викликати різні емоції, включаючи роздратування, страх, злість та стрес. Наприклад, можна відчути фрустрацію, коли людина займається певною справою дуже довго, але не досягає бажаного результату, або коли її спроби щось змінити не приводять до очікуваного результату. Межі фрустрації визначаються індивідуально для кожної людини, оскільки залежать від її особистісних особливостей, життєвого досвіду та культурних факторів. Як правило, межі фрустрації залежать від того, наскільки високі очікування людини щодо досягнення певної мети, та наскільки вона переконана у своїх здібностях до її досягнення. За деякими дослідженнями, люди з високою самооцінкою та впевненістю в своїх здібностях зазвичай мають більш високі межі фрустрації, ніж ті, хто має низьку самооцінку та меншу впевненість у своїх здібностях. Однак, важливо зазначити, що межі фрустрації можуть бути змінені у залежності від життєвих обставин та досвіду людини.

Іван Павлов відомий фізіолог та психолог, який працював у галузі поведінки тварин та їх фізіології. Він займався дослідженням умовних рефлексів та досліджував, як різні подразники впливають на поведінку тварин. І. Павлов розвинув теорію стресу, яка базується на взаємозв'язку нервової системи з сильним фізичним або емоційним навантаженням. Згідно з його теорією, людина, під впливом сильного стресу, може перебувати в одному з двох станів: апатії (загальмованість) або гіперактивності. У першому випадку знижується активність та порушується рефлексорна діяльність, а в другому - людина залишається активною, але ця активність несурядна. При цьому, вегетативні показники можуть змінюватись по-різному залежно від стану. Сьогодні це розуміють як явища монотонності та психічного перенавантаження. Ці поняття є основою для багатьох сучасних досліджень у психології стресу. У своїх дослідженнях І. Павлов також досліджував, як різні життєві труднощі впливають на поведінку та фізіологію тварин. Він відзначив, що тварини можуть досить гостро реагувати на стресові ситуації, такі як брак їжі, води або відсутність соціального контакту. Ці труднощі можуть призводити до змін у поведінці та фізіології тварин, таких як зменшення апетиту, збільшення рівня стресу та зниження активності.

І. Павлов також досліджував, як труднощі впливають на навчання та пам'ять тварин. Він відзначив, що тварини, які переживали стресові ситуації, можуть мати проблеми з навчанням та запам'ятовуванням нової інформації. Отже, життєві труднощі можуть впливати на фізіологію та поведінку тварин, та це має наслідки для їх здоров'я та добробуту. Також важливо розуміти, що труднощі можуть впливати на різні аспекти життя тварин, і важливо

приділяти увагу тим аспектам, які можуть бути найбільш стресовими для них.

4. Класифікація життєвих труднощів за І. Павловим.

За класифікацією І. Павлова, життєві труднощі можна поділити на два типи:

1. Надзвичайні труднощі (нездоланні) – це труднощі, які виникають в результаті непередбачуваних ситуацій, таких як природні катастрофи, техногенні аварії, війни тощо. Ці труднощі носять стихійний характер і їх ми не можемо контролювати.

2. Переживання, пов'язані зі звичайним життям (здоланні) – це труднощі, що пов'язані зі стандартними викликами, які ми зустрічаємо у повсякденному житті, такі як проблеми на роботі, відносини з близькими, фінансові труднощі тощо. Ці труднощі можна передбачити і, до певної міри, контролювати.

І. Павлов зазначав, що здатність до ефективної роботи з надзвичайними труднощами залежить від того, наскільки готовою є людина до їх прийняття і як швидко вона може відреагувати на непередбачені ситуації. З іншого боку, здатність ефективно працювати зі звичайними труднощами пов'язана з розвитком психологічної стійкості, тобто здатністю до адаптації до негативних ситуацій, збереженням позитивного настрою та продуктивним розв'язанням проблем.

А. Полін розглядає психофізіологічні наслідки стресу для людини та виділяє три реакції на стрес: пасивність, активний захист від стресу та активну релаксацію (розслаблення). Згідно з його думкою, пасивна реакція є характерною для людей з низьким адаптаційним ресурсом, які можуть відчувати депресію та апатію. Хоча ці стани мають тимчасовий характер, вони дають можливість організму відпочити та відновитися. Активний захист від стресу є реакцією, яка допомагає забезпечити душевну рівновагу через зміну сфери діяльності. До таких реакцій належать зайняття фізичною культурою, спортом та інші хобі. Активна релаксація є ефективною реакцією на стрес, оскільки організм починає напружуватися в такій ситуації, щоб підготуватися до енергійної взаємодії з проблемою. Активна релаксація допомагає уникнути такого стану, який може супроводжуватися тривогою або іншими неприємними відчуттями.

5. Класифікація психічних станів за М. Левітовим.

Український психолог, Микола Левітов розробив концепцію станів, які можуть виникати в результаті дії фрустраторів. М. Левітов класифікує психічні стани залежно від їхніх проявів та тривалості впливу на функціонування головного мозку. Він вважає, що психічні стани можуть мати епіцентр впливу на різні відділи головного мозку і відрізнятися за глибиною та локалізацією впливу на інші відділи мозку. Чим триваліший психічний стан, тим більше ймовірність його заглиблення та розширення

зони дії, тому важливо своєчасно усвідомлювати його та формувати відповідні реакції для запобігання його повної локалізації.

Він виділяє чотири основні стани:

1. Активно-пошуковий стан – стан, при якому людина активно шукає шляхи вирішення проблеми, зосереджує увагу на можливостях та варіантах розв'язку.

2. Пасивно-приспосувальний стан – стан, при якому людина відступає перед труднощами і фруструючими ситуаціями, прагне придушити свої потреби, домагається гармонії з оточенням, навіть якщо це не відповідає її інтересам.

3. Агресивно-нападаючий стан – стан, при якому людина виражає свою фрустрацію шляхом агресії та насильства, намагається відновити свою контрольованість.

4. Відсторонений стан – стан, при якому людина відстороняється від ситуації та намагається не думати про неї, уникнути конфлікту та незручних ситуацій.

6. Типологія фрустраційних ситуацій та способів реагування на них за С. Розенцвейгом.

За спрямованістю реакції на фруструючу ситуацію німецький психолог Сауль Розенцвейг виділяє такі типи фрустрацій:

1. Агресивна фрустрація – характеризується проявом агресії та насильства в сторону себе, інших людей або предметів. Особа може відчувати неспокій, роздратування та бажання знищити джерело фрустрації.

2. Реактивна фрустрація – проявляється у вигляді депресії, роздратування та пасивності. Особа може відчувати втому, безсилля та відчай, і не здатна знайти вихід з ситуації.

3. Рефлексивна фрустрація – викликає рефлексію та пошук альтернативних способів досягнення мети. Особа зосереджується на пошуку нових можливостей, а не на втраті та невдачі.

С. Розенцвейг вважав, що краще знаходити альтернативні варіанти розв'язання фруструючих ситуацій, ніж відреагувати одним із зазначених способів, що не принесе користі у майбутньому. Для цього необхідно розвивати вміння пізнавати себе, свої переконання, стереотипи поведінки та емоційну реакцію на фруструючі ситуації.

У 1940-х роках С. Розенцвейг розробив теорію фрустрації, де він створив типологію фрустраційних ситуацій та способів реагування на них.

Він виділив три види фрустраційних ситуацій: нестача, позбавлення та конфлікт.

Фрустрація позбавлення (privation) виникає, коли людина не може отримати потрібні їй речі або досягти бажаних цілей. Це може бути пов'язано з відчуттям невизначеності, невпевненості в собі та нездатністю контролювати події.

Фрустрація втрати (deprivation) виникає, коли людина втрачає щось, що вона вважала важливим або цінним. Це може бути пов'язано зі смертю близької людини, розривом відносин або втратою роботи.

Фрустрація конфлікту (conflict) виникає, коли людина потрапляє в ситуацію, де вона повинна вибирати між двома або більше конфліктуючими варіантами дій. Це може відбуватися в сімейних відносинах, на роботі або в політичних ситуаціях.

Кожен вид фрустрації може впливати на стресову відповідь та стресостійкість людини по-різному.

Для кожного виду фрустрації можна визначити окремі підходи до зменшення її впливу на людину.

Можна сказати, що С. Розенцвейг розрізняв три типи ситуацій фрустрацій:

1. Ситуації, коли бажання не можуть бути задоволені через невідомість: у таких ситуаціях людина не може дізнатися, як саме здійснити своє бажання, тому що не має необхідних знань або інформації.

2. Ситуації, коли бажання не можуть бути задоволені через перешкоди: у таких ситуаціях людина знає, як саме здійснити своє бажання, але стикається з різними перешкодами, які перешкоджають йому це зробити.

3. Ситуації, коли бажання не можуть бути задоволені через заборони: у таких ситуаціях людина може знати, як саме здійснити своє бажання і не стикатися з перешкодами, але має заборону на здійснення цього бажання.

Ці типи ситуацій-фрустрацій можуть викликати різні емоційні реакції в людей, такі як роздратування, гнів, розчарування, печаль і т.д. Такі емоції можуть призвести до стресу, тому важливо розвивати стресостійкість і навчитися ефективно керувати своїми емоціями в подібних ситуаціях.

Фрустрація за С. Розенцвейгом – це психологічна концепція, яка описує процес виникнення фрустрацій та їх наслідки для людини. Згідно його теорії, фрустрація виникає в той момент, коли людина не може досягти своєї мети, через перешкоди або обставини, які перешкоджають досягненню цілі. Це може викликати негативні емоції, такі як гнів, роздратування, розчарування, безсилля та печаль. За концепцією С. Розенцвейга, реакція людини на фрустрацію може бути різною в залежності від спрямованості реакції. Він виділив три типи фрустрацій: екстрапунітивну, інтрапунітивну та імпунітивну.

Екстрапунітивні фрустрації, або зовнішньо зорієнтовані фрустрації, виникають, коли причина фрустрації знаходиться в зовнішніх обставинах, які людина не може контролювати або змінити. Це може бути, наприклад, невдала спроба здійснити якийсь важливий проект через недостатні ресурси або невдача на спортивному змаганні через дії суперника або суддів. Люди, які знаходяться в стані екстрапунітивної фрустрації, можуть досить легко знайти зовнішніх ворогів або винних у своїх проблемах, оскільки їхнє переконання полягає в тому, що причина їхньої фрустрації не в них самих, а

в зовнішніх обставинах. Вони можуть стати агресивними або зневажливо відноситися до тих, хто, на їхню думку, винен у їхніх проблемах.

Інтрапунітивні фрустрації, за термінологією С. Розенцвейга, – це фрустрації, які спонукають людину до пошуку причин своїх невдач в собі. Такі люди часто схильні до самокритики та можуть перекидати всю вину за свої проблеми на себе. Вони намагаються зрозуміти, що саме з ними не так і які їхні внутрішні проблеми можуть впливати на їхні досягнення. Наприклад, якщо студент отримав погану оцінку на екзамені, то він може подумати, що це єрез його недостатню підготовку або неефективність у навчанні. Інтрапунітивні фрустрації можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. З одного боку, це може спонукати людину до самовдосконалення та зміни власної поведінки. З іншого боку, це може призвести до низької самооцінки, почуття внутрішньої порожнечі та депресії. Тому важливо збалансувати інтрапунітивні фрустрації з позитивними підходами до самовдосконалення.

Імпунітивна фрустрація за С. Розенцвейгом є рідкісним видом фрустрації. Вона виникає в тих випадках, коли існують внутрішні обмеження, що перешкоджають досягненню мети, але ці обмеження є виправданими і не можуть бути змінені. Наприклад, людина може бути фрустрованою тим, що не може виконати фізично неможливу задачу або не може відвідати країну, яка перебуває в стані війни. Особливістю імпунітивних фрустрацій є те, що вони зазвичай не породжують сильних емоційних реакцій, оскільки людина розуміє, що ситуація не залежить від неї і не може бути змінена. Однак, якщо імпунітивна фрустрація поєднується з іншими видами фрустрацій, вона може стати причиною більш серйозних емоційних реакцій.

7. Основні наслідки фрустрації.

Фрустрація може мати різноманітні наслідки, залежно від індивідуальних особливостей людини, її ставлення до фруструючої ситуації та здібності ефективно з ними справлятися.

Основні наслідки фрустрації можуть бути фізичними, психологічними та поведінковими.

Фізичні наслідки фрустрації можуть включати підвищений рівень стресу, який може призвести до збільшення кількості гормонів, таких як адреналін та кортизол, що можуть вплинути на серцево-судинну систему, збільшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань та підвищити рівень запальних маркерів в організмі.

Психологічні наслідки фрустрації можуть бути пов'язані зі зниженням настрою, поганим самопочуттям, почуттям розчарування, безнадії, зниженням самооцінки, відчуттям провини, страхом, тривогою та депресією. Відчуття фрустрації можуть бути особливо інтенсивними, якщо ситуація пов'язана з важливими життєвими цілями або мріями.

Поведінкові наслідки фрустрації можуть проявлятися відмовою від намічених цілей, посиленням агресивної поведінки, включаючи фізичну або вербальну агресію, збільшенням вживання алкоголю та наркотиків, відштовхуванням інших людей та соціальної ізоляції.

Наслідки фрустрації можуть бути як позитивними, так і негативними. Для більшості людей фрустрація є досить негативним і стресовим досвідом, який може викликати різні реакції.

Серед можливих негативних наслідків фрустрації можна виділити наступні:

Стрес і депресія: Фрустрація може викликати стрес та депресію, що може призвести до фізичних та психічних проблем.

Агресія: Фрустрація може викликати агресивну поведінку, що може завдати шкоди як самому людині, так і її оточенню.

Відчуття безсилля: Фрустрація може призвести до відчуття безсилля та втрати контролю над ситуацією.

Погіршення настрою: Фрустрація може погіршити настрій, що може призвести до відчуття незадоволення, роздратування та негативної поведінки.

Соціальна віддаленість: Фрустрація може призвести до відчуття соціальної віддаленості та відчуженості від оточення.

Однак, фрустрація може також мати позитивні наслідки. Деякі дослідження показують, що досвід фрустрації може зміцнювати психологічну стійкість та розвивати нові стратегії поведінки. Також, фрустрація може стати стимулом до нових досягнень і розвитку. Багато факторів можуть спричиняти фрустрацію, і її наслідки можуть бути різними в залежності від ситуації та особистості людини.

Однак, деякі загальні наслідки фрустрації включають:

1. Стрес – це фізіологічна і психологічна реакція організму на виклик, що вимагає адаптації. Це може бути будь-який зовнішній чинник або внутрішня ситуація, яка порушує гомеостаз організму і викликає напруження в ментальній і фізичній сферах. Стрес може бути корисним, коли він допомагає організму мобілізуватися та підвищити ефективність виконання завдання. Але якщо стресори перевищують здатності організму до адаптації, це може призвести до різних негативних наслідків для здоров'я та емоційного стану людини. Фрустрація може спричиняти стрес, особливо якщо вона триває тривалий час або відбувається відносно часто. Це може призвести до різних фізичних та психічних проблем.

2. Депресія є серйозним психічним розладом, що характеризується поганим настроєм, відчуттям безнадії, втратою інтересу до раніше приємних занять та емоційним виснаженням. Людина може відчувати постійну втому, біль та інші фізичні симптоми. Часто депресія може впливати на здатність людини працювати, навчатися та взаємодіяти з іншими людьми. Цей розлад може мати багато причин, включаючи генетичні та навколишні фактори, а також стрес та інші психологічні чинники. Лікування депресії може

включати психотерапію, ліки та зміни у способі життя. Люди, які відчують постійну фрустрацію, можуть впадати в депресію. Це може призвести до втрати енергії, низького настрою та відчуття безнадії.

3. Агресія – це поведінка або діяльність, яка спрямована на завдання шкоди іншій людині або насильницький контроль над нею. Це може бути фізична, вербальна або психологічна діяльність, що включає в себе напади, запевнення, погрози, інтимний тиск, булінг тощо. Іноді агресія може бути реакцією на стрес або інші негативні стимули, але також може бути наслідком психічних розладів або нестабільності емоційного стану.

Негативні наслідки агресії можуть включати травми, страх, тривогу, депресію, навіть смерть. Фрустрація може приводити до агресії та злості, особливо якщо людина відчуває, що її потреби не задовольняються або вона відчувається безсилою.

4. Нездатність до досягнення мети: Якщо фрустрація відбувається у зв'язку з певними цілями або завданнями, то вона може спричинити нездатність до їх досягнення.

5. Втрата мотивації. Мотивація – це внутрішній і зовнішній стан, який спонукає людину до виконання певних дій, направлених на досягнення конкретних цілей або задоволення певних потреб. Це може бути бажання отримати винагороду, уникнути покарання, досягнути високої професійної реалізації, задовольнити особисті потреби або задачі, які приведуть до задоволення. Мотивація є важливим фактором, який впливає на рішення людини і її поведінку. Фрустрація може призвести до втрати мотивації та інтересу до діяльності, що спричинило її.

6. Негативне ставлення до себе: Постійна фрустрація може призвести до негативного ставлення до себе, почуття незадоволеності та неповноцінності.

7. Спричинення шкоди іншим: Якщо людина не вміє ефективно впоратися зі своєю фрустрацією, вона може спричинити шкоду іншим людям. Низький рівень стресостійкості може підвищити ризик виникнення фрустрації, особливо в ситуаціях, коли виникає необхідність змінювати звичний спосіб життя або адаптуватись до нових умов. Однак, на практиці буває складно відрізнити взаємозв'язок між цими конструктами, оскільки вони можуть взаємодіяти між собою, утворюючи складну систему взаємодії.

Дослідження показують, що особистості з високим рівнем стресостійкості мають менші шанси на виникнення фрустрації, ніж ті, у кого рівень стресостійкості низький. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає особистості легше адаптуватись до нових ситуацій, знаходити в них позитивні сторони та шукати конструктивні способи вирішення проблем. Однак, важливо зазначити, що рівень стресостійкості та фрустрації можуть залежати від різних факторів, таких як генетичні, соціальні, психологічні та культурні чинники. Тому важливо розглядати ці конструкти в контексті конкретних умов та індивідуальних особливостей кожної особистості.

8. Підходи до зниження фрустрації.

Для зниження рівня фрустрації та підвищення стресостійкості можуть бути корисні різноманітні психологічні техніки та методи, такі як тренування уваги та усвідомлення, візуалізація, медитація, спортивні заняття, вивчення технік релаксації та інші.

Однак, перед застосуванням будь-яких методів важливо звернутися до кваліфікованого психолога.

Фрустрація може відбутися в різних ситуаціях і з різних причин, тому немає універсального рішення для зниження фрустрації. Але існують кілька загальних порад, які можуть допомогти зняти напругу та знизити рівень фрустрації:

1) Дихання та релаксація: дихання та розслаблюючі вправи можуть допомогти зняти напругу та зосередитися на даний момент.

2) Визначте причину фрустрації: спробуйте визначити, що саме спричинює вашу фрустрацію. Постарайтеся розібратися в проблемі та знайти шляхи її вирішення.

3) Поділіться своїми почуттями: розмова зі близькими або з професійним консультантом може допомогти зняти напругу та знайти способи розв'язання проблеми.

4) Займіться фізичною активністю: вправи та спорт можуть допомогти зняти стрес та підняти настрій.

5) Знайдіть хобі: зайняття улюбленою справою може знизити рівень фрустрації та підвищити настрій.

6) Прийміть себе таким, який є: намагайтеся не займатися самокритикою та не перебільшувати проблему. Прийміть себе таким, який є, та пам'ятайте, що ніхто не є ідеальним.

Отже, щоб знизити фрустрацію, можна використовувати такі підходи:

1. Переоцінити мету. Передбачити можливість, що ви не досягнете своєї мети і думати про це заздалегідь. Це може допомогти зменшити рівень фрустрації.

2. Знайти іншу мету. Якщо ви не можете досягти своєї мети, спробуйте знайти іншу, яка б була реалістичною і доступною. Це допоможе зосередитися на позитивному.

3. Змінити спосіб досягнення мети. Можливо, ви не зможете досягти своєї мети одним способом, але можливо, існує інший спосіб досягнення мети. Спробуйте розглянути різні варіанти і знайти той, який буде найбільш ефективним.

4. Збільшити рівень терпіння. Фрустрація може зменшитися, якщо ви збільшите свій рівень терпіння і навчитесь чекати на досягнення своєї мети.

5. Спробуйте зробити перерву. Якщо ви не можете досягти своєї мети, спробуйте зробити перерву і повернутися до неї зі свіжими силами.

6. Підтримка. Шукайте допомогу від друзів, рідних або професіоналів це може допомогти зменшити рівень фрустрації. Вони можуть надати

підтримку, поради та перспективу, які допоможуть знайти вихід зі складної ситуації.

7. Знайти спосіб релаксації. Регулярна практика релаксації, такої як медитація, йога або глибоке дихання, може допомогти знизити рівень стресу та фрустрації.

8. Пошук позитивних факторів в своєму житті.

ТЕМА 3.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ

Питання для обговорення семінарського заняття

1. Когнітивно-поведінкова терапія в контексті розвитку стресостійкості особистості.

2. Програма розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Література: 3, 4, 7, 8, 15

1. Когнітивно-поведінкова терапія в контексті розвитку стресостійкості особистості.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це форма психотерапії, що базується на ідеї, що наші думки, переконання та уявлення про себе та світ можуть впливати на наші емоції та поведінку.

Основна мета КПТ полягає в тому, щоб допомогти людям змінити свої негативні думки та переконання, щоб поліпшити їх емоційний стан та поведінку.

У КПТ використовуються різні техніки, які допомагають клієнтам змінювати свої думки та переконання, такі як розумовий аналіз, розумова діаграма, техніка «протистояння думкам», зупинка та переформулювання думок тощо.

Також використовуються техніки поведінкової активації, які допомагають людям знаходити способи керувати своїми емоціями та поведінкою, такі як релаксація, дихальні вправи, техніки встановлення мети, виконання дій, та ін.

КПТ застосовується для лікування різних розладів, включаючи депресію, тривогу, фобії, посттравматичний стресовий розлад, їдальні розлади та інші. Вона може бути проведена індивідуально або в групі, та зазвичай займає декілька сесій. КПТ є однією з найбільш досліджених та ефективних форм психотерапії. КПТ є ефективною формою терапії для лікування різних психічних порушень, таких як депресія, тривожність, фобії,

посттравматичний стресовий розлад та ін. Також вона може бути корисною для тих, хто має проблеми зі стресом та емоційним регулюванням.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) відзначається тим, що вона є ефективним психотерапевтичним підходом для лікування різних психічних порушень, таких як депресія, тривожність, фобії, посттравматичний стресовий розлад, ідальні розлади та інші. КПТ базується на ідеї, що негативні емоції та поведінка можуть бути змінені шляхом зміни способу мислення та поведінки. Основними принципами КПТ є активне взаємодія з пацієнтом, спрямованість на проблемне мислення та поведінку, структурованість терапевтичного процесу, навчання навичкам самоконтролю та використання доказів у підтримку здорового способу мислення. КПТ зазвичай включає індивідуальні та групові сесії, а також домашні завдання, що сприяють практичному використанню набутих знань та навичок. КПТ є одним з найбільш досліджених та ефективних психотерапевтичних підходів, заснованих на доказах, що дозволяє пацієнтам здобувати кращі результати та покращувати якість життя. Багато країн Європи підтримують розвиток когнітивно-поведінкової терапії через урядові програми, щоб забезпечити доступність даної терапії для широкого кола людей, які потребують допомоги. У 1950-1960 роках поведінкова терапія стала окремим напрямком. Спочатку когнітивний та поведінковий підходи розглядалися окремо, але з часом об'єдналися. Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на основах класичних поведінкових (біхевіоральних) та когнітивних теорій.

Біхевіоризм – це психологічна теорія, яка вважає, що поведінка є головним об'єктом вивчення психології. Він підкреслює значення вивчення зовнішнього спостереження поведінки, зокрема реакцій на подразники та стимули, та зводить ментальні процеси до вторинних або побічних феноменів. Біхевіоризм вважає, що поведінка формується на основі навчання та досвіду, а отже, її можна змінити шляхом зміни умов, що оточують людину. Основний принцип біхевіоризму полягає в тому, що поведінка є навчальною відповіддю на зовнішні подразники, та що належність до класу поведінки залежить від її наслідків. І. Павлов провів серію експериментів, підтвердивши, що нейтральний стимул може провокувати автоматичну реакцію-відповідь, яка стає умовним подразником. Це означає, що на поведінку людини можна впливати за допомогою стимулів, які викликають бажані реакції. Згідно з теорією Б. Скіннера, єдиним об'єктом наукового дослідження є поведінка людини, адже тільки висновки, які є емпірично дослідженими, можна вважати достовірними. Він розробив схему формування бажаної поведінки, в якій стимули викликають реакції. Цю схему можна узагальнити як «стимул-реакція». Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом для роботи зі внутрішнім дискомфортом та негативними думками, які спричиняють стрес. Виявлення таких установок при роботі зі студентами, які мають низький рівень стресостійкості та високий рівень фрустрації, є важливим етапом у зміні мислення особистості, що впливає на її психоемоційний стан та поведінку. Розуміння причинно-

наслідкових зв'язків між думками і поведінкою допомагає розвитку внутрішнього локусу контролю та покращує реакцію на стресові ситуації. У цілому, когнітивно-поведінкова терапія має дієві техніки, які сприяють розвитку стресостійкості у людей з різним рівнем фрустрації.

2. Програма розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Для розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації пропонується розвиваюча програма, яка розрахована на 5 зустрічей по 60 хвилин.

Програма поєднує в собі когнітивно-поведінковий підхід та арт-терапію, що дозволяє учасникам досягнути позитивних результатів в емоційній та поведінковій сферах протягом короткого часу.

Програма розвитку стресостійкості для здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації включає різні компоненти, такі як тренування когнітивно-поведінкових стратегій, практики релаксації, підвищення рівня фізичної активності та здорового способу життя, а також роботу зі зв'язком між думками, емоціями та поведінкою.

Основна мета програми – розвиток стресостійкості та зниження рівня особистісної фрустрації, допомога здобувачам зменшити рівень стресу та покращити їхню загальну психологічну стійкість.

При розробці програми були враховані різні рівні особистісної фрустрації, щоб забезпечити оптимальну ефективність програми для кожного учасника.

Мета програми: розвинути та підвищити стресостійкість та знизити рівень особистісної фрустрації.

Завдання програми:

1. Забезпечення знаннями щодо стресостійкості та фрустрації. Здобувачам необхідно розуміти, що таке стрес, як він впливає на їх фізичне та психічне здоров'я, та які практичні стратегії можуть допомогти їм управляти ним.

2. Робота зі свідомістю та підвищення рівня самосвідомості.

Програма має підвищити рівень самосвідомості здобувачів, що стосується їх власного стресу, та навчити їх впроваджувати практичні стратегії.

3. Оцінка рівня стресостійкості та особистісної фрустрації здобувачів.

4. Розвиток позитивного мислення.

Здобувачі повинні навчитися зосереджуватися на позитивних аспектах життя, а також розвивати оптимізм, впевненість в своїх силах, позитивну ментальну стійкість, що дозволить їм ефективно протистояти негативним впливам стресу.

5. Підвищення рівня фізичної активності та регулярного заняття спортом.

6. Розвиток соціальних навичок.

Здобувачі повинні вчитися ділитися своїми емоціями з оточуючими, шукати підтримку у друзів та родини, а також встановлювати здорові міжособистісні відносини.

Критерії залучення учасників: програма розрахована на участь здобувачів із низьким рівнем стресостійкості та з різними рівнями особистісної фрустрації.

Етапи програми:

1. Аналіз рівня стресостійкості та фрустрації здобувачів;
2. Виявлення когнітивних викривлень, що можуть впливати на знижений рівень стресостійкості здобувачів та різні рівні особистісної фрустрації.

Організація занять:

Для організації зустрічей необхідно мати окреме приміщення без відволікаючих елементів для проведення зустрічей.

Габарити обладнання в приміщенні повинні бути такими, щоб учасники групи мали можливість вільно пересуватись.

Програма повинна бути адаптована до проведення в режимі онлайн. Розрахунковий час програми – 5 занять, кожне тривалістю 60 хвилин, проводяться раз на тиждень.

Матеріали та обладнання:

1. Папір та ручки для записів.
2. Фліпчарт або дошка та маркери для записування основних ідей та завдань занять.
3. Малюнки та картини для проведення арт-терапевтичних вправ.
4. Музичний програвач та музика для релаксації та зосередження.
5. Листівки з позитивними думками та цитатами.
6. Методичні посібники, для допомоги проведення заняття.

Структура занять:

1. Вступна частина: привітання, оголошення теми заняття, мета та завдання.

2. Теоретична частина: викладення основних понять, концепцій та методів, пов'язаних з розвитком стресостійкості.

Ця частина може включати лекції, демонстрацію відеоматеріалів, групову дискусію та інші методи навчання.

3. Практична частина: проведення вправ та тренінгів з метою використання набутих знань та навичок в практичних ситуаціях.

Ця частина може включати вправи на зниження рівня стресу, збільшення рівня уваги та концентрації, підвищення самооцінки та інші вправи, спрямовані на розвиток особистісних якостей, пов'язаних зі стресостійкістю.

4. Заключна частина: резюме та обговорення результатів заняття, взаємодія з учасниками групи та надання завдань на самостійну роботу, процедура прощання.

Критерії ефективності занять.

1. Зменшення рівня стресу та тривожності у студентів.
2. Розвиток стресостійкості здобувачів та зниження рівня фрустрації.
3. Збільшення рівня самоконтролю та самодисципліни у студентів.
4. Підвищення рівня психологічної стійкості та адаптації до стресу.
5. Покращення ставлення здобувачів до власного здоров'я та добробуту.
6. Покращення навичок розв'язання проблем та прийняття рішень у стресових ситуаціях.
7. Покращення рівня співпраці та комунікації між здобувачами .

Короткий план програми розвитку стресостійкості для здобувачів із різним рівнем особистісної фрустрації:

Заняття 1. «Знайомство».

Метою першого заняття є знайомство учасників між собою задля створення сприятливої атмосфери під час занять. Вчити презентувати себе. Ознайомлення зі стресом та його впливом на здоров'я.

Заняття 2. «Бажання самовдосконалення».

Метою другого заняття є визначення стресогенних ситуацій. Формування практичних навичок саморегуляції.

Заняття 3. «Психологічні способи регуляції стресу».

Метою третього заняття є вивчення основ та технік когнітивно-поведінкової терапії та її застосування для зменшення стресу. Розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

Заняття 4. «Посилення самоконтролю та підвищення самодисципліни».

Метою четвертого заняття є формування практичних вмінь саморегуляції, розвиток навичок релаксації, таких як дихальні вправи, що дає підґрунтя для підвищення рівня стресостійкості.

Заняття 5. «Завершальний етап».

Метою п'ятого заняття є закріплення набутих знань, навичок та перенесення їх в самостійну практику.

Розвивальна програма, розрахована на 5 занять, тривалістю 60 хвилин. Наведена в Додатку А.

Додаток А

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ.

Заняття 1: «Знайомство».

Мета: метою першого заняття є розвиток соціальних навичок, задля створення сприятливої атмосфери під час занять.

Презентація себе. Створення сприятливих умов для ефективної та продуктивної роботи. Робота зі свідомістю, формування в учасників мотивації до самовдосконалення, саморегуляції. Ознайомлення учасників з поняттям «стрес» та його впливом на здоров'я.

1. Знайомство.

Представлення тренера. Ознайомлення з темою заняття (10 хв.)

Мета: знайомство учасників між собою, створення сприятливої атмосфери, вільного вираження думок, непрямий самоаналіз.

2. Вправа 1. «Дві правди та брехня» (15 хв.)

Мета: вправа допоможе зробити процес знайомства більш цікавим та змістовним, а також дозволить учасникам дізнатися більше про один одного.

Хід виконання: Учасники по черзі повідомляють три факти про себе: два з них є правдою, а один – брехнею. Решта учасників повинні відгадати, який з фактів є брехнею. Тренер та інші учасники групи можуть задавати додаткові запитання учаснику, що повідомляє факти про себе.

Рекомендації. Вправу починає тренер, щоб своїм особистим прикладом показати та полегшити дії учасників. Цим тренер демонструє учасникам програми свою зацікавленість, що допомагає більш відверто і повністю їм відкритися.

3. Міні-лекція «Стрес та його вплив на здоров'я» (10 хв.)

Мета: ознайомлення зі стресом та його впливом на здоров'я. Визначення стресогенних ситуацій. Формування практичних навичок саморегуляції.

4. Вправа 3. «Розвиток соціальних навичок» (20 хв.)

Мета: вправа може допомогти учасникам познайомитися між собою та дізнатися більше про те, як кожен з них реагує на стрес. Також це може допомогти учасникам усвідомити той факт, що стрес є нормальною реакцією організму та що важливо вміти правильно управляти ним, а не повністю його уникати.

Матеріали: картка

Хід виконання: Кожен учасник отримує картку з запитанням про те, як він реагує на стресові ситуації. Після того, як учасники прочитали своє запитання, вони мають розшукати людину у групі, з якою можуть поділитися своєю відповіддю та обговорити, як вони зазвичай реагують на стрес та як це впливає на їх життя.

5. Рефлексія (5 хв.)

Самоаналіз пройденної роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 2: «Бажання самовдосконалення».

Мета: визначення стресогенних ситуацій. Формування практичних навичок саморегуляції. Підвищення рівня фізичної активності та регулярного заняття спортом.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Фізична активність» (15 хв.)

Мета: зняти напругу в м'язах та відволіктися від стресу.

Хід виконання: Учасникам пропонується зайнятися фізичною активністю такою як легка розминка або короткий вправний комплекс.

3. Вправа 2. «Хронометр» (20 хв.)

Мета: Ця вправа може допомогти учасникам усвідомити, що стрес є частинкою нашого життя та що ми зіткаємося з ним у різних ситуаціях.

Окрім того, вона дозволить побачити, що люди можуть відреагувати на різні події по різному та що важливо розуміти свої власні реакції на стрес, щоб краще з ними впоратися.

Хід виконання: Учасникам дається 30 секунд, щоб перерахувати якомога більше ситуацій, які викликають стрес. Після того, як час мине, учасники повинні взяти по черзі та назвати по одній ситуації зі свого списку, яка, на їхню думку, може викликати стрес.

Рекомендації. Коли всі учасники назвали по одній ситуації, тренер може пояснити, що стрес – це реакція на будь-який фізичний або емоційний тиск, що може виникати в результаті подій або дій, які сприймаються як виклик або загроза.

4. Вправа 1. «Дихання для зняття стресу» (15 хв.)

Мета: вчити учасників техніці дихання, що допоможе зняти стрес та зосередитися на позитивних емоціях.

Хід виконання: Учасникам пропонується провести кілька хвилин з закритими очима, щоб зосередитися на своєму диханні та відчувти, як повітря входить та виходить з їхнього тіла.

Обговорення:

Що Ви відчували, коли закрили очі? Опишіть свої емоції і загальну атмосферу.

Які відчуття Ви відчуваєте зараз після закінчення гри?

5. Рефлексія. (5 хв.)

Самоаналіз пройденої роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 3: «Психологічні способи регуляції стресу»

Мета: вивчення основ та технік когнітивно-поведінкової терапії та її застосування для зменшення стресу. Розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Візуалізація успіху». (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам почуватися більш позитивно та змінити їх підходи до складних ситуацій.

Хід виконання: учасники уявляють, що вони знаходяться у важкій ситуації, але вони успішно впоралися з нею. Потім вони уявляють деталі, такі як те, як вони почувалися, що вони говорили, що вони робили.

3. Міні-лекція «Основи та техніки КПТ або психологічні способи регуляції стресу» (10 хв.).

4. Вправа 3. «Журнал позитивних моментів» (20 хв.).

Мета: вправа допомагає учасникам звернути увагу на позитивні аспекти свого життя та зменшити рівень стресостійкості.

Хід виконання: учасники записують позитивні моменти, які вони зазнали кожен день. Це може бути щось маленьке, наприклад, посмішка від колеги, або більш значущі речі, наприклад, успішне завершення проекту.

5. Рефлексія (10 хв.)

Самоаналіз проведеної роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 4: «Посилення самоконтролю та підвищення самодисципліни».

Мета: формування практичних вмінь саморегуляції, розвиток навичок релаксації, таких як дихальні вправи, що дає підґрунтя для підвищення рівня стресостійкості.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Тренування м'якої м'язової релаксації» (10 хв.)

Мета: вправа допомагає учасникам зменшити напругу та відчутти більшу рівновагу. Релаксація.

Хід виконання: учасники зручно сідають. Потім починають із зіткнення м'язів різних частин тіла (наприклад, м'язи ніг, живота, рук), тримаючи напругу протягом кількох секунд, а потім розслабляючи їх.

3. Вправа 2. «Список подяки» (20 хв.)

Мета: формування практичних навичок самовдосконалення, саморегуляції. Формування позитивного мислення учасників.

Матеріали: папір, ручка.

Хід виконання: Учасникам пропонується записати на папері або у блокноті список речей, за які вони вдячні. Це можуть бути маленькі або великі події, які відбулися в їхньому житті та призвели до позитивного результату.

Рекомендації. Учасники можуть поділитися своїми списками у групі та обговорити, як позитивні емоції та вдячність можуть допомогти зменшити рівень стресу.

4. Вправа 3. «Визначення пріоритетів» (20 хв.).

Мета: зосередження на найважливіших завданнях і зменшення відчуття перевантаження.

Хід виконання: учасники записують все, що їх турбує і що вони мають зробити, а потім розподіляють ці завдання на три групи: «необхідно зробити негайно», «можна відкласти на потім» і «можна відмінити або делегувати комусь іншому».

5. Рефлексія. (10 хв.)

Самоаналіз проведеної роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 5: «Завершальний етап»

Мета: систематизація та осмислення засвоєного матеріалу, закріплення набутих знань, навичок та перенесення їх в самостійну практику.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Я знаю, що можу». (15 хв.)

Мета: допомога почувати себе більш впевнено та позбавитись почуття безсилля перед стресовими ситуаціями.

Хід виконання: учасники збираються в коло і по черзі називають свої досягнення, якими вони пишаються.

3. Вправа 2. «Що змінилося?» (15 хв.)

Мета: закріплення набутих знань та навичок.

Хід виконання: учасники обговорюють, які зміни відбулися в їхньому житті після участі в програмі, які методи виявилися найбільш корисними та що вони збираються зберігати та розвивати далі.

4. Вправа 3. «Підсумок» (10 хв.)

Мета: усвідомлення досягнення та збереження мотивації до подальшого розвитку.

Хід виконання: учасники розповідають про те, що вони навчилися за час програми та які знання вони збираються застосовувати в майбутньому.

5. Вправа 4. «Подяка» (10 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу та підвищити мотивацію до подальшої роботи над собою.

Хід виконання: учасники можуть подякувати одне одному та тренеру за співпрацю та підтримку під час програми.

6. Рефлексія. (5 хв.)

Самоаналіз пройденої роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

5. ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМА 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Рекомендовані питання для обговорення

1. Сутність та поняття фрустрація.
2. Види фрустрації.
3. Способи прояву фрустрації.
4. Класифікація життєвих труднощів за І. Павловим.
5. Класифікація психічних станів за М. Левітовим.

Література: 5, 9, 10, 11, 12

Завдання до семінарського заняття

1. Опрацювати теоретичний матеріал з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 2.
2. Які психофізіологічні наслідки стресу для людини та її реакції на стрес описує А. Полін.
3. Поясніть в чому полягає класифікація психічних станів М. Левітова.
4. Типологія фрустраційних ситуацій та способи реагування на них за С. Розенцвейгом.
5. Назвіть основні фізичні наслідки фрустрації для людини.

ТЕМА 3

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ

Рекомендовані питання для обговорення

1. В чому полягає когнітивно-поведінкова терапія та її основна мета.
2. Що включає в себе Програма розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації.
3. Розкрийте поняття біхевіоризм.
4. Поясніть теорію Б. Скіннера.
5. Назвіть заняття та вправи які входять в Програму розвитку стресостійкості для здобувачів із різним рівнем особистісної фрустрації:

Література: 3, 4, 7, 8, 15

Завдання до семінарського заняття

1. Опрацювати теоретичний матеріал з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 3.
2. Дайте визначення поняттю когнітивно-поведінкова терапія.
3. Назвіть основну мету та принципи когнітивно-поведінкової терапії.
4. Які компоненти включає в себе Програма розвитку стресостійкості для здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації.
5. Які вправи включає заняття «Психологічні способи регуляції стресу». В чому їх мета.

6. ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА

Питання для самоконтролю до теми 1

1. Розкрийте поняття стресу особистості в психологічній науці.
2. Поясніть теорію стресу Г. Сельє.
3. Назвіть стадії розвитку стресу.
4. В чому полягає феномен стресостійкості особистості в психології.
5. Охарактеризуйте основні підходи до формування стресостійкості.

Питання для самоконтролю до теми 2

1. Поясніть сутність поняття фрустрація.
2. Назвіть види фрустрації.
3. Опишіть способи прояву фрустрації.
4. В чому полягає описана І. Павловим класифікація життєвих труднощів.
5. Розкрийте типологію фрустраційних ситуацій та способів реагування на них за С. Розенцвейгом.

Питання для самоконтролю до теми 3

1. Теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії.
2. Сформулюйте зміст Програми розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації.
3. Визначте поняття біхевіоризм.
4. Розкрийте та поясніть теорію Б. Скіннера.
5. Перелічіть основні вправи розвитку стресостійкості для здобувачів із різним рівнем особистісної фрустрації.

7. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Поняття «стрес» відображає:

- а. *фізіологічну та психологічну реакцію організму на зовнішні подразники або події, що спричиняють зміни в звичному ритмі життя;*
- б. *відгук організму на подразник чи подію в навколишньому середовищі;*
- в. *стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чогось неприємного та небажаного.*

2. Поняття «стрес» в науковий обіг було введено:

- а. *давньогрецьким мислителем Піфагором;*
- б. *французьким дослідником П. Жане;*
- в. *австрійським фізіологом Г. Сельє.*

3. Психологічний стрес – це:

- а. *реакція організму на стресові подразники, що включає ряд фізіологічних змін, що відбуваються в тілі людини;*
- б. *стан, коли особистість відчуває надмірні психічні навантаження або неспокій, що виникають від небезпечної або неприємної ситуації, дії або події;*
- в. *короткочасний, інтенсивний стрес, що виникає внаслідок непередбачуваної події.*

4. Під стресостійкістю розуміється:

- а. *здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення;*
- б. *здатність людини витерпіти затримки, труднощі, спротив або страждання без гніву, роздратування чи тривоги.*
- в. *здатність людини ефективно протистояти стресу та вміти адаптуватися до нових викликів і ситуацій без негативних наслідків для свого фізичного і психологічного здоров'я.*

5. Основними науковими підходами до формування стресостійкості є:

- а. психофізіологічний, інтеракційний, диверсифікаційний, особистісний, екзистенційно-гуманістичний, соціально-психологічний, ситуаційний;
- б. *психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний, системний;*
- в. ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний, комунікативний.

6. Визначте якими є види фрустрації:

- а. соціальна фрустрація, особистісна фрустрація;
- б. фрустрація через обмеження, фрустрація через невизначеність, фізична фрустрація;
- в. *всі види фрустрації визначені в пунктах «а» і «б».*

7. Оберіть типи життєвих труднощів за класифікацією І. Павлова.

- а. *надзвичайні труднощі (нездоланні), переживання, пов'язані зі звичайним життям (здоланні);*
- б. голод, хвороба;
- в. бідність, самотність.

8. Визначте негативні наслідки фрустрації із названих нижче груп:

- а. стрес, депресія, агресія;
- б. відчуття безсилля, погіршення настрою, соціальна віддаленість;
- в. *негативні наслідки фрустрації визначені в пунктах «а» і «б».*

9. Когнітивно-поведінкова терапія застосовується для лікування:

- а. *депресії, тривожності;*
- б. опорно-рухового апарату, слуху;
- в. *фобій, посттравматичного стресового розладу;*

10. Кількість занять Програми розвитку стресостійкості здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації становить:

- а. 5
- б. 7
- в. 11

8. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що спричиняють зміни в звичному ритмі життя.

Короткочасний стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що виникають в короткий період часу, зазвичай тривалістю до години.

Тривалий стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що триває протягом тривалого періоду часу.

Фази стресу – це певний період, що включається в реакцію організму на стресор (стресовий фактор), який може бути фізичним або психологічним. Кожна фаза має свої особливості, що характеризуються певними змінами в організмі людини.

Фізіологічний стрес – це реакція організму на стресові подразники, що включає ряд фізіологічних змін, що відбуваються в тілі людини. Ці зміни відбуваються як у нашій центральній нервовій системі, так і в різних органах та системах тіла, таких як серцево-судинна, дихальна, ендокринна і імунна системи.

Психологічний стрес – це стан, коли особистість відчуває надмірні психічні навантаження або неспокій, що виникають від небезпечної або неприємної ситуації, дії або події. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як робота, школа, міжособистісні відносини, фізичний стан, економічна ситуація, політичні зміни тощо.

Актуальний стрес – це короткочасний, інтенсивний стрес, що виникає внаслідок непередбачуваної події. Наприклад, аварійна ситуація на дорозі або несподівана пошта від начальства. Актуальний стрес – це стан стресу, який виникає внаслідок надзвичайних ситуацій, що вимагають негайних дій, або внаслідок невдачі у розв'язанні того чи іншого завдання.

Позитивний стрес – який також називають еустресом, може допомогти людині підвищити ефективність та продуктивність, а також надихнути на досягнення нових цілей.

Негативний стрес (дистрес) – може призвести до негативних наслідків, таких як погіршення здоров'я, погіршення психологічного стану, розладів сну та інших проблем.

Епізодичний стрес – часті, короткочасні періоди стресу, що виникають через постійний негативний вплив зовнішніх чинників або невдачі в досягненні мети. Наприклад, часті дедлайни на роботі або погані результати на екзаменах.

Хронічний стрес – тривалий, постійний стрес, що виникає внаслідок довготривалої негативної ситуації або життєвих обставин, що не можна змінити. Наприклад, бідність, безробіття, проблеми в особистому житті. Вид стресу, який виникає внаслідок тривалого впливу негативних чинників на організм. Це можуть бути, наприклад, надмірна робоча завантаженість, фізична недостатність, фінансові проблеми, конфлікти в родині або на роботі, хронічні захворювання та інші. Хронічний стрес може призвести до таких розладів, як депресія, тривожність, синдром хронічної втоми, серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту, імунodefіцитні стани та інші.

Травматичний стрес – вид стресу, що виникає після травматичної події, такої як аварія, насильство або війна. Вид стресу, який виникає в

результаті травмуючої події або досвіду. Це можуть бути такі події, як війна, терористичні акти, насильство, злочин, аварії, природні катаклізми, серйозні травми, раптова втрата близької людини, зловживання та інші негативні досвіди

Стресостійкість – це здатність людини ефективно протистояти стресу та вміти адаптуватися до нових викликів і ситуацій без негативних наслідків для свого фізичного і психологічного здоров'я.

Емоційна стійкість – здатність людини контролювати свої емоції та відчуття в екстремальних ситуаціях, виходити з них з мінімальними втратами і швидко відновлювати психічний стан.

Резилієнтність – здатність людини ефективно пристосовуватися до стресу та негативних життєвих подій, зберігаючи свою психологічну та фізичну стійкість. Це також означає здатність повертатися до свого попереднього стану після досвіду стресу та змінювати свої погляди, дії та плани відповідно до нової ситуації

Оптимізм – психологічний стан, коли людина має позитивний погляд на майбутнє та вірить у свої можливості досягти успіху в житті. Це ставлення, коли людина бачить можливості та перспективи в різних ситуаціях, а не тільки проблеми та негаразди

Самодисципліна – здатність людини контролювати свої дії, емоції та думки з метою досягнення поставленої мети або збереження дисциплінованого способу життя. Це вимагає зосередженості, наполегливості та відповідальності за свої дії та рішення. Самодисципліна допомагає людині уникнути відволікання, зберегти енергію та дотримуватися графіку роботи або навчання, що забезпечує успіх у вирішенні завдань та досягненні поставлених цілей.

Фрустрація – це психологічний стан, що виникає в результаті невдачі у досягненні певної мети або отриманні очікуваної винагороди.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це форма психотерапії, що базується на ідеї, що наші думки, переконання та уявлення про себе та світ можуть впливати на наші емоції та поведінку.

Біхевіоризм – це психологічна теорія, яка вважає, що поведінка є головним об'єктом вивчення психології.

Програма розвитку стресостійкості для здобувачів із різними рівнями особистісної фрустрації включає різні компоненти, такі як тренування когнітивно-поведінкових стратегій, практики релаксації, підвищення рівня фізичної активності та здорового способу життя, а також роботу зі зв'язком між думками, емоціями та поведінкою.

9. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до викладача Фурса Олега Йосиповича за електронною поштою furs2234@gmail.com або у Вайбер за номером +38-067-95-632-54.

10. ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА

1. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с. <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/6>
2. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 401–411. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/11259>
3. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%B0.pdf>
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-ТЕХТ-1_2-PART.pdf
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
6. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2020. № 62. С. 214–228. <https://www.researchgate.net/publication/346980379>
7. Кушнір, Ю., Яремійчук О. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 56-59. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.11>
8. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій Маргарита Кудінова Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 24–31 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/3.pdf
9. Макаrchук Н.О. Особистісна саморегуляція підлітків з порушеннями розумового розвитку: монографія. Київ : Фенікс, 2014. 448 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10388/1/makarchuk.pdf>
10. Мороз Л.І. Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану Вчені записки ТНУ імені В.І.

Вернадського. Серія: Психологія Том 33 (72) № 5 2022. С.48-53.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/8.pdf

11 Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості м. Київ: Психологічні науки №1 (12) 2019 с.193-203.
https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/download/146/126

12. Мушкевич, В. (2020). Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. Психологічні перспективи, (35), 101–118.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-101-118>

13. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
<https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D1%83.pdf>.

14. Потапюк, Л.М. (2023). Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 34-38.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>

15. Роберт Л. Ліхі Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. м. Чернівці Видавництво Науковий світ, Стрес ПТСП 2023. с. 748
<https://ufreida.com.ua/tekhniky-kohnityvnoi-terapii.-posibnyk-psykhoterapevta/>

16. Твердохлебова Н.Є., Євтушенко НС. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. Актуальні питання у сучасній науці. № 1(1). 2022. С. 421–428.
<http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/2147>

17. Титаренко Т.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62. [URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2019_43_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2019_43_8)

18. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf

19. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

