

УДК 159.9.07: 159.3: 378

## ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО КОМПОНЕНТУ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Статтю присвячено презентації психологічного суб-тренінгу "Гармонізація психосоматичного компоненту характеру особистості в юнацькому віці". Автором обґрунтовані мета й завдання суб-тренінгу, спрямованого на психологічну профілактику дисгармоній психосоматичних рис характеру в юнацькому віці, представлено розгорнутий його зміст.*

*Ключові слова: особистість в юнацькому віці, характер, психосоматичний компонент характеру, психологічний тренінг гармонізації характеру.*

*Стаття посвячена презентації психологического суб-тренинга «Гармонизация психосоматического компонента характера личности в юношеском возрасте». Автором обоснованы цель и задачи суб-тренинга, направленного на психологическую профилактику дисгармоний психосоматических черт характера в юношеском возрасте, представлено развернутое его содержание.*

*Ключевые слова: личность в юношеском возрасте, характер, психосоматический компонент характера, психологический тренинг гармонизации характера.*

*The article is devoted to presentation of psychological sub-training «Harmonization of a psychosomatic component of character of the personality at youthful age». There where proved the purpose and tasks of the sub-training directed on psychological preventive maintenance of disharmonies of psychosomatic traits of character at youthful age. It was presented the detailed contents of psychological training.*

*Keywords: the youth personality, character, a psycho-somatic component of character, psychological training of harmonization of character.*

На думку давньогрецьких філософів, характер визначає долю людини [2]. Східна мудрість говорить: «Твоє тіло може тобі подобатися або не подобатися, але це єдине, що є у твоєму розпорядженні до кінця твого життя». Тому, зосередимось на таких рисах 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, 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 самостійне життя пасивних, стресонестійких молодих людей, які не здатні вирішувати складні життєві завдання [4]. 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", який є частиною інноваційного навчально-психологічного курсу "Гармонізація характеру в юнацькому віці". Суб-тренінг спрямований на розвиток саморегуляції, формування стресостійкості, здобуття навичок правильного реагування у стресових ситуаціях. Психологічний тренінг поєднує такі форми роботи як лекції, дискусії, релаксація, фізичні вправи, рольові ігри. Основними принципами гармонізації психосоматичного компоненту характеру є принципи *інтернальності*, який наголошує на формуванні відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті людини; принцип *дихотомичності*, 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 [3]. Особистість має виконувати роль своєрідного 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 хвилин), а потім практична робота (релаксація, самоаналіз, дискусії, рольові ігри) (85 хвилин).

**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.

1. *Пасивність – активність.* Сьогодні в суспільстві відчувається нестача ініціативних людей. Причиною тому є пасивність особистості. Відсутність продуктивної активності, лінощі й слабовілля стають звичкою й перетворюються в дисгармонійну рису характеру – пасивність, яка означає повільність думки, лінощі душі, дефіцит совісті. Такі люди несамостійні у всіх життєвих проявах, мають слабку волю. Пасивність приводить до вповільнення розвитку особистості. Альтернативою пасивності виступає *активність*, яка 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 [1].

Дуже важливо пам'ятати, що нажаль, у житті нерідко доводиться зіштовхуватися з такими проявами нерозумної активності, про які народна мудрість говорить: «Хотів як краще, вийшло як завжди». Тому навіть творити добрі справи потрібно з обережністю й розважливістю: завжди уточнювати, чи потрібна людині ваша

допомога?

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 стресу, їх психіка захищена від руйнувань). Багато хто вважає людину стресостійкою, якщо вона вміє зовні не проявляти свого негативу. Це глибока помилка, адже людина може відчувати пригніченість, однак бути гарним актором і поводитися тактовно.

2.1. *Невротичність* – як дисгармонійна риса характеру – 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, коливаннях настрою. У спокійні періоди життя невротицизм може частково компенсуватися, але якщо така людина потрапляє в ситуацію тривалого стресу, то невротицизм проявляється емоційно-дисгармонійними якостями: дратівливістю, запальністю; прямолінійністю, впертістю або навпаки розчарованістю, слізливістю, байдужністю, надмірною уразливістю, непевністю в собі, тривожністю, вразливістю, неорганізованістю. Невротичність 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. Упорядкований ритм життя забезпечує психологічний комфорт. 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*» – це нервово-психічна стабільність, що являє собою сукупність якостей, які дозволяють людині переносити інтелектуальні й емоційні навантаження без шкідливих наслідків для здоров'я. Основою стресостійкості є сила волі, що проявляє в терплячості, самоконтролі, самовладанні, це вміння переборювати труднощі, контролювати свої емоції, проявляючи витримку й такт. *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. Однак, зниження рівня чутливості до зовнішніх подразників іноді може викликати черствість і байдужність, що призводить до непорозуміння у відносинах із близькими людьми.

*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); *пасивне реагування* (перешкодно-домінантні) і, нарешті, *конструктивна активність* (вирішальні). 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. Спокійне прийняття відповідальності за вирішення проблеми: «Не хвилюйтеся, я все виправлю» – є свідченням гармонійності, характеру й здатності до моральної поведінки. Тому потрібно вчитися правильно реагувати в стресових ситуаціях – не жахатися, не звинувачувати навколишніх, а творчо знаходити вирішення тимчасових

утруднень.

Деякі діти успадковують стресостійкість від батьків й впевнено йдуть до мети. В інших дітей через слабку нервову систему або неправильне виховання стійкість до стресів не розвинена, це заважає їм у дорослому житті. Вони мають вчитися стресостійкості самі. Різноманіття способів подолання стресу можна вмістити в 3 категорії: 1) активна взаємодія зі стресором (договір 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 правила профілактики стресів.

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

2. Розставляйте *пріоритети*: завдання виконуйте в міру їх важливості.

3. Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями, стрес буде відчуватися сильніше. Іноді досить проігнорувати чуже хамство, щоб життя здалося простіше.

4. Відгородите себе від *непотрібної інформації*. Якщо перегляд новин або телефонні розмови стали непотрібною звичкою, прийшов час від них позбутися.

5. Часто під впливом стресу накопичується агресія, що виражається в бажанні підвищити голос. Заняття *спортом* і *фізичною працею* дадуть м'язам розрядку.

6. Кращий спосіб зняти стрес – це повноцінно *відпочивати*.

7. *Гумор* встановлює буфер між стресом і негативними емоціями. Людина, яка здатна перетворити "жахливі новини" на смішні, менш схильна до напруги, гніву.

8. Змінійте позицію в стресовій ситуації з реактивної: «Жах! Жах! Жах!» на рефлексивну, *дослідницьку* позицію: «Ця ситуація – цікавий випадок, має чомусь навчити».

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.** В основі методу полягає *релаксація* – 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. Весь організм розслаблюється так, як він робить це під час сну, але цей ефект виникає завдяки концентрації уваги. Вправи на розслаблення м'язів підвищують імунітет, поліпшують самопочуття.

Основні засоби відновлення після стресу: 1) психологічні засоби: аутотренінг, м'язова релаксація, психорегуляція; 2) психогігієнічні засоби: цікаве дозвілля, позитивні фільми, спілкування із природою, гарне спілкування; 3) організаційні засоби: збалансована активність, режим дня, планування діяльності; 4) медико-біологічні засоби: масаж, ванни, раціональне харчування, повноцінний відпочинок; 5) фармакологічні засоби: настойки женьшеню, золотого кореня, вітаміни, биоактивні добавки, аромамасла. Особливе місце займає гарний зелений чай.

Психологічні рекомендації щодо здорового способу життя. 1. Фізичні вправи, як і молитва, збільшують і прискорюють роботу мозку. Втома, що викликана розумовою роботою, найкраще знімається фізичними вправами. 2. Дуже важливим є сон і відпочинок. Потрібно припинити роботу, відчувши, що втомилися. Краще зробити коротку перерву, щойно відчувши втому, ніж потім, перевтомившись, відпочивати довго. 3. Коли відчуваєте психологічний дискомфорт, можна спрямувати свою енергію на творчість, улюблене заняття – створення чогось нового, цікавого, значимого. 4. Розвивайте позитивне бачення світу і здатність до відновлення після стресу.

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (80 ХВ.): 1. Аутогенне тренування (15 хв.). Мета:** релаксація завдяки концентрації. *Інструкція:* «Сядьте зручно, закрийте 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 зробіть два-три глибоких вдихи, потягніться й відкрийте ока.

2. Вправа «Ганчіркова лялька й солдат» (10 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 «Перекат напруги» (5 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" (10 хв). *Мета:* розвиток самоконтролю, демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви. Із групи вибираються 1 експерт. *Інструкція:* «Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас перебуває гаряча печена картопля, а в інший лід. 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 руки холодно або гаряче, і її температура дійсно змінюється. Уявляємо собі невдачу або досягнення успіху – тим самим наближаємо себе до того або до іншого».

**5. Рольова гра «Фрустраційна толерантність» (30 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!». 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. **6. Рефлексія (10 хв.).** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

**Заняття 2. 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).

**ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (20 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. Роблячи вдих, спокійно стисните із силою пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем; потім, послабляючи стискування, зробіть видих (5 разів).

4. Застосуйте формули самопереконання («Сьогодні я не зертаю уваги на дрібниці»).
5. Фізична праця (прання білизни, миття посуду, прибирання квартири тощо.).
6. Відпочинок на природі (прогулянка лісом, споглядання річки або спокійної гладі озера, лісові звуки здатні повернути душевну рівновагу).
7. Споглядання вогню, води, що бежить (річки, струмку) та пливучих по небу хмар.
8. Контрасний душ (змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися).
9. Спів під музику (голосно або тихо можна проспівати улюблену пісню).
10. Плач – засіб захисту нашого мозку від психічних перевантажень.

**ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (105 хв.): 1. Релаксація (20 хв.).** *Мета:* розвиток саморегуляції, зниження рівня фрустрації, стресу. 1.1. **Подих** – базова вправа. *Інструкція:* «Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі й спостерігайте за своїм подихом. 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). Насолоджуйтеся м'якою зміною вдихів і видихів. Починається процес релаксації. (Пауза). Тепер навчимося правильному диханню.

1.2. **"Правильний подих"**. Правильним є діафрагмальний подих, при якому в легені попадає більша кількість повітря, і внутрішні органи ефективніше насичуються киснем. Це активізує обмін речовин, підсилює циркуляцію крові. Наберіть повітря й опустіть його в область діафрагми. (Пауза). На кожному вдиху подумки повторюйте: "Я добре себе почуваю", на видиху "Всі мої проблеми відходять...", у проміжках між вдихами й видихами: "Я повністю здоровий". (Пауза). Ви можете скласти свої формули щодо будь-якої хвороби чи проблеми й використовувати їх у сполученні з подихом.

1.3. **Антистресова релаксація (15 хв.).** 1. Закривши ока, дихайте глибоко й повільно. Зробіть вдих і затримаєте подих. Видих робіть не кваплячись, стежите за розслабленням і подумки говорите собі: "Вдих і видих, як приплив і відлив" (Пауза). Тепер відпочиньте. (Пауза). 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 це тричі, розслабтеся, відсторонитися 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). Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені. Насолоджуйтеся цим відчуттям. (Пауза 30 сек.). Порахуйте до десяти, насолоджуючись станом розслабленості. (Пауза). 5. Наступає "пробудження". Скажіть собі: "Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим. (Пауза).

**3. Вправа : «Напруга - розслаблення» (10 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. 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» (5 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» (30 хв.).** *Мета:* пошук й усвідомлення можливих шляхів вирішення стресової ситуації. *Інструкція.* «Зараз кожний з вас опише на листку яку-небудь стресову або конфліктну ситуацію (допускається анонімність)». Потім всі листки тренер збирає, перемішує й пропонує учасникам такий спосіб обговорення: кожна ситуація зачитується й учасники мають привести якнайбільше порад по її вирішенню. У ході обговорення необхідно створити умови для усвідомлення своєї позиції у виборі способів подолання стресу.

**6. Рольова гра: Ситуація стресу (30 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 погано 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». **7. Рефлексія (15 хв.).** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

**Висновок.** Презентований психологічний суб-тренінг «Гармонізація психосоматичного компоненту характеру» оптимізує особистісне становлення молоді, спрямовуючи юнаків та дівчат на прояв конструктивної активності, розвиток стресостійкості, здобуття навичок правильного реагування в ситуаціях стресу, які необхідні в житті кожної людини. Суб-тренінг, що поєднує лекції, дискусії, релаксацію, рольові ігри, може використовуватись практичними психологами в роботі з учнівською молоддю.

#### 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. Михайлов А. Из истории характера // Человек и культура: Индивидуальность в истории культуры. - Г., 1990. – С. 43-72.
3. Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: метод. рек. / Наталя Павлик. – К.: Логос, 2013. – 95 с.
4. Стрессу – нет! – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.podelise.ru/docs/3132/index-2177.html>