

## **Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: розвиток стресостійкості**

На думку давньогрецьких філософів, характер визначає долю людини. Гармонізація характеру особистості зумовлена необхідністю своєчасного попередження розвитку характерологічних дисгармоній в сучасній молоді. Східна мудрість говорить: «Твоє тіло може тобі подобатися або не подобатися, але це єдине, що є у твоєму розпорядженні до кінця твого життя». Тому, поговоримо про такі риси характеру, які більш ніж усі інші пов'язані з особливостями психофізіології людини й значно впливають на динамічні прояви характеру. Це *психосоматичні* риси, до яких належать активність, стресостійкість, тощо, які ґрунтуються на особливостях темпераменту й зумовлюють психофізичну стійкість особистості в умовах сьогодення.

Сучасне життя є вкрай стресогенним. Ритм життя став більш динамічним, люди амбіційними, до цього додамо забруднену екологію, випромінювання від техніки, великий обсяг інформації, недостачу часу на відпочинок – все це накладає відбиток на самопочуття й психічну стійкість людини. Часом напруга досягає такого рівня, що людина перестає з нею справлятися. *Стрес* являє собою стан сильної та тривалої психологічної напруги, зумовлений перевантаженістю нервової системи людини. Невміння справлятися зі стресом дезорганізує діяльність, шкодить фізичному й психічному здоров'ю. Це призводить до вступу в самотійне життя пасивних, стресонестійких молодих людей, які не здатні вирішувати складні життєві завдання. Емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, слабовілля, суперечливість поведінки є показниками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем людини. Вважаючи на сумні наслідки стресу, ми змушені займатися захистом своєї психіки від перенапруги шляхом розвитку психосоматичних рис характеру – стресостійкості, психофізичної витривалості, тощо. Тому актуальним завданням психолого-педагогічної науки є своєчасна профілактика нервово-психічних захворювань, які є наслідком розвитку психосоматичних дисгармоній характеру юнаків та дівчат.

*Метою* даної статті є презентація інноваційного суб-тренінгу "Гармонізація психосоматичного компоненту характеру в юнацькому віці". Психотренінг спрямований на розвиток саморегуляції, формування стресостійкості, здобуття навичок правильного реагування у стресових ситуаціях. Психологічний тренінг поєднує такі форми роботи як лекції, дискусії, самоаналіз, релаксація, фізичні вправи, рольові ігри.

Основним принципами гармонізації психосоматичного компоненту характеру є принципи *інтернальності*, який наголошує на формуванні відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті людини; принцип *дихотомічності*, що означає наявність парності взаємовиключних рис характеру (ознак домінування гармонійного характеру, які виключені у випадку дисгармонійного характеру); та принцип *позитивності*, що полягає у спрямованості особистості на позитив стосовно інших людей, проблемних ситуацій, життя в цілому. Особистість має виконувати роль своєбразного буфера, який не віддзеркалює зовнішній негатив, а нейтралізує його своєю позитивністю (необхідно вміти припиняти негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова, визнанням своєї неправоти тощо). Складні ситуації потрібно розглядати як умови для побудови оптимальних дій. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – уміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи їх вирішення.

Суб-тренінг «Гармонізація психосоматичного компоненту характеру» складають 2 заняття по три академічні години. *Мета* тренінгу: набуття досвіду саморозвитку психосоматичних рис характеру (активності, стресостійкості). *Завдання*: 1. Усвідомлення дихотомічності психосоматичних рис. 2. Засвоєння правил здорового способу життя. 3. Розвиток стресостійкості. 4. Набуття навичок конструктивного реагування в стресовій ситуації. Кожне заняття побудовано за такою схемою: спочатку лекційний матеріал (50-60 хвилин), а потім практична робота (релаксація, самоаналіз, дискусії, рольові ігри) (75-85 хвилин).

Зміст тренінгу: заняття 1. ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (55 хв.). 1. *Психосоматичні* риси є дихотомічними – тобто, поділяються на гармонійні й

дисгармонійні. До гармонійних належать активність і стресостійкість; дисгармонійними є пасивність і нервово-психічна ослабленість (ще її називають *невротичністю*). Гармонізація негативних рис відбувається завдяки розвитку позитивних: пасивність гармонізується проявом конструктивної активності; а невротичність компенсується розвитком стресостійкості. Розглянемо окремо кожен пару дихотомічних рис.

1. *Пасивність – активність*. Сьогодні в суспільстві відчувається нестача ініціативних людей, що мають смак до самостійності, до ризику. Причиною тому є пасивність особистості. Відсутність продуктивної активності, лінощі й слабовілля стають звичкою й перетворюються в дисгармонійну рису характеру – пасивність. *Пасивність* означає повільність або нерухомість думки, лінощі душі, дефіцит совісті. Такі люди несамостійні у всіх життєвих проявах, відрізняються слабкою волею, ініціатива зумовлена не самою людиною, а виходить ззовні. Пасивність приводить до вповільнення розвитку особистості. Альтернативою пасивності виступає *активність* – гармонійна риса характеру, що полягає у здатності конструктивно змінювати себе й навколишній світ. Активність відіграє роль внутрішньої програми в життєдіяльності особистості й підтримує зв'язок людини зі світом. Різні форми активності є рушійною силою особистісного розвитку. Активна особистість енергійно розвивається й відрізняється високим рівнем ініціативності, цілеспрямованості, усвідомленості.

Дуже важливо пам'ятати, що прояви активності мають бути розумними, тобто, активність повинна бути конструктивною. Для цього необхідна мудрість. На жаль, у житті нерідко доводиться зіштовхуватися з такими проявами нерозумної активності, про які народна мудрість говорить: «Благими намірами вистелена дорога до пекла» або «Хотів як краще, вийшло як завжди». Тому навіть творити добрі справи потрібно з обережністю й розважливістю: завжди уточнювати, чи потрібна людині ваша допомога? Але навіть, якщо ви й помилилися, проявляючи свою активність, то не варто опускати руки. Треба, усвідомивши свою помилку, прийняти життєвий урок і йти далі.

2. Наступна пара психосоматичних рис характеру – *стресостійкість* –

*невротичність*. За рівнем стресостійкості існує 4 групи людей: *Стресонестійкі* (люди, які сильно піддані стресу, які не вміють адаптуватися до зовнішніх подій і змінювати свою поведінку); *стресотреновані* (люди, що готові до некардинальних змін, проте різкі нововведення та швидкий ритм життя може призвести їх до нервових зривів); *стресогаальмовні* (це тип, що є принциповим у своїх життєвих позиціях, проте лояльний до зовнішніх змін; але якщо стреси тривають довгий час, це їх підкошує і вони починають зриватися на негативні емоції); *стресостійкі* (люди, що є стійкими до негативних проявів навколишнього середовища, їх психіка захищена від руйнувань).

Багато хто вважає людину стресостійкою, якщо вона вміє зовні не проявляти свого негативу. Це глибока помилка. Людина може відчувати пригніченість, однак бути гарним актором і поводитися тактовно.

2.1. Розглянемо таку дисгармонійну рису характеру як *невротичність*, що розвивається на основі слабкої нервової системи і являє собою якість, яка відбиває схильність до порушення емоційної рівноваги. Невротичність проявляється у підвищеній чутливості, легкої збудливості, уразливості, упертості, негативізмі, підвищеній тривожності, песимістичності, коливаннях настрою. У спокійні періоди життя невротицизм може частково компенсуватися, але якщо така людина потрапляє в ситуацію тривалого стресу, то невротицизм проявляється цілим букетом емоційно-дисгармонійних якостей: дратівливістю, запальністю; «вибуховістю», прямолінійністю, надзвичайною впертістю або навпаки розчарованістю, слізливістю, байдужністю, надмірною уразливістю, непевністю в собі, тривожністю, вразливістю, неорганізованістю, систематичними спізненнями.

Невротицизм є основою психологічної дезадаптації особистості – схильності до зриву адекватної поведінки в умовах емоційної напруги. Якщо невротицизм людина довго перебуває в умовах стресу, це призводить до нервово-психічного захворювання – *неврастенії*, що проявляється в підвищеній дратівливості, стомлюваності, нездатності до тривалої розумової й фізичної напруги. Неврастенія виникає при сполученні таких факторів: психотравми, напруженої роботи й фізіологічного дискомфорту (хронічне недосипання, відсутність відпочинку). Цьому

також сприяє наявності інтоксикацій (алкоголю, паління). Упорядкований ритм життя забезпечує психологічний комфорт для невротичної людини. Тому особам, що мають слабку нервово-психічну конституцію, категорично рекомендується уникати стресів – їм шкодить той адреналін, який дає наснаги стресостійким людям.

2.2. Поняття «*стресостійкість*» рівнозначно нервово-психічної стабільності і являє собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити сильні інтелектуальні й емоційні навантаження без шкідливих наслідків для здоров'я. Основою стресостійкості є сила волі, що проявляє в терплячості, самоконтролі, самовладанні. Стресостійкість дозволяє залишатися спокійним і виконувати завдання в умовах стресу (наприклад, коли відволікають або психічно впливають), це вміння переборювати труднощі, контролювати свої емоції, проявляючи витримку й такт, це вміння відбивати надмірні напади недобррозичливців. *Комунікативна стресостійкість* – це здатність вести ефективну комунікацію, незважаючи на стрес (в умовах дефіциту часу, високої ціни помилки, при втомі, поганому самопочутті). Завдяки стресостійкості в екстремальних умовах відбувається перехід психіки на високий рівень активності, що дозволяє зберегати ефективність діяльності. Стресостійкість – це універсальна якість, що допомагає в бізнесі. Якщо конкурент хоче перешкодити вам домогтися бажаної посади, критикуючи ваші плани на нараді, хоче, щоб ви зірвалися або відступили, то стресостійкість – це внутрішня броня, що допомагає сприймати все це спокійно. Завдяки стресостійкості формується гармонійний характер, людина менш підвладна неврозам, зберігає імунітет. Однак, зниження рівня чутливості до зовнішніх подразників іноді може викликати черствість і байдужність, що призводить до непорозуміння у відносинах із близькими людьми.

У повсякденному житті існує дуже багато факторів стресу, які заважають нам досягти мети. Кожен телеглядач іноді давав правильну відповідь у грі «Хто хоче стати мільйонером?» і дивувалися: чому гравці не змогли вгадати? Це ж так легко! У цьому й суть стресової методики – вплив факторів стресу, що погіршують розумові здібності: людині легко давати правильні відповіді, лежачи на дивані, і дуже важко – у залі, під прицілом публіки, при обмеженні часу. Так, у ситуації вуличного самозахисту – легко тренувати прийоми в спортзалі, а у темній вулиці з незнайомими

суб'єктами, у яких невідомо що в кишенях – хвилювання неминуче. І якщо людина розумна, але не вміє переборювати стрес, то вона програє. Тому вершини успіху часто досягає не той, хто талановитий, а той, хто має більш високий рівень стресостійкості.

**Реакції** різних людей у ситуаціях стресу розрізняються на три групи: *перешкодно-домінантні*, що виражають фіксацію на перешкоді, яка викликала стрес («Ой! Який жах!!!», «Ну, за що мені це?!»); *его-захисні* – що виражають захист свого Я у вигляді самовиправдань або звинувачень інших людей («Ти що, не бачиш, куди їдеш?!», «Я знаю, що я правий, а ти ні!»); *вирішальні* – реакції спрямовані на вирішення проблеми («Нічого, це можна виправити», «Ми щось придумаємо»).

Ці типи реакцій можна класифікувати на основі принципу їх конструктивної активності: *активне деструктивне* реагування у вигляді самовиправдань й звинувачень кривдників (его-захисні реакції); *пасивне реагування* (перешкодно-домінантні реакції) і, нарешті, *конструктивна активність* (вирішальні реакції). Людям з дисгармонійним характером властиві *екстернальні* реакції перешкодно-домінантного (фіксація на проблемі з гнівом і роздратованістю), его-захисного (звинувачення навколишніх) і вирішального типів (перекладання на інших відповідальності за вирішення ситуації: «Ви повинні мені все відшкодувати!»), які не є конструктивними в моральному сенсі. *Інтернальне* реагування по вирішальному типу (спокійне прийняття відповідальності за вирішення проблеми: «Не хвилюйтеся, я все виправлю») – є свідченням гармонійності, характеру, особистісної зрілості й здатності до моральної поведінки. Тому потрібно вчитися правильно реагувати в стресових ситуаціях – не жахатися, не звинувачувати навколишніх, а творчо знаходити вирішувати тимчасові утруднення.

Деякі діти успадковують стресостійкість від батьків. Вони упевнено йдуть до мети. В інших дітей через слабку нервову систему або неправильне виховання стійкість до стресів не розвинена, і це заважає їм у дорослому житті. Тоді потрібно вчитися стресостійкості самому. Різноманіття способів подолання стресу можна вмістити в 3 категорії: 1) активна взаємодія зі стресором (договор з ним) або вплив на саму проблему; 2) *зміна відношення* до проблеми або інша інтерпретація проблеми;

3) зменшення фізичного ефекту від стресу (саморегуляція, аутотренінг).

Як розвинути стресостійкість? Її можна розвивати тренуванням, звичкою до щоденної напруженої праці. Існують 9 правил ПРОФІЛАКТИКИ стресів.

1. *Порядок* дисциплінує людину й створює відчуття стабільності. Для зняття стресу наведіть порядок: розберіть речі, розкладіть документи по папках.

2. Розставляйте *пріоритети*: свої завдання виконуйте в міру їх важливості й терміновості, тоді дрібні доручення не будуть відволікати від більш важливих справ.

3. *Не зловживайте кавою, сигаретами, алкоголем*: у результаті замість бажаного результату формуються залежності, які лише поглиблюють проблему.

4. Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями й переказувати їх навколишнім, стрес буде відчуватися набагато сильніше. Іноді досить проігнорувати чуже хамство або посміхнутися щодо своєї помилки, щоб життя здалося простіше.

5. Відгородите себе від *непотрібної інформації*. Подумайте, що з отриманої інформації є для вас важливим? Якщо перегляд новин або телефонні розмови стали непотрібною звичкою, прийшов час від них позбутися.

6. Часто під впливом стресу накопичується агресія, що виражається в бажанні підвищити голос, знайти привід для конфлікту. Часом вона відчувається як напруга в м'язах. Заняття *спортом і фізичною працею* дадуть м'язам розрядку.

7. Кращий спосіб зняти стрес – це повноцінно *відпочивати*. Важливо не брати роботу додому. Вчасно лягати спати й спати не менш ніж 8, але й не більш ніж 9 годин. Це покращує настрій, підвищує психічну стабільність.

8. *Гумор* встановлює буфер між стресом і негативними емоціями. Людина, яка здатна перетворити "жахливі новини" на смішні, абсурдні, менш схильна до напруги, гніву, ніж та, хто сприймає всі дуже серйозно.

9. Формуйте *дослідницьку позицію* в стресовій ситуації. Змінійте позицію з реактивної: «Жах! Жах! Жах!» на рефлексивну: «Це – цікавий і непростий випадок! Можливо, ця ситуація збагатить і розв'є мене як особистість».

**Методи** керування емоційними станами: отримання *додаткової інформації*, що знімає невизначеність; розробка запасної, *відступної стратегії* на випадок невдачі; *відкладання* часу досягнення мети; *фізична розрядка* – прогулятися, зайнятися

корисною фізичною роботою; прослуховування *спокійної музики*; *запис у щоденнику* стресової ситуації; створення *казки* про себе (свою стресову ситуацію) з гарним кінцем.

**Аутогенне тренування** Цей метод було розроблено в 1930-х рр. І.Х. Шульццем. В основу методу є *релаксація* (від лат. *relaxatio* – зменшення напруги) – це довільний стан спокою, пов'язаний з розслабленням. Релаксація, як природний процес, настає після сильних переживань і буває мимовільною й довільною (яка заснована на *свідомому* розслабленні м'язів). Метод довільної релаксації заснований на навчанні розслаблювати ті м'язи, які напружуються в тривожних ситуаціях. Усі м'язи тіла можна розділити на групи: м'язи рук; ніг; тулуба; шиї; обличчя. При релаксації виникає почуття ваги через розслаблення м'язів, відчуття тепла – завдяки розширенню кровоносних судин і посиленому припливові крові. Весь організм розслаблюється так, як він робить це під час сну, але тільки тут цей ефект виникає завдяки концентрації уваги. Вправи на розслаблення м'язів служать не тільки для загального розслаблення організму, а й розвивають здатність до зосередження, розумові здібності, підвищують імунітет, поліпшують самопочуття. Заняття підрозділяються на такі етапи: спокійний подих; рівномірне серцебиття; розслаблення м'язів (відчуття ваги); розширення кровоносних судин (відчуття тепла); відчуття тепла у внутрішніх органах (сонячне сплетіння); відчуття прохолоди в голові (холодне чоло). Ці стани досягаються не силою волі, а шляхом концентрацією уваги на певних м'язах і частинах тіла.

#### ОСНОВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СТРЕСУ.

- 1) Психологічні засоби: аутотренінг, м'язова релаксація, психорегуляція.
- 2) Психогігієнічні засоби: цікаве дозвілля, позитивні фільми, спілкування із природою, комфортабельні умови життя, гарне спілкування.
- 3) Організаційні засоби: збалансована активність, правильний режим дня, планування діяльності.
- 4) Медико-біологічні засоби: масаж, ванни, лазні, раціональне харчування, повноцінний відпочинок і сон, розвиток психомоторних функцій – здатності контролювати й управляти своїми рухами, оптимальний руховий режим.



5) Фармакологічні засоби: настойки женьшеню, золотого кореня, вітаміни, біоактивні добавки, аромамасла. Особливе місце займає гарний зелений чай.

### ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

1. Фізичні вправи, як і молитва, збільшують і прискорюють роботу мозку. Вдома, що викликана розумовою роботою, найкраще знімається фізичними вправами. Коли нейробіологи досліджували мозок спортсменів-початківців, то виявили, що в них збільшився обсяг як сірої речовини мозку (самих нервових кліток), так і білої (яка дозволяє нейронам швидко обмінюватися інформацією).

2. Дуже важливим є сон і відпочинок. Потрібно обов'язково давати своєму організму повноцінний відпочинок – і фізичний, і моральний. Потрібно припинити роботу, відчувши, що втомилися. Краще зробити коротку перерву, щойно відчувши втому, ніж потім, перевтомившись, відпочивати довго. Коли на виробництві були уведені короткі й часті перерви, це підвищило продуктивність праці. Під час відпочинку зробіть кілька фізичних вправ або розслабтеся, прикривши ока.

3. Коли ви відчуваєте психологічний дискомфорт, спрямуйте свою енергію на творчість, улюблене заняття – створення чогось нового, цікавого, значимого. У кожної людини має бути те, що зміцнює віру в себе й допомагає зняти напругу.

4. Виховуйте в собі здатність до відновлення із зруйнованого стану. Проблеми виникають в усіх людей, питання в тім, як до них ставитися. Розвивайте позитивне бачення світу. Якщо зовсім важко, не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців.

Не існує універсального чарівного засобу, що дозволить досягти повного спокою. Розробіть власну методику (комплекс вправ) для боротьби зі стресом.

### **ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (45 ХВ.):**

1. **Аутогенне тренування (10 хв.).** *Мета:* релаксація завдяки концентрації.  
*Інструкція:* «Сядьте зручно, можете закрити очі. Зосередьтеся на наступних формулах, повторюйте їх подумки, концентруючись на відчуттях.

Я спокійний. Я зовсім спокійний (*пауза*).

Права рука наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Ліва рука наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Обидві руки наливаються приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Обидві ноги наливаються приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Все моє тіло наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Моє чоло прохолодне (*пауза*). Я спокійний. Я зовсім спокійний.

Залишайтеся ще в цьому стані приємної розслабленості (*пауза*).

Темерь для повернення до дійсності повільно зробить два-три глибоких вдихи, потягнеться й відкриє ока. Може бути, що з першого разу Ви не відчуєте інтенсивного тепла, але при регулярних заняттях цей ефект виявиться.

2. Вправа «Ганчіркова лялька й солдат» (4 хв.). *Мета:* розвиток саморегуляції. *Інструкція:* «Вправа виконується в парах. Спочатку один учасник випрямляється й витягається в струнку, як солдат, застигаючи в цій позі. Другий учасник переконується в тім, що він «одерев'янів» і дає команду розслабитися, ставши, таким, як ганчіркова лялька. Можна потеревити руками «ганчіркової ляльки». Повторіть вправу 2-3 рази. Потім учасники міняються місцями».

3. Вправа «Перекач напруги» (3 хв.). *Мета:* розвиток саморегуляції. *Інструкція:* «Напружити праву руку. Поступово розслаблюючи її, перевести напругу на ліву руку. Потім, поступово розслаблюючи цю руку, повністю перевести напругу на ліву ногу. Поступово розслаблюючи її, перевести напругу на праву ногу. Розслабитися».

4. Вправа "Лід і вогонь" (5 хв). *Мета:* демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви, розвиток самоконтролю. Учасники сидять по колу. Із групи вибираються 1-2 експерти. *Інструкція:* «Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долоньями вгору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас перебуває гаряча печена картопля, а в іншій лід (тренер дає одну хвилину). Після цього експерти пробують на дотик долоньки учасників, намагаючись по їх температурі визначити, у якій руці ті уявляли гарячу картоплю, а в якій – лід». Звичайно це вдасться зробити з досить великою точністю, тому що температура долонь дійсно розрізняється. Далі йде обговорення: «Наші уявлення часто втілюються в реальність. Ми уявляємо, що руці холодно або гаряче, і її температура дійсно змінюється. Уявляємо собі невдачу або досягнення успіху – тим самим наближаємо себе до того або до іншого. Наведіть

прикладі життєвих ситуацій, коли для того, щоб наблизитися до мети, важливо чітко уявляти собі те, чого хочеш досягти».

**5. Гра «Що? Де? Коли?» (3 хв).** *Мета:* розвитку стресостійкості. *Інструкція:* «Інтелектуальний метод розвитку стресостійкості широко відомий як гра «Що? Де? Коли?». Суть у тім, що людина має виконати завдання в умовах стресу (ліміт часу, нервозність тощо). У таких умовах нелегко вибрати правильну відповідь. Але це і є тренування навичок розумової роботи при зовнішніх перешкодах. Зараз ми проведемо гру з тим, щоб ви відчули як можна ефективно протистояти стресу. Виберемо команду з 5 осіб, капітана команди, який буде керувати обговоренням. Інші учасники під час роботи команди мають їй усіляко заважати: розмовляти, викрикувати слова, кликати членів команди по імені, збивати із правильного шляху. Завдання команди: не звертаючи уваги на перешкоди, за 1 хвилину потрібно вирішити завдання: як виготовити *скляний циліндричний фільтр висотою 1,5 метра й діаметром 0,5 метра? Діаметр отворів фільтра – 5 мм*». (Правильна відповідь: зібрати в «пучек» велику кількість скляних трубочок довжиною 1,5 метра й діаметром 5 мм – вийде циліндр із поздовжніми отворами в 5 мм).

**6. Рольова гра «Фрустраційна толерантність» (15 хв).** *Мета:* усвідомлення типів реагування в ситуації стресу. *Інструкція.* «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення шляхом мобілізації стресостійкості». Стресові ситуації:

1. По дорозі на вокзал зламалося таксі. Водій говорить: «Шкода, що моя машина зламалася, і через це Ви спізнилися на поїзд»...

2. Ви домовилися із другом сходити на дуже важливу для Вас ділову зустріч. Друг має принести документи, що необхідні для укладання угоди. В останній момент він подзвонив і сказав: «Я розумію, що підводжу тебе, але приїхати не зможу»...

3. Батьки виїхали відпочивати на море. Ви разом із братом увечері повернулися додому, і біля самої квартири раптом виявилось, що Ви загубили ключі. Розгніваний брат говорить: «Як навмисно тепер ти втратив ключі! У мене дубліката немає!»...

4. До студентки підходить знайома й говорить: «З однокурсницею, яку ти вчора образила, стався нещасний випадок, вона тепер лежить у лікарні»...

Кожна ситуація програється й обговорюється: який тип реакції продемонстрував учасник гри (перешкодно-домінантний, его-захисний або вирішальний)? Які ще можливі варіанти? Які з них несуть у собі конструктивну активність? Ситуація програється ще раз в оптимальному варіанті.

**7. Рефлексія (5 хв.).** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

**Заняття 12-а. САМОРОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ.** *Мета:* набуття практичних навичок подолання стресу. *Завдання:* 1. Усвідомлення методів боротьби зі стресом. 2. Розвиток навичок саморегуляції. 3. Апробація форм поведінки в стресовій ситуації (самоконтролю, подолання складних ситуацій).

**ВСТУПНЕ СЛОВО (10 хв.).** Існує багато посібів подолання стресу:

1. Змочити холодною водою чоло, скроні, помасирувати кінчик мізинця.
2. Повільно, зосереджено випити склянку води, концентруючись на своїх відчуттях;
3. Порахувати зуби, доторкаючись до них язиком із внутрішньої сторони.
4. Роблячи вдих, спокійно, не кваплячись, стисните із силою пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем; потім, послабляючи стискування, зробіть видих (повторити 5 разів); далі спробуйте виконати вправу із закритими очами – це подвоїть ефект.
5. Застосовуйте формули самопереконання («Сьогодні я не зертаю уваги на дрібниці»).
6. Спортивні заняття (щоденна зарядка або біг). Це зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему, підвищує емоційний тонус, впевненість у собі.
7. Фізична праця (прання білизни, миття посуду, прибирання квартири тощо.).
8. Відпочинок на природі (прогулянка лісом, споглядання річки або спокійної гладі озера, лісові звуки здатні повернути душевну рівновагу).
9. Споглядання вогню (говорять, що людина нескінченно довго може дивитися на три стихії: вогонь, воду, що біжить й пливучі по небу хмари).
10. Контрасний душ (змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися, а м'язове розслаблення – це гарний спосіб для зняття психічної напруги).
11. Спів під музику (голосно або тихо можна проспівати улюблену пісню).
12. Плач – засіб захисту нашого мозку від психічних перевантажень.

## **ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (80 ХВ.):**

**1. Релаксація (20 хв.).** Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я. *Мета:* зниження рівня фрустрації або стресу, навчання навичкам саморегуляції.

**1.1. Подих** – базова вправа (5 хв.) *Інструкція:* «Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі й просто спостерігайте за своїм подихом. Не робіть більш нічого. Просто концентруйтеся на ритмі свого подиху. Через якийсь час Ваш подих стане більш повільним, паузи між вдихами й видихами більш глибокими, а спокій розіллється по всьому тілу. *(Пауза)*. Насолодитесь м'якою зміною вдихів і видихів. Чим більш усвідомлено Ви будете спостерігати за своїм подихом, тим більше Вас заповнить відчуття спокою. Починається процес релаксації. *(Пауза)*. Ви можете концентруватися на своєму подиху, очікуючи автобус, у черзі, у кріслі стоматолога, під час паузи на роботі або в приймальні начальника. У таких ситуаціях дихальна релаксація, яка є непомітною для навколишніх, немов «виключить» Вас ненадовго з буденного круговороту й подарує стан відпочинку. Тепер навчимося правильного дихання.

**1.2. "Правильний подих"** (5 хв.). Правильним називають діафрагмальний, або черевний подих, при якому в легені попадає більша кількість повітря, і внутрішні органи ефективніше насичуються киснем. Це активізує обмін речовин, підсилює циркуляцію крові. У результаті в організмі починаються процеси самовідновлення й омолодження. Наберіть повітря й опустите його в область діафрагми. *(Пауза)*. На кожному вдиху подумки повторюйте: "Я добре себе почуваю", на видиху "Всі мої проблеми відходять...", на затримці, у проміжках між вдихами й видихами: "Я повністю здоровий". Після декількох хвилин цієї вправи ви відчуєте полегшення й заспокоєння. *(Пауза)*. Ви можете скласти свої формулювання щодо будь-якої хвороби чи проблеми й використовувати їх у сполученні з подихом. Наприклад, якщо у вас болить серце, ви можете повторювати такі формули: вдих – "Я добре себе почуваю", видих – "Серцевий біль відходить", затримка – "Моє серце абсолютно здорове". Тепер ми переходимо до антистресової релаксації.

**1.3. Антистресова релаксація** (10 хв.). Вправу треба виконувати 2-3 рази на

тиждень. 1. Закривши ока, дихаєте повільно й глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримаєте подих. Видих робіть не кваплячись, стежите за розслабленням і подумки говорите собі: "Вдих і видих, як приплив і відлив". Повторіть цю процедуру 5-6 разів. (Пауза). Тепер відпочиньте. (Пауза 20 сек.). 2. Вольовими зусиллями напружуйте окремі м'язи рук, ніг, обличчя. Напругу втримуйте 10 секунд, потім розслабте м'язи. (Пауза). Так само пройдіть по всьому тілу. Уважно стежите за тим, що з ним відбувається. Повторите дану процедуру тричі, розслабтеся, відсторонитеся від усього, ні про що не думайте. (Пауза). 3. Уявіть собі відчуття розслаблення, що пронизує вас від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. (Пауза). Повторюйте про себе: "Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не турбує". (Пауза). 4. Уявіть собі, що відчуття розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. (Пауза). Відчуєте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені. Насолоджуйтеся цим відчуттям. (Пауза 30 секунд). Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що ваші м'язи усе більше розслаблюються. Насолодитесь станом розслабленості. (Пауза). 5. Наступає "пробудження". Порахуйте до 20. Скажіть собі: "Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриваються, я буду почувати себе бадьорим. (Пауза).

**3. Вправа : «Напруга - розслаблення» (7 хв.). Мета:** знайомство з м'язовими затисками. *Інструкція:* «Всі учасники встають прямо й зосереджують свою увагу на правій руці, сильно напружуючи її. Через кілька секунд напругу треба скинути, руку послабити. Зробити аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою й лівою ногами, тулубом, шиєю. Дана вправа може виконуватися на уроках після виконання контрольних робіт або по закінченні уроку. Існують певні способи м'язової релаксації. Вправи виконуються в строгій послідовності. 1. Швидко потріть пальці рук один одний (5 сек.). 2. Швидко потріть теплими пальцями щоки рухаючи вгору-вниз (5 сек.). 3. Часто постукаєте пальцями по верхівці голови (5 сек.). 4. Стисніть одну руку в кулак; енергійно погладжуйте їм внутрішню й зовнішню сторони передпліччя (3 рази).

**4. Вправа «Енергізатор» (3 хв.)** допомагає розслабитися. *Інструкція:* «Сядьте за стіл. Руки покладіть на стіл, долонями вниз. Покладіть голову між руками. Видих... Вдих спокійний і глибокий. Легко піднімайте голову, починаючи із чола,

потім шию, потім верхню частину тіла; нижня частина тіла й шия розслаблені. Видих... Опустите підборіддя на груди. Опустите голову. Розслабтеся й дихайте глибоко.

**5. Диспут: Конструктивне подолання стресу» (20 хв.).** *Мета:* усвідомлення значення стресостійкості для особистісного розвитку, пошук можливих шляхів вирішення стресової ситуації. *Інструкція.* «Зараз кожний з вас коротенько опише на листку паперу яку-небудь стресову або конфліктну ситуацію (допускається анонімність)». Потім всі листки тренер збирає, перемішує й пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: кожна ситуація зачитується на групі й учасники мають привести якнайбільше порад по її вирішенню. У ході обговорення необхідно створити умови для усвідомлення своєї позиції у виборі способів подолання стресу.

Наприклад, людина, що зштовхнулася з агресивністю своїх ровесників, може змінити свою поведінку, яка стала причиною конфлікту, або відношення до того, що відбувається; може звернутися по допомогу й вплинути на їх поведінку за допомогою інших людей; може поміняти навчальний заклад, а може гнати геть усі тривожні думки, не зважаючи на наростаючу агресивність. Він може розвинути в собі такі здібності, які викличуть повагу навколишніх, але для цього необхідний час. Який зі способів поведінки є конструктивним? Це залежить від конкретних ситуативних обставин. Якщо людина страждала від того, що не була прийнятою групою однолітків, то змінивши ситуацію за допомогою інших людей, навряд чи доможеться їх дружби. А блокована потреба може призвести до більшого стресу. Якщо обраний шлях не привів до успіху, значить він не є конструктивним. Не буде конструктивним і той шлях, якщо людина «підбудується» під цінності групи, які нехтує. Адже в результаті формується конформізм. Необхідно обговорити практичні життєві ситуації, які показують, що відсутність стресу в деяких випадках може також перешкоджати конструктивній активності людини.

**6. Рольова гра: Ситуація стресу (20 хв.).** *Мета:* мобілізація стресостійкості. *Інструкція.* «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення». Кожна ситуація програється, обговорюється й опрацьовується до досягнення успіху. Стресові

ситуації:

1. Начальник предвзято ставиться до вас, підвищує голос, критикує роботу.
  2. Ви йшли на важливу зустріч. Раптом Вас від голови до ніг обляпав проїжджаючий автомобіль. Водій машини пригальмував і говорить: «Мені дуже жаль, що ми забризкали Ваш костюм, хоча так намагалися об'їхати калюжу...».
  3. Двоє друзів зустрілися після занять. Один іншому говорить: «Твоя подруга запросила мене сьогодні ввечері на дискотеку. Вона сказала, що ти не підеш...».
  4. Нетверезий перехожий ображає Вас, загрожує, намагається вдарити.
- 7. Рефлексія (5 хв.).** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гармоничный характер и личность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://narko-zavisimost.narod.ru/garmonichnii\\_harakter\\_i\\_lichnost/](http://narko-zavisimost.narod.ru/garmonichnii_harakter_i_lichnost/)
2. Левитов Н. Д. Психология характера / Н.Д. Левитов. Изд. 3. – М., "Просвещение", 1969.
3. Павлик Н.В. Психодіагностика особливостей характеру майбутнього педагога: метод. рек. / Наталія Павлик. – К.: Логос, 2013. – 48 с.
4. Стрессу – нет! – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.podelise.ru/docs/3132/index-2177.html>