



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
Український відкритий університет післядипломної освіти  
Центральний інститут післядипломної освіти  
Кафедра психології управління**

*О. І. Бондарчук, Н. І. Пінчук*

**ЯК ПОПЕРЕДИТИ ТА ПОДОЛАТИ СТРЕС У СКЛАДНИХ УМОВАХ  
СЬОГОДЕННЯ**

*Спецкурс*

для слухачів дистанційної форми навчання  
в системі післядипломної освіти



**Київ-2020**

*Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.*

*Схвалено кафедрою психології управління Центрального інституту післядипломної освіти Університету менеджменту освіти НАПН (протокол № 6 від «17» червня 2020 р.).*

*Схвалено вченою радою Центрального інституту післядипломної освіти Університету менеджменту освіти НАПН (протокол № 5 від «08» вересня 2020 р.).*

*Рецензенти:*

**Кокун О. М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заст. директора Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

**Лушин П. В.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Переважає більшість людей при згадці слова «стрес» уявляють якщо не монстра, що руйнує життя, то, принаймні, щось неприємне, що перешкоджає руху вперед. Водночас, за результатами досліджень люди схильні прогнозувати збільшення впливів стрес-факторів у своєму житті. Відповідно постає актуальне завдання збереження виваженості у стресових ситуаціях, усвідомлення та контролю власних емоційних станів, тобто розвиток стресостійкості.

Матеріали спецкурсу допоможуть розширити репертуар ефективних технік, які підвищать усвідомленість, відчуття контролю над ситуацією, впевненість у собі, здатність протистояти складним і постійно мінливим обставинам зовнішнього середовища, зберігаючи позитивне ставлення до життя.

Спецкурс буде корисним для фахівців будь-яких професій, пов'язаних з взаємодією з іншими людьми і високим стресовим навантаженням.

© Бондарчук О. І., Пінчук Н. І.

© УМО НАПН України, 2020

## ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Навчально-тематичний план.....	5
3. Зміст спецкурсу.....	5
4. Завдання для самостійної роботи.....	9
5. Питання для самоконтролю.....	9
6. Інформаційно-методичні матеріали до спецкурсу.....	11
6.1. Блок 1. Інформаційно-смісловий компонент.....	11
6.1.1. <i>Стрес як біологічна та психологічна категорія</i> .....	11
6.1.2. <i>Психологічні особливості професійних стресів</i> .....	15
6.1.3. <i>Роль стресостійкості у попередженні та подоланні стресів</i> .....	18
6.2. Блок 2. Психодіагностичний компонент.....	24
6.2.1. <i>Методика «Поведінковий тип А»</i> .....	24
6.2.2. <i>Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»</i> .....	25
6.2.3. <i>Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»</i> .....	26
6.2.4. <i>Копінг-поведінка у стресових ситуаціях</i> .....	29
6.2.5. <i>Методика дослідження «емоційного вигорання»</i> .....	31
6.2.6. <i>Методика «Дослідження синдрому «вигорання»</i> .....	32
6.2.7. <i>Опитувальник «Оцінка емпатії»</i> .....	34
6.3. Блок 3. Розвивальний компонент. Розвивальні вправи для використання у тренінгу.....	38
7. Рекомендована література.....	40
8. Глосарій.....	42

## ВСТУП

Сучасний світ перенасичений інформацією, технологіями, завданнями, можливостями тощо. Це розмаїття постає джерелом напруги для кожного з нас щодня. Водночас, ситуація ускладнюється феноменом «стабільної нестабільності», коли постійно відбуваються зміни практично в усіх аспектах життя людини: політична та економічна ситуація, громадянські цінності, соціальні ліфти, освітні, медичні та інші реформи, групові ідеали. В таких умовах дедалі важко зберігати відчуття внутрішнього спокою.

І, якщо з одного боку, стрес стимулює активність людини, сприяє повнішому та інтенсивнішому використанню власного потенціалу, з іншого, – містить потужну руйнівну силу, призводить до глибоких внутрішніх переживань та невротичних станів.

Тому в межах спецкурсу увагу зосереджено на розвиток усвідомленості умінь обмежувати руйнівний вплив стресу та навичок протидії стресогенних ситуацій, розширення репертуару ефективних технік посилення якостей стресостійкості особистості, а також використання енергії стресу для досягнення особистої ефективності та гармонії.

**Мета спецкурсу** полягає у висвітленні психологічних умов попередження та подолання стресу у складних умовах сьогодення.

У результаті опанування змісту даного спецкурсу слухачі отримають **знання** щодо змісту, ознак, чинників виникнення стресу та його наслідків; **усвідомлять** психологічні умови попередження та подолання негативних проявів стресу та вигорання; розвинуть **уміння** виявляти, попереджати та долати стрес та вибудовувати індивідуальну систему управління власними ресурсами.

Для кого призначений спецкурс? Для широкого кола спеціалістів – керівників організацій та працівників структурних підрозділів, освітян, практичних психологів, соціальних працівників, а також всіх, хто прагне підвищити якість життя та навчитися протидіяти стресу.

Спецкурс розрахований на 30 годин, які реалізуються у формі елементів тренінгу та самостійної роботи в дистанційному режимі. За потреби кількість годин може бути змінена.

Основу інформаційно-методичних матеріалів спецкурсу складають авторські розробки (результати емпіричних досліджень та викладацько-тренерської роботи).

*Колектив авторів*

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назви тем	Вид занять	Загальна кількість годин	У тому числі	
			ауд	самот.
ЗМ1. Сутність, показники та чинники виникнення стресу.	тем. дискусія	12	4	8
ЗМ2. Попередження та подолання негативних проявів стресу та його наслідків	тренінг	18	8	10
Усього		30*	12*	18*

\* - за потреби кількість годин може бути змінена

### ЗМІСТ СПЕЦКУРСУ



#### **ЗМ 1. СУТНІСТЬ, ПОКАЗНИКИ ТА ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ**

(тематична дискусія у чаті)

**Мета:** актуалізація та розширення знань щодо сутності, показників та чинників виникнення стресу та психологічних особливостей індивідуальних реакцій на вплив стресогенних факторів.

#### **Підготовка до тематичної дискусії:**

Ознайомтеся з інформаційними матеріалами, поданими у п. 6.1.1. Поняття стресу та загальні закономірності розвитку стресових станів особистості та п. 6.1.2. Психологічні особливості професійних стресів. За потреби, можна скористатися відповідними літературними джерелами за списком літератури.

#### **Питання для опанування**

1. Феномен стресу: джерела емоційної напруженості у життєдіяльності особистості.
2. Динаміка, форми прояву та чинники виникнення стресу.
3. Професійний стрес: дослідження сутності, ознак та факторів впливу.

#### **Питання для обговорення**

1. Визначення стресу. Основні моделі вивчення стресу в сучасній психологічній науці.

2. Роль суб'єктивних та об'єктивних чинників у виникненні психологічного стресу.

3. Поняття професійного стресу. Особливості стресу у професійній діяльності.

4. Симптоми та компоненти синдрому «професійного вигорання».

5. Причини виникнення синдрому згорання.

*Література:* [1; 3; 5–6; 8; 11–12; 15; 19–20; 22].



## **ЗМ 2. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ СТРЕСУ**

*(тренінг)*

**Мета тренінгу:** розвиток умінь щодо діагностики, попередження та подолання негативноговпливу стресу на особистість, опанування прийомами особистісної саморегуляції для оптимізації рівня стресостійкості.

### **Завдання тренінгу:**

1. Поглиблення уявлень щодо стресостійкості особистості у складних умовах.

2. Оволодіння методами діагностики особистісних якостей, актуальних для нейтралізації стресу та розвитку стресостійкості.

3. Сприяння розвитку здатності до особистісної саморегуляції особистості як важливого чинника попередження стресу.

4. Оволодіння слухачами методами оптимізації рівня стресів у складних життєвих ситуаціях.

### **Хід проведення тренінгу**



*Етап 1. Підготовчий.*

*Актуалізація уявлень щодо способів саморегуляції негативних психічних станів під час стресу*

#### **Робота в чаті:**

👤 Представтесь іншим учасникам тренінгу у загальному чаті: «Я ...», «В моєму житті стреси відбуваються ...».

👤 Визначте та обговоріть у чаті своє розуміння сутності стресу та емоційного вигорання та :

«Стрес – це ...»

«Розвиток стресу, на мою думку, найбільше залежить від ...»

«Стресостійкість допомагає ...».



**Етап 2. Психодіагностичний**  
**Визначення психологічних особливостей**  
**розвитку негативних проявів стресу та**  
**вигорання особистості**

**Психологічний практикум:**

Здійсніть самодіагностику особистісних якостей, важливих в контексті розвитку стресостійкості:

- а) Методика «Поведінковий тип А» [19]
- б) Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [19];
- в) Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [15];
- г) Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової) [14];
- д) Методика дослідження «емоційного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон) [19];
- ж) Методика «Дослідження синдрому «вигорання» [3];
- з) Опитувальник «Оцінка емпатії» (І. М. Юсупов) [6].

(текст методик наведено в інформаційно-методичних матеріалах, БЛОК 2);

• Проаналізуйте одержані результати (Що Вас задовольняє? На що варто звернути увагу?)



**Етап 3 (праксеологічний).**  
**Розвиток стресостійкості як важливого**  
**чинника попередження та подолання**  
**стресів**

**Підготовка до реалізації етапу 3:**

Ознайомтесь з інформаційними матеріалами, поданими у п. 6.1.3. «Роль стресостійкості у попередженні та подоланні стресів» та, за потреби, відповідними джерелами за списком літератури.

**Аналіз проблемних ситуацій:**

1. Ознайомтеся з алгоритмом зниження стресогенності ситуації, скориставшись інформаційними матеріалами з п. 6.1.3.
2. Проаналізуйте неприємні ситуації власної життєдіяльності стосовно основних факторів розвитку стресу.

При аналізі скористайтеся наступними питаннями:

щодо «значущості ситуації»: Що для себе цінного я втрачу, якщо відмовлюся від виконання даної діяльності або від знаходження в даній ситуації?

☑ щодо «невизначеності»: Чого я не знаю про цю ситуацію? Яка інформація мені потрібна? Що мені не вистачає, аби впоратися? Як я маю діяти?

☑ щодо «навантаження»: Які ресурси (зусилля, кошти) я втрачу або мені потрібні аби впоратися з ситуацією? Якою ціною я можу досягти успіху у цій справі?

☑ щодо «ризика»: Що цінного для себе я втрачу, якщо зроблю неправильні кроки?

☑ щодо «авралу»: Скільки часу або мені потрібні аби впоратися з ситуацією? Скільки часу я готовий приділити цій справі? (значущість ситуації, невизначеність, навантаження, ризик, аврал),

*3. Визначте ступінь впливу кожного стрес-фактору на сприйняття Вами ситуації.*

*4. Обговоріть свої позиції у чаті.*

### **Актуалізація особистісних ресурсів подолання стресів у складних умовах сьогодення**

*1. Виконайте вправи, наведені у блоці з інформаційно-методичних матеріалів.*

*2. Проаналізуйте, що Вам вдалося, а що викликало складності у виконанні.*

*3. Визначте, на що потрібно звернути увагу, аби розкрити особистісні ресурси подолання стресів у складних умовах сьогодення.*

### **Аналітична робота з наступною дискусією у чаті:**

*1. Перегляньте короткометражний фільм «Merci» за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=YdQnuqFID7U&t=11s>*

*2. Проаналізуйте, до яких думок Вас нашттовхнуло це відео? Як Ви думаєте, про що цей фільм?*

*3. Осмисліть та обговоріть у чаті свою позицію: «Що я можу зробити для покращення якості життя та підтримки здоров'я?»*

### **Проектна робота\*:**

*1. Створіть програму розвитку стресостійкості власної особистості для забезпечення психічного здоров'я та гармонізації життя з її наступною презентацією у груповому чаті, залучивши за потреби та можливості інших учасників групи.*

\* Попередньо ознайомтесь з інформаційними матеріалами, поданими у 6.1.3. «Роль стресостійкості у попередженні та подоланні стресів», та, за потреби, відповідними джерелами за списком літератури.



1. Оволодіння *стратегією вибіркового сприймання*, усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зниження (не відкидання!) значущості неприємних аспектів.

2. Прагнення *зробити своє життя святом*, концентруючись на всьому гарному, що є у житті людини, розвиваючи звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що має, чого досяг), зміни звичного способу дій.

3. Використання *гумору* як буфера між стресовою ситуацією та особистістю.

4. Застосування *різних технік медитації й автогенного тренування*, а також *фізичних вправ*, які слід вибирати та використовувати з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.



**Етап 4 (акмеологічний).**

**Закріплення і розвиток конструктивних особистісних новоутворень.**

Здійснюється шляхом виконання завдань для самостійної роботи.



**Заключна частина тренінгу**

**Підведення підсумків опанування матеріалу спецкурсу**

1. *Рефлексивний аналіз: «Що дав мені спецкурс?».*

2. *Побажання учасників один одному у вигляді «подарунків у кошик» позитивних рис особистості, що допоможуть максимально розкрити власні внутрішні ресурси для попередження та ефективного подолання стресу у складних умовах сьогодення.*

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Проаналізувати основні події стресового характеру, які відбулись у власному житті за останні 1–3 роки, та пригадати, яким чином ви справлялися з ними.

2. Визначити засоби нейтралізації стресових подій у професійному та особистісному житті.

3. Добрати для себе найбільш адекватний релаксаційний комплекс, навчіться його використовувати у стресових ситуаціях і кризових життєвих періодах.

4. Скласти індивідуальну програму індивідуальної програми управління професійним стресом і синдромом «емоційного вигорання».

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Що таке стрес, чим від нього відрізняється професійний стрес?

2. Які суб'єктивні та об'єктивні чинники впливають на розгортання стресової реакції особистості?
3. Які симптоми характеризують синдром «емоційного вигорання»?
4. Що таке професійне вигорання?
5. Які компоненти входять до структури синдрому «професійного вигорання» за К. Маслач та С. Джексон?
6. Яким чином людина може сприяти попередженню та подоланню синдрому «емоційного вигорання» в себе та в оточуючих?
7. Якими є психологічні прийоми профілактики та подолання стресів у складних умовах?
8. Як стресостійкість впливає на розгортання реакцій у відповідь на стрес-фактори?
9. Якими є стратегії розвитку стресостійкості?



## 6. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СПЕЦКУРСУ

### 6.1. БЛОК 1. ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ

#### 6.1.1. СТРЕС ЯК БІОЛОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ

*Стрес* – це неспецифічна реакція організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації.



Існує декілька теорій, які допомагають більш повно зрозуміти сутність стресу.



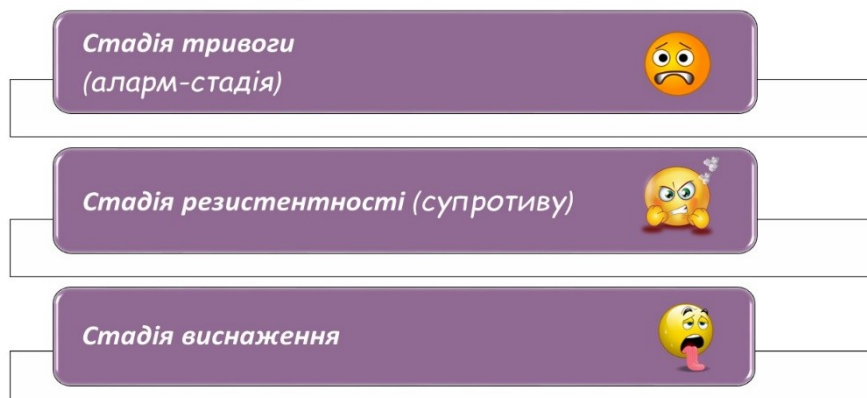
#### Фізіологічна теорія стресу (Г. Сельє)

Стресабозагальний адаптаційний синдром – це фізіологічна реакція організму, яка переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, викликає необхідність швидко і самостійно приймати рішення, реагувати на загрози і несподіванки [3].

##### ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ:

- усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки рівноваги функціонування своїх систем. Підтримка стану внутрішнього балансу є життєво важливим завданням організму;
- сильні зовнішні подразники (стресори) порушують внутрішню рівновагу. На будь-який вплив, позитивний або негативний, організм реагує специфічним фізіологічним збудженням. Ця реакція має пристосувально-захисний характер;
- розвиток і пристосування до такої адаптаційної реакції відбувається у декілька стадій. Час перебігу й переходу на кожну стадію залежить від рівня стійкості організму, інтенсивності й тривалості дії стресора;
- організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей попередження і подолання стресу – їх виснаження може призвести до захворювання й смерті.

#### Стадії розвитку стресу (за Г. Сельє)



Відповідно I стадія – тривоги – характеризується внутрішнім напруженням, мобілізацією ресурсів організму під час зіткнення зі стресовим фактором.

На II стадії – резистентності або супротиву – людина спрямовує свої зусилля на подолання стресу, витрачаючи свої ресурси.

Під час III стадії – виснаження – спостерігається розслаблення після того, як усі ресурси витрачені[22].



## Психологічна теорія стресу (Дж. Грінберг)

Стрес є комбінацією стресорів (чинників, здатних потенційно викликати стресову реакцію) та стресової реактивності (змінюючи психічного та фізіологічного стану організму).

Стресор– будь-які зовнішні або внутрішні стимули, які викликають збудження або напруження організму[3].

*До основних типів стресорів (за Р. Бергером, П. Вільямом, М. Перрезом):*

- ☹️ щоденні труднощі (неприємності);
- 😬 критичні життєві події, виняткові ситуації (втрати, травми, весілля);
- 😓 хронічні стресори (хвороби, затяжні конфлікти).

## Структура стресу



Водночас, доведено, що на людину більш негативний ефект справляє тривалий стрес помірної інтенсивності через обмеженість запасів адаптаційних ресурсів.

<b>Короткотривалий, але сильний стрес</b>	<b>Тривалий, несильний стрес</b>
	
Активізує людину, «струшує» її	Виснажує захисні сили організму і, в першу чергу, імунну систему



## Когнітивна модель стресу (Р. Лазарус)

Стрес розглядається як індивідуальне сприйняття складної ситуації, результатом якого є формування оцінки загрози – оцінювання можливих негативних наслідків ситуації, яка впливає на індивіда.

### Основні положення:

- організм людини завжди знаходиться в стані бадьорості, очікувані змін та постійному оцінюванні довкілля (первинної оцінки);
- наявність проблеми (зміни), оцінка загрози, вторинна оцінка (процеси оцінювання внутрішніх ресурсів, які можливо використати для вирішення проблеми)[6].

*Коли співвідношення між оцінкою вимог середовища й оцінкою внутрішніх ресурсів врівноважуються, то ситуація оцінюється як позитивна. Це так званий позитивний стрес*



ЕУСТРЕС

*У випадку, коли ситуація оцінена як загрозна, небезпечна, і людина обмежена у контролі над нею, має місце негативний стрес*



ДИСТРЕС

### Форми прояву стресу

<b>Емоційні прояви</b>	на фоні переважання негативних, песимістичних емоцій бурхливі афективні реакції (реакції роздратування, гніву, агресії)
<b>Зміни фізіологічних процесів</b>	зміни у роботі серцево-судинної, травневої, дихальної систем
<b>Зміни в інтелектуальних процесах</b>	порушення пам'яті (погіршення показників оперативної пам'яті, відтворення інформації), уваги (складність у зосередженні, підвищення відволікання, звуження поля уваги), мислення (порушення логіки, сплутаність мислення, складність у прийнятті рішень)
<b>Зміна поведінкових реакцій</b>	напруження м'язів, тремор рук, зміна ритму дихання, тремтіння голосу, порушення сну, підвищення втомлюваності, зростання конфліктності, агресивності у стосунках

Встановлено, що рівень стресу залежить від двох факторів: ступеня стрессогенності ситуації (потенційна здатність будь-якої ситуації викликати у людини стрес) і від поточного стану суб'єкта. Чим більш виражена стрессогенна ситуація і менший ресурсний стан людини, тим вищим буде рівень стресу і навпаки.

Разом з тим, у разі переважання психологічних стрес-факторів силу наявного стресу визначає не лише об'єктивний ступінь загрози, але і суб'єктивна оцінка, а також впевненість людини у своїй здатності протистояти цій загрозі[22].

$$\text{ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС} = \frac{\text{СТРЕСОГЕННІСТЬ} + \text{ОЦІНКА СИТУАЦІЇ}}{\text{СТАН} + \text{УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ}}$$

## Характеристики стресу (що впливає на розгортання стресової реакції)

Середовище	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соціальна підтримка, умови життя і роботи, якість міжособистісної взаємодії, соціально-економічна ситуація тощо</li> </ul>
Індивідні особливості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вроджені особливості, стать, тип вищої нервової діяльності (особливості темпераменту)</li> </ul>
Соціально-психологічні особливості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соціальні (вік, стан здоров'я, освіта, статус)</li> <li>• Особистісні (характер, самооцінка, риси особистості)</li> <li>• Суб'єктивне сприйняття стресової ситуації</li> </ul>
Реакції особистості на стрес	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Емоційні, фізіологічні, поведінкові, когнітивні</li> </ul>
Об'єктивні параметри стресової ситуації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тривалість, мінливість, контрольованість</li> </ul>

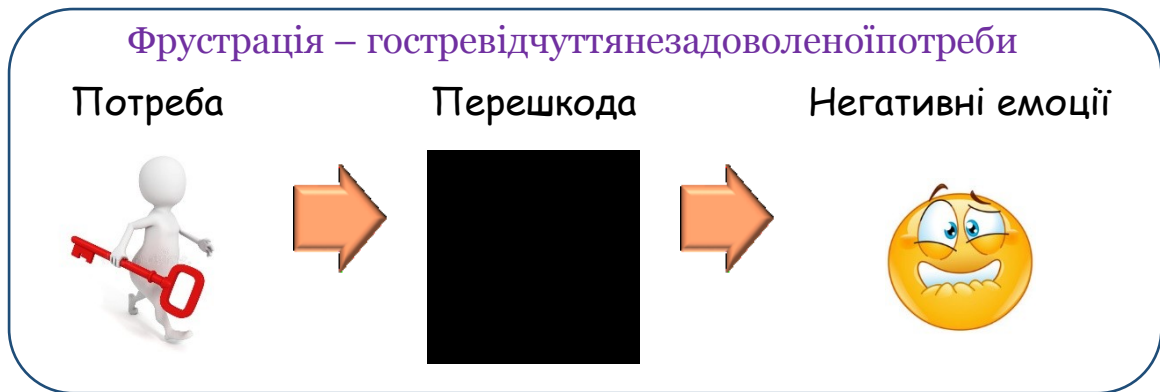
### Суб'єктивні та об'єктивні чинники виникнення стресу

До суб'єктивних чинників розвитку стресових ситуацій науковці відносять:

- 🧐 переважаюча спрямованість генетично закладених реакцій на біологічні та фізичні впливи, на протипагу соціальним;
- 🧐 стресова напруженість, яка розвиваються від нав'язаних батьківських програм, що обмежують адекватність стресової реактивності;
- 🧐 невідповідність очікуваних уявлень у свідомості індивіда і реальних подій (явище когнітивного дисонансу);
- 🧐 використання стратегій психологічного захисту для збереження звичної картини ілюзорної реальності;
- 🧐 помилкові установки (або ірраціональні) – підсвідомі програми, переконання, які змушують людину діяти стереотипно;
- 🧐 неможливість реалізації власної актуальної потреби (сюди можна віднести фізіологічні потреби, потреби в безпеці, приналежності, повазі, самореалізації), що призводить до **фрустрації**– напружений неприємний психічний стан, спровокований уявними або реальними нездоланими перешкодами на шляху досягнення цілі або задоволення потреб;
- 🧐 неефективна комунікація (неконструктивна критика, негативні упередження, неправомірні вимоги тощо);
- 🧐 неадекватна реалізація умовних сигналів.



## Фрустрація – гостре відчуття незадоволеної потреби



До об'єктивних чинників належать:

🙄 умови життя та роботи (на локальному – побутові домашні проблеми, інтенсивна робота, інформаційні перевантаження, на глобальному – погана екологія, міський смог тощо);

🙄 взаємодія з оточуючими (емоційність стосунків з близькими людьми, виробничі ієрархічні та рівностатусні стосунки на роботі, конфліктні ситуації з незнайомими людьми тощо);

🙄 політичні та економічні фактори (низький рівень доходу, непосильні витрати, неефективна політична влада тощо);

🙄 надзвичайні обставини (природні, техногенні, соціальні надзвичайні ситуації, економічні збитки, заподіяння шкоди життю і здоров'ю, гострі та хронічні захворювання тощо).

### 6.1.2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ

#### Професійний стрес



різноплановий феномен, який проявляється у психічних і фізичних реакціях через напружені ситуації у професійній діяльності. Це реакція на професійну ситуацію, яка сприймається з прикрістю та образою, що виявляється в емоційному та психічному реагуванні



*Модель професійного стресу* складається з таких основних складових:

- ⚠️ *професійна ситуація* (яка послідовно або несподівано виводить людину із стану рівноваги);
- ⚠️ *сприймання професійної ситуації як стресової* (такої, що викликає стурбованість);
- ⚠️ *емоційне збудження* (страх, гнів, почуття загрози, стан потрясіння тощо) як реакція на події, що примушують страждати;
- ⚠️ *фізіологічне збудження* (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, пониження ефективності імунної системи тощо);

- ▲ *наслідки* (знесилення, апатія, занедужання, зниження продуктивності праці, міжособистісні конфлікти, хвороби тощо) [19; 22].

*Ієрархічний підхід* (А. Леонова) розглядає стрес на декількох рівнях:

- *екологічний (макрорівень)*: професійний стрес розглядається як результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем,
- *транзакційний (мезорівень)*: професійний стрес як індивідуальна пристосувальна реакція на ускладнення ситуації
- *регуляторний (мікрорівень)*: професійний стрес як особливий клас станів, що відображує механізми регуляції діяльності в ускладнених умовах.

*Соціальні чинники професійного стресу:*

- ⊙ економічна та соціально-політична ситуація в державі.
- ⊙ соціально-культурний фактор.
- ⊙ статусне положення галузі.
- ⊙ наявність соціально-психологічної підтримки.

### *Особливості стресу у професійній діяльності:*

<b>Вид стресу</b>	<b>Причини</b>
<b><i>Робочий стрес</i></b> <b>job stress, stress at work</b>	виникає в результаті ускладнень, які пов'язані із робочим середовищем (особливості робочого місця, умов праці тощо)
<b><i>Професійний стрес</i></b> <b>occupational stress</b>	особливості самої професії, рід та вид діяльності
<b><i>Організаційний стрес</i></b> <b>organizational stress</b>	виникає в результаті негативного впливу особливостей організації, в якій працює суб'єкт діяльності

Ці поняття є близькими, але не синонімічними. Тому важливо їх адекватно вживати відповідно до поставлених завдань.

*Організаційний стрес:*

– особливості політики та стратегії адміністрації (сприяння жорсткої конкуренції, надмірна бюрократизація стосунків, нестабільний графік роботи, система оплати праці);

– особливості організаційного процесу (жорсткий контроль, односторонні комунікації (за принципом згори вниз), відсутність зворотного зв'язку щодо діяльності працівника, централізоване прийняття рішень, неучасть співробітника в прийнятті рішенні, система мотивації, заснована на покаранні);

– особливості організаційної структури (надмірна централізація та формалізація стосунків у організації, конфлікти між лінійним і штабним персоналом, спеціалізація, невизначеність виробничих ролей, відсутність можливостей для просування, організаційна культура, для якої характерні обмеження і недовіра).



*Робочий стрес:* особливості умов роботи (тіснота на робочому місці, шум, спека або холод, несвіже повітря, сильні запахи, недотримання заходів безпеки праці, погане освітлення, фізична або розумова напруга) [12].

### «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ»

З професійними стресами тісно пов'язане таке явище, як «феномен професійного вигорання», «явище психічного вигорання», «синдром емоційного вигорання».



Синдром «емоційного вигорання» («*burnout*» – англ.) – один із проявів стресу, на який наражається людина у власній професійній діяльності внаслідок некерованого професійного стресу, що виникає в емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків [1; 3; 8; 10; 19; 22–23].

Н  
ині  
від  
омо  
декі  
льк

а основних підходів до вивчення змісту і структури синдрому «професійного вигорання».

*Перший підхід* розглядає «професійне вигорання» як стан фізичного, психічного і, передусім, емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням у емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. «Професійне вигорання» тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми».

*Другий підхід* розглядає «професійне вигорання» як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження, по-друге, з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Але найпоширенішим є *третій підхід*, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, які розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень [19; 23].

«*Burnout*» (англ. – «вигорання») – це синдром, група симптомів, що з'являються разом. Однак в жодній людині симптоми не виявляються одночасно, оскільки «професійне вигорання» – процес суто індивідуальний.

К. Маслач і С. Джексон розглядають *синдром «емоційного вигорання»* як трьохкомпонентну систему, що складається з *емоційного виснаження* (індивідуум виснажений емоційно та фізично, може скаржитися на постійний головний біль, застуду тощо), *деперсоналізації* (негативне, цинічне і знеособлене ставлення до людей, з якими він працює (і до колег, і до клієнтів) та *редукції власних особистісних досягнень* (негативні думки про себе через почуття, які у працівника виникають до інших працівників або клієнтів, унаслідок чого працівник

«заглиблюється в себе», виконує тільки мінімальний обсяг роботи і не хоче ні з ким спілкуватися) [19; 23].

Трьохкомпонентна модель К. Маслач і С. Джексон



*Професійне вигорання* – стан фізичного, емоційного, розумового виснаження, яке проявляється у професіях соціальної сфери.

*Управління професійним стресом та синдромом «емоційного вигорання»* – це можливість використання особистістю наявних важелів управління, не покладаючи їх на інших людей або обставини на основі розвитку здатності до особистісної саморегуляції в емоційно напружених умовах професійної діяльності [19].

### 6.1.3. РОЛЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПОПЕРЕДЖЕННІ ТА ПОДОЛАННІ СТРЕСІВ

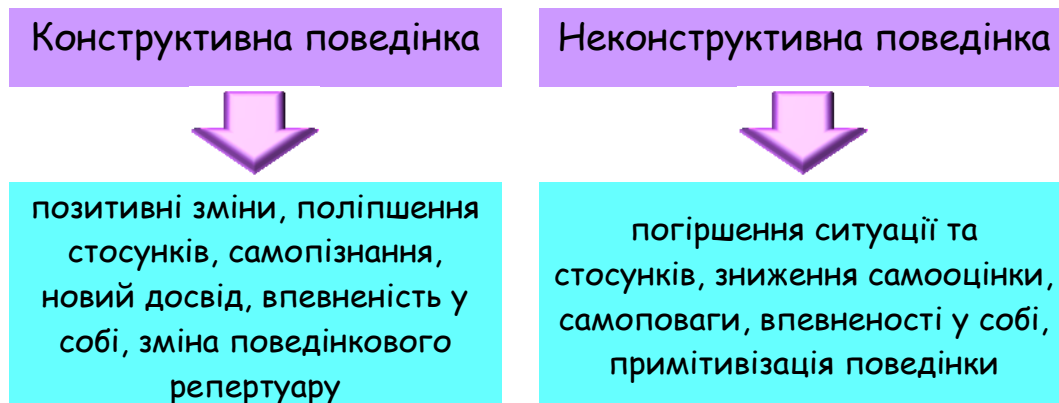
Проблема розвитку стресостійкості є особливо актуальна у сучасних складних умовах, які характеризуються: глобальною цифровізацією суспільства, зростанням науково-технічного прогресу, збільшенням обсягів інформаційних потоків, підвищенням конкуренції та зростаючих вимог до професійної діяльності людини.

Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я людей, що виявляється у кроках на шляху до цілісної, гармонійної, благополучної особистості, яка не розривається зсередини конфліктами мотивів, сумнівів, невпевненістю у собі. На цьому шляху важливо пізнавати особливості своєї психіки, що дозволить не лише попереджати виникнення хвороб, зміцнювати власне здоров'я, але й удосконалювати самих себе і взаємодію із зовнішнім світом [1; 10].

**Стресостійкість** – сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні

навантаження, зумовлені особливостями життєдіяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточення та здоров'я.

Можливі реакції людини на стресову ситуацію можна розділити на три групи: *свідоме оволодіння ситуацією* і перетворення її в конструктивну поведінку; *імпульсивна реакція*, яка погіршує стосунки з близькими людьми та оточуючими, що дає лише розрядку негативних емоцій; *відхід від ситуації*, захист (часто несвідомий) від негативних почуттів.



Результатом *конструктивної поведінки* в стресовій ситуації є: позитивні зміни у ситуації, поліпшення стосунків з оточуючими людьми, самопізнання, новий досвід, підвищення самоповаги, впевненість у собі, збільшення варіативності свого поведінкового репертуару у стресових ситуаціях.

При *неконструктивній поведінці* (відхід від розв'язання проблеми, неадекватне, імпульсивне реагування) характерні: погіршення ситуації та стосунків, зниження самооцінки, погіршення самоповаги, зростання невпевненості у собі, примітивізація поведінки (скорочення поведінкового репертуару)[22].

*Стратегію розвитку стресостійкості як здатності людини до ефективної діяльності в умовах стресу можна представити у вигляді трьох векторів:*

- 1) управління стресогенністю ситуації;*
- 2) управління власними психічними станами;*
- 3) використання прийомів самовідновлення у підвищених стресогенних ситуаціях.*



Розглянемо ці вектори детальніше.

## 1. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОГЕННІСТЮ СИТУАЦІЇ

Ступінь стресогенності ситуації визначається співвідношенням кількості і сили окремих стрес-факторів, присутніх на поточний момент часу.

Для ефективного управління стресогенною ситуацією необхідно:

- ⚠️ добре розрізняти типові для власного життя стрес-фактори;
- ⚠️ уміти визначати силу їх дії на себе;
- ⚠️ знати в достатній кількості ефективні і прийнятні для себе методи зниження сили цих стрес-факторів, уміти їх застосовувати.

До основних стрес-факторів належать:

№	Стрес-фактор	Критерій	Запит
1.	Значущість ситуації	Ціна відмови	Що для себе цінного я втрачу, якщо відмовлюся від виконання даної діяльності або від знаходження в даній ситуації?
2.	Новизна і невизначеність	Обмеження або відсутність знань, умінь, навичок та інформації, необхідних для успішного здійснення даної діяльності або для безпечного перебування у даній ситуації	Чого я не знаю про цю ситуацію? Яка інформація мені потрібна? Що мені не вистачає, аби впоратися? Як я маю діяти?
3.	Навантаження	Кількість витрат і рівень наявного дискомфорту під час здійснення даної діяльності або перебуваючи у даній ситуації	Які ресурси (зусилля, кошти) я втрачу або мені потрібні аби впоратися з ситуацією? Якою ціною я можу досягти успіху у цій справі?
4.	Ризик	Ціна помилки	Що цінного для себе я втрачу, якщо зроблю неправильні кроки?
5.	Аврал	Відсутність запасу часу, достатнього для спокійного обдумування варіантів поведінки або для переходу в більш ресурсний стан, або для повторення дій у разі помилки	Скільки часу або мені потрібні аби впоратися з ситуацією? Скільки часу я готовий приділити цій справі?

Алгоритм зниження стресогенності ситуації:

I етап. Підготовчий.

1. Інвентаризація власних цінностей. (Що є важливим для мене?)
2. Описати стресогенну ситуацію (поточну або ту, що наближається).
3. Проаналізувати ситуацію через оцінку кожного стрес-фактору (*Можна скористатися запропонованими питаннями*).

II етап. Зниження впливу стрес-факторів.

**Значущість:** визначити варіанти та ціну відмови, скласти план зниження значущості та реалізувати його.

**Новизна і невизначеність:** змодельовати ситуацію, проаналізувати можливі варіанти розвитку подій, передбачити, якої інформації не вистачає, спробувати віднайти її.

**Навантаження і ризик:** здійснити кроки схожі зі зниженням значущості, враховуючи, що втрати внаслідок додаткових дій виникають під час діяльності, а внаслідок ризику – в ситуації помилки.

**Аврал:** використовувати прийоми тайм-менеджменту.

## 2. УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ.

**Психічний стан**– це цілісна характеристика психіки людини в поточний момент часу. Актуальний психічний стан визначає своєрідність всіх процесів, що протікають на даний час психіці людини: уваги, мислення, уяви, волі, поведінки тощо. Актуальний стан залежить від великої кількості факторів: властивостей особистості людини, довготривалого стану, поточної ситуації і оцінки її суб'єктом, актуальних потреб і можливостей.

**Управління психічними станами**– це спосіб позавольового управління поведінкою людини з метою його адаптації до навколишнього середовища [15].

*Повторювані психічні стани поступово змінюють відповідні їм властивості особистості: якщо людина регулярно перебуває у стані ліні, вона стає ледачою, встані від ваги – відважною і т. д.*

Головним принципом управління психічними станами є аналіз, підбір та використання **методів саморегуляції**.

Основними формами саморегуляції є такі:

- ✔ автогенне тренування (самонавіювання),
- ✔ дихальні техніки,
- ✔ м'язова релаксація,
- ✔ фізичні вправи,
- ✔ медитація,
- ✔ візуалізація (використання позитивних образів) тощо.

Головна ідея **автогенного тренування** полягає у свідомому управлінні тонусом скелетної мускулатури та стінок кровоносних судин за допомогою словесних формул і зорових образів. Мікроклімат, особливий психологічний комфорт, нав'язаний стан спокою та м'язового розслаблення сприяють зменшенню емоційної напруги, характерним для людей з підвищеною тривожністю і схильним до надмірних переживань стресу [3–4; 10; 19; 22].

Використання **дихальних технік** є дуже ефективним засобом впливу на м'язовий тонус та емоційні мозкові центри. Якщо дихати повільно і глибоко

(черевний подих), знижується збудливість нервових центрів, виникає стан релаксації. Якщо ж дихати виключно грудьми, то забезпечується найвища ступінь активності організму і підтримується нервово-психічна напруженість.

Вироблення навичок *м'язового розслаблення* абсолютно необхідним етапом у всіх без винятку методиках саморегуляції психоемоційного стану, оскільки психічні навантаження ініціюють напруження м'язів. Разом з тим, мозок, отримуючи сигнали збудження від напружених м'язів, ще більше збуджується і надсилає відповідні імпульси у м'язи. На розірванні цього порочного кола і будуються прийоми прогресивної м'язової релаксації.

Заняття *фізичними вправами* виступають ефективним засобом профілактики і корекції стресу. Фізична активність є генетично обумовленою відповіддю на вплив стресору, а також відволікає свідомість людини та переключає увагу від актуальної проблеми. Активність тіла, яка поєднується з позитивними емоціями, автоматично призводить до активності психіки, підвищує настрій, що яскраво ілюструє вираз: «У здоровому тілі здоровий дух»[10; 19; 22].

*Медитація* є класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційного напруження, розумової та фізичної втоми. Сучасна психологія накопичила величезну кількість фактів, які доводять позитивний вплив медитації на всі сфери життєдіяльності людини, починаючи з оздоровлення організму і закінчуючи підвищенням його творчого потенціалу[10; 22].

*Візуалізація* полягає в створенні внутрішніх уявних образів у свідомості суб'єкта, тобто своєрідній активізації уяви за допомогою зорових, слухових, смакових, дотикових і нюхових відчуттів та їх комбінацій. Більшу частину життя людина використовує логічне мислення для аналізу оточуючого середовища і для поліпшення адаптації до життєвих ситуацій. Візуалізація активізує роботу правої, образної півкулі, що в свою чергу врівноважує і гармонізує роботу мозку. Відомо, що наше тіло реагує на уявні образи так само, як на реальні події[10; 22].

Якщо я можу собі щось уявити, воно стане реальним.

*Річард Бах*

При відтворенні у свідомості позитивних образів світу можна досить швидко відволіктися від тривожної ситуації і відновити емоційну стабільність.

### 3. ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ САМОВІДНОВЛЕННЯ У ПІДВИЩЕНИХ СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ

Використання прийомів самовідновлення спрямовано на відновлення ресурсів особистості, особливо в ситуаціях підвищеної стресогенності. Самовідновлення виконує регулятивну функцію, коригуючи емоційні стани, завдяки чому людина



бере себе в руки, відчуваючи готовність щось змінити у власному житті, зчогось почати важкий шлях вперед.

До основних засобів відновлення відносять:

1) психогігієнічні засоби: цікаве дозвілля, позитивні кінофільми, взаємодія з природою, комфортабельні умови життя, приємне спілкування;

2) організаційні засоби: збалансована активність, правильний режим дня, планування діяльності;

3) медико-біологічні засоби: масаж, водні процедури, лазні, раціональне харчування, повноцінний відпочинок і сон;

4) біохімічні засоби: фармакотерапія, фітотерапія, ароматерапія.

В умовах стресу порушується оптимальний стан особистісного функціонування, регулювати який спрямовані ресурси людини. У психології долаючої поведінки ресурси визначаються фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програм і способів (стратегій) поведінки для попередження негативних наслідків стресу[10]. Це власне будь-які якості, здатності, ставлення, позиції, установки, які забезпечують стресостійкість особистості. Людина в різні періоди свого життя має доступ до найрізноманітніших ресурсів, проте не завжди усвідомлює наявність ресурсів, а іноді не може отримати до них доступ в силу наявності психологічних бар'єрів (вплив негативного минулого досвіду, неадекватних батьківських настановлень, ірраціонального мислення тощо).

### ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

<b>Когнітивне подолання</b>	Позитивне мислення, пошук ресурсів
<b>Емоційне подолання</b>	Усвідомлення та прийняття власних емоцій, контроль динаміки переживань
<b>Поведінкове подолання</b>	Корекція стратегій, планів, переживань, зміна поведінки і діяльності
<b>Соціально-психологічне подолання</b>	Корекція життєвих цінностей, зміна рольової поведінки, міжособистісних стосунків

Пріоритетною стратегією формування стресостійкості як стійкої особистісної характеристики є вміння перебудувувати внутрішню суб'єктивну психічну реальність шляхом формування нових внутрішніх образів.

## **БЛОК 2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ**

### **Методики діагностики особистісних якостей, важливих в контексті розвитку стресостійкості**

#### **Методика «Поведінковий тип А»[19]**

*Інструкція:* Прочитайте кожен пункт з перерахованих нижче та відзначте, які з запропонованих тверджень властиві Вам. Ця шкала створена на основі тесту Фрідмана та Розенмана «Поведінковий тип А та Ваше серце». Варіанти відповідей: «згоден», «не згоден».

#### *Текст опитувальника*

1. Я завжди виділяю ключові слова під час звичайної розмови.
2. Я вимовляю останні слова у реченні швидше, ніж перші.
3. Я завжди рухаюсь, ходжу та їм швидко.
4. Мене дратує швидкість, з якою відбуваються практично всі події.
5. Я кваплю розповідь інших, говорячи «ага», «так-так» або закінчуючи речення за них.
6. Мене дратує, якщо попередня машина рухається дуже повільно.
7. Я дуже не люблю стояти в черзі.
8. Я не можу спокійно спостерігати, як люди роблять те, що я міг би зробити швидше.
9. Цікаві та дійсно гарні книги я читаю поспіхом або дивлюсь резюме.
10. Я часто роблю дві або більше справ водночас.
11. Коли я вважаю дискусію нудною, мені важко втриматися від того, щоб не змінити тему.
12. Я завжди відчуваю невиразне відчуття провини, коли дозволяю собі розслабитися і нічого не робити протягом декількох годин або днів.
13. Я більше не помічаю цікавих, важливих або просто симпатичних речей, з якими стикаюся.
14. У мене нема зайвого часу, щоб відчувати смак життя, тому що я надміру зайнятий придбанням того, що треба мати.
15. Я намагаюся зробити якомога більше та витратити на це якнайменше часу.
16. Я завжди перебуваю в стані руху.
17. Стикаючись з агресивним конкурентом, я відчуваю потребу кинути йому виклик.
18. Розмовляючи, я часто стискую кулаки, стукаю пальцями по столу або кулаком однієї руки по долоні іншої.
19. У мене звичка стискати щелепи, скреготіти зубами або закушувати кутки губ.



20. Я впевнений, що будь-якими успіхами зобов'язаний своїй здатності робити все швидше за інших.

21. Мене все більше й більше захоплює перерахування в бали та оцінка не тільки своєї діяльності, а й діяльності інших.

### *Обробка та інтерпретація результатів*

Якщо більшість тверджень Вам підходить, ймовірно, Вам притаманні такі риси *поведінкового типу А*. Поведінковий тип А – це особлива сукупність особистісних рис, серед яких такі як: виключна жага змагання, агресивність, нетерплячість і постійний поспіх, а також вільно виражена, але раціональна ворожість і практично завжди глибоко прихована беззахисність. Встановлено, що цей поведінковий патерн пов'язаний з розвитком ішемічної хвороби серця.

### **Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»[19]**

(Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)

#### *Загальна характеристика методики:*

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

#### *Інструкція для учасників дослідження:*

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

#### *Текст опитувальника:*

Запитання	Відповіді		
	Рідко	Іноді	Часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3

4. Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю роздратованим	1	2	3
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9. Я страждаю на безсоння	1	2	3
10. Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12. У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я відчуваю острах, що втрачу роботу	1	2	3
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

*Обробка та інтерпретація результатів:*

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

43-54 – низький рівень

31-42 – середній рівень

18-30 – високий рівень.

**Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [15]**

*Інструкція:* Оцініть кожне із наведених суджень про власний емоційний стан за шкалою: 3 – повністю згоден; 2 – частково згоден; 1 – сумніваюсь, 0 – не згоден.

*Текст опитувальника*

- I.
1. Я не відчуваю у собі впевненості.
  2. Часто через дрібниці червонію.
  3. Мій сон неспокійний.
  4. Легко впадаю в розпач.
  5. Хвилююсь про уявні неприємності.
  6. Менелякають труднощі.
  7. Люблю копатися у своїх недоліках.
  8. Мене легко переконати.

9. Я мнителен.
10. Важко перенешу часочікування.
- II.** 11. Нерідко мне здається безвихідним становище, з якого можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. У великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нищатья та невдачі мене нічому не вчать.
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її даремною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді у мене бувають стани відчаю.
18. Почуваюся розгубленим перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжу себе по-дитячому, хочу зоби мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру такими, що не можна виправити.
- III.** 21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко у розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для довколишніх людей.
26. Не вдовольняючись малим, хочу більшого.
27. Коли розгніваюсь, погано почуваюся.
28. Віддаю перевагу керівництву, ніж підлеглості.
29. Маю різку, дещо грубувату жестикуляцію.
30. Ямстивий.
- IV.** 31. Мне важко змінювати звички.
32. Нелегко переключаю увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких варто було б звільнитися.
36. Довго «приходжу до себе», «холону» після суперечки, сварки.
37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Рідко переживаю відхилення від прийнятого режиму дня.

### *Опрацювання результатів*

1. Підрахуйте суму балів за кожною з чотирьох груп питань:

**I** (№ 1–10) – тривога; **II** (№ 11–12) – фрустрація;

**III**(№ 21–30) – агресивність; **IV**(№ 31–40) – ригідність.

2. Визначте рівні прояву власних психічних станів за кількістю балів: 0-7 – низький рівень, 8-14 – середній рівень, 15-20 – високий рівень прояву. Найбільша сума балів відображає домінуючий психічний стан.

3. Визначте та проаналізуйте домінуючий психічний стан на основі наведеної нижче інтерпретації.

**Тривога**– це психічний стан, який викликається можливими та ймовірними неприємностями, раптовими змінами у звичній ситуації та діяльності, затримкою здійснення чогось приємного, бажаного; виражається у специфічних переживаннях (хвилюванні, порушенні спокою, похмурому передчутті, тузі). Загалом причини виникнення тривожного стану можуть бути різними. Вони іноді зумовлюються емоційною нестійкістю людини: одні тривожаться з будь-яких причин, інші – лише стосовно певних об'єктів, ситуацій, які сприймаються як джерело загрози. Кожна сфера Життєдіяльності людини, а також кожна ситуація потребує оптимального, виправданого рівня тривоги. Наприклад, високий рівень тривоги у навчанні знижує працездатність студентів, призводить до втомлюваності, невпевненості у собі, постійного очікування Неприємностей; низький рівень тривоги у навчанні може свідчити про надмірну самовпевненість студентів та байдужість до оточуючого середовища, що зумовлює пасивність у навчально-пізнавальній діяльності.

**Фрустрація**– це негативний психічний стан, що характеризується переживаннями з приводу розладу планів, задумів, краху надій, марних очікувань, переживаннями «провалу справи», невдачі. Фрустрація призводить до дезорганізації свідомості, діяльності і спілкування внаслідок довготривалого блокування цілеспрямованої поведінки людини об'єктивно незадоволеними або суб'єктивно умовними труднощами. Фрустрація може проявлятися у реакціях озлобленості, пригніченості, повної байдужості до оточення. Фрустрації, які виникають у процесі навчання, негативно впливають на навчальну успішність: блокують досягнення цілей навчання, змінюють позитивне ставлення до обраного фаху та позитивну думку про себе, знижують самооцінку та рівень домагань. Низький рівень прояву свідчить про стійкість до невдач та труднощів, високий – про занижену самооцінку, страх перед труднощами та невдачами.

**Агресивний психічний стан**викликається реакцією на дію фрустраторів (перешкод, негативних ситуацій) і проявляється у вигляді гніву, нестриманості, роздратованості, погрози, прояву негативізму, підозри, образи, а також проявами негативних почуттів у формі галасливих вигуків, лайки тощо. Низький рівень прояву агресивного стану свідчить про стриманість, доброзичливість, позитивне ставлення до оточуючого світу; високий – про

негативний психічний стан, що характеризується спалахами гніву, дратівливістю, схильністю до негативних афектів.

**Ригідний психічний стан** характеризується впертістю, нездатністю переключатися з однієї діяльності на іншу, інертністю перебігу психічних процесів, труднощами у разі зміни способів переробки інформації та приймання рішення. Низький показник свідчить про відсутність ригідного стану, високий – про його вираженість, що характеризується інертністю, низькою адаптивністю до змінюваних умов життєдіяльності, труднощами перебудови системи мотивів та установок.

4. Зробіть висновок, надаючи відповіді на такі запитання. Який психічний стан виявився домінуючим у вашій поточній життєдіяльності? Які його ознаки? Які причини його викликали? Встановіть, чи вони є постійними чи ситуативними? Як можна, у разі необхідності, подолати або запобігти виникненню негативних емоційних станів? Які методи та прийоми ви застосовуєте для корекції емоційного стану?

**Копінг-поведінка у стресових ситуаціях** (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової) [14]

*Інструкція:* Нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі у стресі ситуації чи ситуації, які можуть її засмучувати. Обведіть, будь-ласка одну з цифр – від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів. Вкажіть, як часто Ви поведетеся таким чином у важкій стресовій ситуації.

№ з/п	Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях	Частота використання заданих типів поведінки				
		Ніколи	Рідко	Іноді	Здебільшого	Дуже часто
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна розв'язати	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось гарне, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим у такій ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся у свій біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що опинився в такій ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5

10	Думаю про те, що для мене найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Тішу себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13	Хвилююся, що не можу оволодіти ситуацією	1	2	3	4	5
14	Відчуваю нервову напругу	1	2	3	4	5
15	Згадую, як я розв'язував аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Йду кудись перекусити чи пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій і дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зануритися в ситуацію	1	2	3	4	5
25	Застигаю, «заморожуюся» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую, що трапилось та своє ставлення до того, що трапилось	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що трапилось, чи свого ставлення до того, що трапилось	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з близькою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не відбудеться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тими людьми, поради яких я особливо ціную	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5

37	Телефоную другу	1	2	3	4	5
38	Відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер передусім робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся кінофільм	1	2	3	4	5
41	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити	1	2	3	4	5
43	Розробляю кілька різних варіантів розв'язання проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку чи відгул, відволікаюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграюся на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити ще	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор	1	2	3	4	5

### *Обробка та інтерпретація результатів*

Для *копіngu*, орієнтованого на вирішення задач, сумуються бали; наступних 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для *копіngu*, орієнтованого на емоції, сумуються бали з наступних 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для *копіngu*, орієнтованого на уникання, сумуються бали із наступних 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати бали *субшкали відволікання* з 8 пунктів, щоналежать до уникання: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала *соціального відволікання* може бути підрахована з балів наступних 5 пунктів, що належать до уникання: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникання 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

### **Методика дослідження «емоційного вигорання»**

(К. Маслач, С. Джексон) [19]

*Інструкція.* Вам пропонується 22 твердження щодо почуттів і переживань, пов'язаних з роботою. Будь-ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте Ви себе подібним чином щодо Вашої роботи. Якщо у Вас не було такого почуття, у листку відповідей позначте 0 – ніколи. Якщо у вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його переживали. Для цього закресліть або обведіть бал, що відповідає частоті переживань того чи іншого почуття.

1. Я почуваюсь емоційно спустошеним. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
2. До кінця робочого дня я почуваюся як «вичавлений лимон» **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
3. Я почуваюся втомленим, коли встаю ранком і мушу йти на роботу. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі і колеги, і використовую це в інтересах справи. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
5. Я добре розумію, що спілкуюся з деякими підлеглими як з предметами (без тепла і приязні до них). **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
6. Я відчуваю себе енергійним і емоційно натхненим. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
7. Я вмю знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
8. Я відчуваю пригніченість і апатію. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх підлеглих і колег. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) по відношенню до тих, з ким працюю. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
11. Як правило, ті, з ким мені доводиться працювати, малоцікаві люди, які скоріше втомлюють, ніж радують мене. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
13. У мене все більше життєвих розчарувань. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу багато до чого, що радувало мене раніше. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
16. Мені хочеться усамітнитись і відпочити від усього і всіх. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
19. Я багато встигаю зробити. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
20. Я відчуваю себе на межі можливостей. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
21. Я багато ще можу досягти у своєму житті **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**
22. Буває, що підлеглі і колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків. **0, 1, 2, 3, 4, 5, 6**

### *Опрацювання результатів*

Емоційне виснаження: 1,2,3,6\*,8,13,14,16,20

Деперсоналізація: 5,9,11,15,22

Редукція професійних досягнень: 4\*,7\*,9\*,12\*,17\*,18\*,19\*,21\*

*Примітка:*\* – береться обернений бал.



*Інтерпретація даних.* Згідно з моделлю американських дослідників К. Маслач і С. Джексон, «вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукації особистісних досягнень.

*Емоційне виснаження* розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

*Деперсоналізація* проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно оточуючих.

*Редукація особистих досягнень* полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів вигорання.

*Таблиця рівнів вигорання*

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-17	18-36	37 і більше
Деперсоналізація	0-10	11-20	21 і більше
Редукація особистих досягнень	32 і більше	32-17	16-0

### **Методика «Дослідження синдрому «вигорання»[3]**

*Інструкція.* Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 – якщо не згодні.

#### *Текст опитувальника*

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. У Вас болить голова?
7. У Вас болить живіт?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?

14. Ви стали більш підозрілим, ніж звичайно?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

### *Опрацювання результатів*

Підрахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. (Обробка даних запропонована авторами посібника).

#### *Рівні «вигорання»*

	Низький рівень «вигорання»	Середній рівень «вигорання»	Високий рівень «вигорання»
Показники, у балах	0–7	8–14	15–20

### **Опитувальник «Оцінка емпатії»**

*(І. М. Юсупов) [6]*

*Інструкція:* «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно використати такі варіанти відповідей: «не знаю» (0), «ні, ніколи» (1), «інколи» (2), «часто» (3), «майже завжди» (4), «так, завжди» (5)».

1. Мені більше подобаються книги про мандрівки, ніж книги з серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних передач надаю перевагу сучасним ритмам.
5. Надмірну роздратованість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не варто втручатися у конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без приводу.
9. Коли у дитинстві слухав сумну мелодію, на мої очі самі по собі навертались сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.

12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди пробачав своїх батьків, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його необхідно бити.
15. Коли я читаю про драматичні події у житті людей, то відчуваю, начебто це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу, як сперечаються підлітки або дорослі, я втручаюсь.
18. Я не звертаю увагу на погані настрої своїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок та собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на незнайому людину мені хочеться вгадати, як складеться його життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Коли бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розваги.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрої свого хазяїна.
31. Із скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання та примхи літніх людей.
34. Мені хотілося б з'ясувати, чому деякі мої однокласники були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

### *Опрацювання та інтерпретація результатів.*

Перед підрахунком результатів перевірте *ступінь відвертості*, з якою ви відповідали. Якщо ви відповіли «ніколи» на твердження під номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36 і «так, завжди» на пункти 11, 13, 17, 26, то ви не були відверті перед собою, а в деяких випадках намагалися виглядати в кращому світлі. Результатам тестування можна довіряти, якщо за перерахованими твердженнями ви дали не більше 3 невідвертих відповідей. Коли їх більше, ніж 4, вже слід

сумніватися в їх достовірності, а при 5 можете вважати роботу марною. Тепер підсумуйте набрані вами бали.

*82–90 балів.* Це дуже високий рівень емпатійності. У вас болісно розвинуте співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, який ще не встиг сказати ані слова. Вам складно від того, що оточуючі використовують вас як громовідвод, скидаючи на вас свій емоційний стан. Погано почуваетесь у присутності «поганих» людей. Дорослі і діти із задоволенням довіряють вам свої таємниці та йдуть за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, боячись завдавати людям клопоту, не тільки словом, але навіть поглядом боїтесь їх зачепити. В той же час ви дуже вразливі. Можете страждати при вигляді покаліченої тварини. Не знаходите собі місця від випадкового холодного привітання вашого шефа. Часто ваша вразливість довго не дає заснути. Перебуваючи в пригніченому стані потребуєте емоційної підтримки зі сторони. За таким ставленням до життя ви близькі до невротичних зривів. Потурбуйтеся про власне здоров'я.

*63–81 бал.* Висока емпатійність. Ви чутливі до потреб та проблем оточуючих, великодушні, схильні багато їм прощати. З непідробною цікавістю ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їх обличчя та «заглядати» в їхнє майбутнє. Ви емоційно чутливі, товариські, швидко встановлюєте контакти та знаходите спільну мову. Певно, і діти тягнуться до вас. Оточуючі цінують вас за душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфлікти та знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. При оцінці подій більше довіряєте власним почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Надаєте перевагу роботі з людьми, ніж роботі наодинці. Постійно прагнете соціального схвалення власних вчинків. При всіх перелічених якостях ви не завжди акуратні в точній та кропіткій роботі. Вас не складно вивести з рівноваги.

*37–62 бали.* Нормальний рівень емпатійності, який притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас «товстошкірим», але в той же час ви не є особливо чутливою особою. У міжособистісних стосунках схильні судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм власним враженням. Вам також властиві емоційні прояви, але переважно ви їх контролюєте. У спілкуванні уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при перебільшеному прояві почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Намагаєтесь делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевнені в тому, що вона буде прийнята. Читаючи художні твори та переглядаючи фільми частіше слідкуєте за подіями, ніж за переживаннями героїв. Вам важко прогнозувати розвиток стосунків між людьми, тому інколи їх вчинки стають для вас несподіваними. Вам не властиве розкутість почуттів та це заважає вашому повному сприйняттю людей.

*12–36 балів.* Низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте утруднення у

встановленні контактів з людьми, невпевнено відчуваєте себе в шумній компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих здаються вам незрозумілими та позбавлені сенсу. Віддаєте перевагу самотнім заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви прихильник точних формулювань та раціональних рішень. Найімовірніше, у вас небагато друзів, а тих, хто є, цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чутливість та чуйність. Люди платять вам тим самим. Буває, коли відчуваєте своє відчуження: оточуючі не дуже уважно до вас ставляться. Але це можна виправити, якщо ви розкриєте свій панцир та почнете пильно вглядатися в поведінку близьких та приймати їх потреби як свої.

*11 балів та менше.* Дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинуті. Вам складно першим розпочати розмову, тримаєтеся відсторонено серед співробітників. Особливо складні контакти з дітьми та особами, набагато старшими за вас. У міжособистісних стосунках нерідко опиняєтеся в скрутному становищі. Багато в чому не знаходите розуміння з оточуючими. Любите гострі відчуття, надаєте перевагу спортивним змаганням, а не мистецтву. В діяльності занадто зосереджені на собі. Ви можете бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з іншими не завжди виглядаєте найкраще. З іронією ставитеся до сентиментальних проявів. Болісно переносите критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Вам необхідна гімнастика почуттів.

### Блок 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ

#### Зразки розвивальних вправ для використання у тренінгу

##### **Вправа «Веселка настрою»**

*Мета вправи:* усвідомлення особистісних переживань, особливостей поведіння у складних життєвих і професійних ситуаціях, розуміння та впровадження саморегуляційних прийомів.

*Завдання:* прочитайте запропоновані незавершені речення, пригадайте життєві ситуації, коли ви переживали наведені відчуття, запишіть продовження речень.

Мене надихає ...
Мене радує ...
Мене веселить ...
Мене заспокоює ...
Мені тривожно від ...
Мене турбує ...
Мені сумно від ...

*Аналіз вправи:* здійснюється рефлексія щодо легкості / складності вияву почуттів і переживань, спробуйте оцінити, які внутрішні відчуття можуть допомогти впоратися з наступною стресовою ситуацією.

##### **Вправа «Принципи управління часом».**

*Мета вправи:* підвищення ефективності діяльності фахівця через постановку мети, розробку алгоритму і способів дій, використання енергозберігаючих технологій, .

*Завдання:* проаналізувати основні принципи управління часом та особливості їх застосування для попередження негативних наслідків професійного стресу.

##### *Принцип пріоритетів.*

Усі справи, які людина планує зробити протягом доби, потрібно розділяти на 4 категорії залежно від їх важливості та терміновості. Це дозволяє виділяти групи щоденних завдань – одні, які потрібно обов'язково виконувати самостійно, а інші – делегувати іншим.

### *Принцип Парето.*

Цей принцип сформулював італійський економіст і соціолог Вільфредо Парето у 1897 році. Він доводить, що 20 % наших щоденних завдань становлять для нас 80 % суб'єктивної значимості і, навпаки, 80 % нашого часу ми витрачаємо на виконання завдань, які мають лише 20 % суб'єктивної значимості. Тому, виходячи з цього принципу потрібно при плануванні акцентувати увагу на виконання першої, важливої, групи завдань, щоб марно не витрачати час.

### *Принцип корзини.*

Вона полягає у періодичній і систематичній ревізії власних планів із метою видалення непотрібних і малозначущих.

### **Вправа «4 фрази»**

*Мета вправи:*

*Завдання:* пропонується завершити 4 фрази: «Я повинен...», «Я не можу...», «Мені потрібно...», «Я боюся, що...», замінивши після цього початок фраз відповідно на «Я віддаю перевагу...», «Я не хочу...», «Я хочу...», «Я хотів би...».

*Аналіз вправи:* усвідомлення та зняття власних психологічних обмежень у життєвих та професійних ситуаціях.

### **Вправа «Мої ресурси»**

*Мета вправи:* пошук ресурсів, завдяки яким вдається знайти вихід із складних життєвих обставин.

*Завдання:* розділити аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси», друга – «внутрішні ресурси». Необхідно максимально сконцентруйтесь на собі і спробувати виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні.

*Аналіз вправи:* здійснюється рефлексія, на які власні ресурси можна спиратися у складних життєвих обставинах на шляху досягнення мети. Аналізується, які це якості, і які з них є найвпливовішими та найважливішими.

## РЕКОМЕНДОВАНА ТА ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Альтшуллер А. А. Стрессоустойчивый менеджер / А. А. Альтшуллер. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 160 с.
2. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О. І. Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2008. – 318 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг ; пер. с англ. Л. Гительмаха, М. Потаповой. – СПб. : Питер, 2002. – 495 с. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауербах. – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.
5. Джоуэлл Л. Индустриально-организационная психология: учеб. для вузов / Л. Джоуэлл ; пер. с англ. – СПб : Питер, 2001. – С. 429–442.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 752 с.
7. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее определения / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–56.
8. Ложкин Г. Психологическое «выгорание» лидера / Г. Ложкин, А. Выдай // Персонал. – 1999. – № 6. – С. 36–43.
9. Митина Л. М. Психология конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М. : МПСИ, 2002. – 400 с
10. Моница Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
11. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.
12. Паньковець В. Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій / В. Л. Паньковець // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : Міленіум, 2003. – Т. 1. – Ч. 9. – С. 126–129.
13. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2003. – С. 190–208.
14. Практическая психодиагностика : методики и тесты : уч. пособие / Под ред Д. Я. Райгородского. – Самара, 1998.
15. Психология состояний. Хрестоматия / [ред. проф. А. О. Прохоров]. – М. : ПЕР СЭ ; СПб. : Речь, 2004. – 608 с
16. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома : Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М. : Новая школа, 1993. – 144 с.



17. Самоукина Н. В. Психология оптимизма / Н. В. Самоукина. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240 с.

18. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пособ. / Е. М. Семенова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.

19. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів та слухачів ін-тів післядипломної освіти; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

20. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. та слухачів ін-тів післядип.осв.; за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К. : ІНКОС, 2005. – 366 с.

21. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов.– М. : Институт психотерапии, 2005. – 490 с.

22. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

23. Maslach C. Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7. – P. 63–74.

## ГЛОСАРІЙ

**Стрес** – це неспецифічна реакція організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації.

**Стресабозагальний адаптаційний синдром** – це фізіологічна реакція організму, яка переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, викликає необхідність швидко і самостійно приймати рішення, реагувати на загрози і несподіванки (згідно фізіологічної теорії стресу).

**Стрес** є комбінацією стресорів (чинників, здатних потенційно викликати стресову реакцію) та стресової реактивності (змінюючи психічного та фізіологічного стану організму) (згідно психологічної теорії стресу).

**Стрес** розглядається як індивідуальне сприйняття складної ситуації, результатом якого є формування оцінки загрози – оцінювання можливих негативних наслідків ситуації, яка впливає на індивіда (згідно когнітивної моделі стресу).

**Фрустрація** – напружений неприємний психічний стан, спровокований уявними або реальними нездоланими перешкодами на шляху досягнення цілі або задоволення потреб.

**Професійний стрес** – різноплановий феномен, який проявляється у психічних і фізичних реакціях через напружені ситуації у професійній діяльності. Це реакція на професійну ситуацію, яка сприймається з прикрістю та образою, що виявляється в емоційному та психічному реагуванні.

**Синдром «емоційного вигорання»** («burnout» – *англ.*) – один із проявів стресу, на який наражається людина у власній професійній діяльності внаслідок некерованого професійного стресу, що виникає в емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків.

**Стресостійкість** – сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями життєдіяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточення та здоров'я.

**Стресогенність ситуації** – це ситуація, яка містить певні об'єктивні і суб'єктивні характеристики потенційного ризику (імовірності) стресового реагування учасників-суб'єктів даної ситуації.

**Стрес-фактор** – реальний або уявний подразник, який порушує гомеостаз та викликає у суб'єкта стрес-реакцію через різноманітні емоційні, когнітивні, поведінкові прояви.

**Психічний стан** – це цілісна характеристика психіки людини в поточний момент часу. Актуальний психічний стан визначає своєрідність всіх процесів, що протікають на даний час у психіці людини: уваги, мислення, уяви, волі, поведінки тощо.

**Психічна саморегуляція** – цілеспрямована зміна індивідом роботи різних психофізіологічних функцій за допомогою формування у індивіда особливих засобів контролю за діяльністю, процес самоуправління, самовпливу суб'єкта на свій функціональний стан і поведінку. Психічна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності, допомагає взяти контроль над емоціями, а також підсилює мобілізацію ресурсів організму.

**Особистісні ресурси подолання стресу** – внутрішні засоби, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних ситуацій, це інструменти, які він використовує для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією.