

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки»

Електроний ресурс

УДК 159.952.4 (075.5)

П 86

Рецензент :

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувачки кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

А. О. Прокопенко – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики, Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

П 86 **Психологія стресу** : методичні рекомендації до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки» [Електронний ресурс] / уклад. Ю. О. Білоцерківська. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 87 с.)

Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Психологія стресу» спрямовані на підвищення ефективності підготовки здобувачів освіти до практичних занять шляхом пояснення методики підготовки до кожного заняття і накопичення досвіду з діагностування стресу та стресових станів, засобів профілактики професійного стресу та методів зниження впливу стресу на особистість. Метою практичних занять є демонстрація, обґрунтування й обговорення методів діагностики, запобігання виникнення стресу, зниження впливу стресу на особистість під час самостійного виконання спеціальних завдань.

Для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки».

УДК 159.952.4 (075.5)

© Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025

© Білоцерківська Ю. О., уклад., 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
Практичне заняття № 1 Поняття та проблема стресу.....	10
Практичне заняття № 2 Проблема стресу в біології та медицині.....	14
Практичне заняття № 3 Сучасні теорії та моделі стресу.....	25
Практичне заняття № 4 Динаміка стресових станів	30
Практичне заняття № 5 Психологічний (емоційний) стрес....	40
Практичне заняття № 6 Експериментальне вивчення емоційного стресу.....	46
Практичне заняття № 7 Форми прояву стресу і критерії його оцінки.....	55
Практичне заняття № 8 Професійний стрес і підходи до його вивчення.....	63
Практичне заняття № 9 Особливість професійних стресів.....	69
Практичне заняття № 10 Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів.....	79
Список рекомендованої літератури	85

ВСТУП

Цілями навчального курсу «Психологія стресу» є формування адекватного уявлення здобувачів освіти про основні теоретичні та практичні положення вчення про стрес, класифікацію, сутність, фактори та види стресів; для формування умінь і навичок застосування одержаних знань в практичній діяльності, вирішувати психологічні завдання, аналізувати стресогенні ситуації та факти в професійній діяльності, вміло застосовувати методи та прийоми подолання стресу та формувати психологічну готовність протистояти стресу; для формування у здобувачів освіти умінь і навичок надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

Предметом дисципліни «Психологія стресу» є основні теоретичні положення вчення про стрес, особливостей його розвитку, механізми регуляції, характер взаємозв'язку стресу і адаптації.

Мета курсу – ознайомити здобувачів освіти з основними теоретичними положеннями вчення про стрес, особливостями його розвитку, механізмами регуляції, характеру взаємозв'язку стресу і адаптації, а також умови запобігання та подолання стресу, надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

В матеріалах курсу надані основні досягнення вітчизняної та світової науки і практики.

Основні завдання вивчення дисципліни:

- оволодіння термінологією щодо базових понять психології стресу;
- ознайомлення здобувачів з положенням вчення про стрес, класифікацію, сутність, фактори та види стресів;
- формування навички аналізувати стресогенні ситуації та факти в професійній діяльності та особистому житті;
- формування навички проведення діагностики та самодіагностики стресових станів в навчальній і професійній діяльності;
- формування здатності застосовувати методи та прийоми подолання стресу та розвивати психологічну готовність протистояти стресу.

В результаті вивчення дисципліни «Психологія стресу» здобувачі освіти повинні:

знати загальнотеоретичні положення та спеціальні психологічні технології психології стресу, основні наукові поняття і пов'язані з ними закономірності;

вміти застосовувати одержані знання в практичній діяльності, розробляти (проектувати), застосовувати та впроваджувати засоби корекції стресового впливу на фізичний та психологічний стан особистості.

Дисципліна «Психологія стресу» вивчається здобувачами освіти протягом 1 семестру, підсумком якого є залік.

На **лекціях** студенти повинні знайомитися з основним теоретичним змістом навчальної дисципліни.

На **практичних заняттях** вони повинні познайомитися із системою науково-дослідних і психодіагностичних методів, що використовуються у сучасній психології для вивчення стресу. Студенти повинні усвідомити специфіку основних методів науково-психологічного дослідження, їх переваги та недоліки. Вони проводяться за основними, найбільш складними психологічними питаннями учбової програми й призначені для поглиблення й закріплення знань студентів, отриманих на лекціях і під час самостійної роботи, вироблення в них самостійного творчого мислення, вміння аналізу явищ та процесів, прищеплення навичок пошуку, узагальнення й викладення учбового матеріалу, підготовки й ведення публічного виступу, педагогічної майстерності, культури мови.

На практичних заняттях ставляться контрольні питання, обмірковуються доповіді, реферати, наукові повідомлення, підготовані студентами й слухачами у відповідності до плану занять й рекомендаціями викладача.

Доповідь носить характер короткого (10-15 хв.), разом з тим місткого та аргументованого усного викладення однієї з центральних проблем теми семінарського заняття.

Основними вимогами до виступу на практичному занятті є:

- високий науково-теоретичний рівень виступу;
- глибоке й усебічне розкриття з змісту питання;
- органічний зв'язок теоретичного матеріалу з питаннями керування психологічними процесами в колективі, підтримки високої готовності й укріплення законності й дисципліни;
- самодіяльність та творчість в підході до розкриття питань плану семінару;
- логічно злагоджений та аргументований виклад матеріалу, вміння робити обґрунтовані висновки;

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний рівень виступу, степінь знання учбового матеріалу, творчий підхід до розкриття питань, активність на занятті, доказовість та переконливість, рівень викладення матеріалу, зв'язок його з практикою.

Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальне уявлення про проблему стресу

Лекція 1. Поняття та проблема стресу

Поняття стресу, його вплив на людину. Фази і компоненти стресу. Основні чинники ризику виникнення та розвитку стресу.

Лекція 2. Проблема стресу в біології та медицині

Класична концепція стресу. Характеристика та ознаки стресу. Фізіологічні прояви стресу.

Лекція 3. Сучасні теорії та моделі стресу

Генетично-конституціональна теорія, теорії конфліктів, біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Модель схильності (diathesis) до стресу, психодинамічна модель, модель Н.С. Wolff, міждисциплінарна модель стресу, модель D. Mechanik, модель фізіологічного стресу, системна модель стресу, інтеграційна модель стресу.

Лекція 4. Динаміка стресових станів

Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу. Негативні наслідки стресу та криза горя: психосоматичні захворювання і стрес; посттравматичний синдром; криза горя (втрати).

Лекція 5. Психологічний (емоційний) стрес

Основні поняття. Випадки використання поняття «емоційний стрес» та «психологічний стрес». Особливості психологічного стресу. Відмінності між біологічним та психологічним стресом. Механізм формування психологічного стресу.

Лекція 6. Експериментальне вивчення емоційного стресу

Загальні методи і принципи визначення рівня емоційного стресу. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу. Психологічні методи та методики вивчення емоційного стресу.

Розділ 2. Особливість професійних стресів та методи оптимізації рівня стресів

Лекція 7. Форми прояву стресу і критерії його оцінки

Вплив стресу на сферу спілкування людей. Структура зміни спілкування в ситуації стресу. Когнітивний синдром стресу. Фізіологічні наслідки стресу. Емоційні прояви стресу.

Лекція 8. Професійний стрес і підходи до його вивчення

Поняття професійний стрес. Підходи вивчення проблем стресу на роботі. Чинники стресу та категорії найбільшого ураження для професійного стресу. Робочі та організаційні характеристики, які можуть бути стресорами.

Лекція 9. Особливість професійних стресів

Класифікація стресорів та їхніх наслідків. Сутність, фактори та види професійного стресу. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу. Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології. Феномен професійного вигорання. Причини професійного вигорання. Стадії професійного вигорання. Наслідки впливу професійного вигорання на особистість. Симптоми професійного вигорання.

Лекція 10. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів

Рівні та методи управління стресами. Стратегії та стилі подолання стресу. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Проблема вибору способу нейтралізації та управління стресом. Неєфективні та успішні способи нейтралізації та управління стресом. Класифікації методів нейтралізації та управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Перша психологічна допомога у стані гострого стресу.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1	Поняття та проблема стресу.	2	1
2	Проблема стресу в біології та медицині	-	-
3	Сучасні теорії та моделі стресу	2	1
4	Динаміка стресових станів	2	1
5	Психологічний (емоційний) стрес	2	-
6	Експериментальне вивчення емоційного стресу	2	-
7	Форми прояву стресу і критерії його оцінки	4	1
8	Професійний стрес і підходи до його вивчення	-	-
9	Особливість професійних стресів	2	1
10	Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	4	1
	Усього годин:	20	6

Методи навчання

У залежності від виду занять використовуються наступні методи:

– на лекціях – різні види бесід, розповідь, пояснення, лекція, пояснювально-ілюстративний, репродуктивний та метод проблемного викладу; ілюстрація та демонстрація;

– на практичних заняттях – тестування, тренінг, виконання практичних завдань репродуктивного та творчого характеру, моделювання та аналіз психологічних ситуацій, виступи за домашніми завданнями, мультимедійні презентації;

– у ході самостійної навчально-пізнавальної діяльності – вивчення навчальної та наукової літератури, аналіз, систематизація, класифікація, конспектування освітньої інформації, виконання вправ, пошук відповідей на запитання, складання таблиць.

Методи контролю

Поточний контроль – усні опитування на лекціях та семінарських заняттях за контрольними та програмними питаннями поточної та попередніх тем; оцінювання ступеню активності студентів та якості їхніх виступів та коментарів при проведенні дискусій на заняттях. Передбачені контрольна робота з теоретичних питань нормативного або проблемного характеру. Самостійні роботи з теоретичних питань нормативного або проблемного характеру, реферат, мультимедійні презентації.

Самостійна робота студентів – виконання контрольної роботи та реферат (ІНДЗ).

Підсумковий контроль – залік.

Схема нарахування балів для підсумкового семестрового контролю при проведенні семестрового заліку

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання				
Розділ 1	Розділ 2	1 ІНДЗ	2 ІНДЗ (реферат)	Разом
T1-T6	T7-T10			
25	25	25	25	100

T1, T2 ... – теми розділів

Для допуску до складання підсумкового контролю (екзамену) здобувач вищої освіти повинен набрати не менше 15 балів з навчальної дисципліни під час поточного контролю, самостійної роботи, індивідуального завдання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Форма контролю	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів
Робота в аудиторії на лекціях, самостійна робота: 10 тем по 2 бала	20	10
Робота в аудиторії на практичних заняттях: всього 10 Оцінюється: режим виконання (за кожне завдання 1 бал) та повнота виконання завдання (за кожне завдання 2 бала)	30	15
Виконання індивідуальних завдань за темами. Всього 2 завдання по 25 балів.	50	25
Усього за семестр	100	50

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка
90 – 100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

Практичне заняття № 1

Тема: Поняття та проблема стресу

Мета заняття: Розгляд основних понять та механізмів стресу.

Основні питання:

1. Поняття стресу, його вплив на людину.
2. Поняття «еустрес» та «дистрес».
3. Поняття «адаптаційним синдромом».
4. Механізми стресу.
5. Фази і компоненти стресу.
6. Основні чинники ризику стресу.

Теми доповідей і рефератів

1. Поняття «еустрес» і «дистрес».
2. Види стресу за характером впливу.
3. Механізми стресу.
4. Основні реакції організму на стрес.
5. Стрес у нашому житті.

Основні поняття теми

Стрес — це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.

Еустрес розуміється у двох варіантах: 1) як стрес викликаний позитивними подіями, або 2) як стрес, тобто найбільш оптимальний рівень стресу, при якому спостерігається найбільша ефективність праці.

Дистрес – цей термін використав Г. Сельє для позначення негативного стресу. Високий рівень дистресу може розглядатися як травматичний стрес.

Дистрес емоційний – не має чіткого визначення (Ю. А. Александровський, 1993), і включає цілий комплекс станів – від тих, що знаходяться в межах фізіологічного чи психоемоційного напруження до тих, що знаходяться на межі патології або психологічної дезадаптації і розвиваються як наслідок тривалого або повторного емоційного перенапруження.

Стрес — це реакція організму людини у відповідь на перенапругу, негативні емоції або просто на рутину, що затягнулася,

суєту. Виділяють позитивний та негативний стрес. Позитивний стимулює роботу мозку, дає приплив сил. Негативний стрес справді небезпечний для співробітника.

Симптоми негативного стресу, однак, знайомі кожному, які безпосередньо позначаються результаті роботи.

- роздратування;
- пригнічений стан;
- стурбований сон;
- загальна фізична слабкість;
- уповільнена реакція;
- часті головні болі;
- апатія;
- зниження концентрації уваги;
- проблеми із пам'яттю.

Діти не завжди переживають стрес так, як дорослі. Тоді як серед дорослих стрес переважно пов'язаний із роботою, більшість дітей відчують стрес, коли не можуть впоратися із загрозливими, складними чи болісними ситуаціями. До них належать:

- негативні думки або почуття до себе;
- зміни в організмі, як-от на початку статевого дозрівання;
- вимоги школи — іспити та зростання обсягу домашніх завдань;
- проблеми з однолітками у школі та спілкуванням;
- великі зміни, такі як переїзд, зміна школи або розлучення батьків;
- хронічна хвороба, фінансові проблеми в родині або смерть близької людини;
- небезпечне середовище вдома чи по сусідству.

Практична частина

Вправа «Я і стрес»

Ціль: допомога учасникам в усвідомленні та вербалізації своїх уявлень про стрес, визначення свого ставлення до цього феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, що переживаються членами групи зараз та особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

Інструкція: Намалуйте, будь ласка, малюнок «Я і стрес». Він може бути виконаний у будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваша міра щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам на думку відразу після того, як ви почули тему. Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім педагог починає ставити запитання,

учасники відповідають самостійно (подумки), не записуючи відповіді папері, не вимовляючи їх вголос.

Після кожного питання педагог дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін та доповнень до малюнку.

Запитання, які можна поставити:

«Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Чи використаний у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає малюнку. Що для вас означає саме цей колір?

2. Де ви зобразили себе? Позначте себе літерою «Я» на малюнку.

3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної постаті, конкретної людини?

4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки стрес. Чому?

5. При зображенні себе та стресу чи використовували ви схожі кольори? Які?

6. Подумки розділіть лист навпіл горизонтальною та вертикальною рисою. Де виявилася ваша постать?

7. Чи є на малюнку якийсь бар'єр між вами та стресом? Якщо ви відчули необхідність, намалюйте ще щось, що може захистити вас від стресу.

8. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтеся? Чи ви висите у повітрі? А в житті на кого ви можете опертися? Якщо такі люди існують у вашому реальному житті, але їх чомусь немає на малюнку – домальуйте їх.

9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Намагайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви почуваетесь впевнено. Які особисті якості допомагають вам досягати успіху?

10. Що б вам хотілося змінити або як би хотілося поліпшити свій стан у стресовій ситуації? Які особисті якості та/або інші фактори заважають вам покращити його?

11. Які ще ваші ресурси ви бачите у цьому малюнку чи хочете додати до нього? Намалюйте їх, будь ласка.

Цей малюнок зможе стати тим ключем, який допомагатиме вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом, за необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. У вас є повне право не показувати ваш малюнок у групі, якщо ви цього захочете».

Обговорення. Після того, як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 осіб.

Зазвичай, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій та ресурсів, що у малюнках. У кожній сформованій групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок тощо, які виникли у процесі малювання. При цьому решта слухає, доповнює, висловлює свою точку зору, задає питання, але не критикує. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як щодо свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, якими вони хотіли щось змінити у своїх реакціях на стресори.

Усі учасники повертаються до кола. Викладач пропонує охочим висловитися з приводу виконаної роботи або щодо своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки.

Викладач роз'яснює учасникам, з яких проблем можлива робота.

Оскільки цей тест бажано проводити на початку семінару/тренінгу, то викладач може звернути увагу учасників на те, що більшу частину нашого навчального та професійного життя ми використовуємо ліву півкулю, яка відповідає за логічні дії. Під час малювання ми активізуємо нашу праву образну півкулю. Тому психологи вважають, що процес малювання є оздоровчим вже сам собою, і не випадково малювання широко використовується в психологічній практиці.

Питання для самоконтролю

1. Що таке «стрес»? В чому відношення стресу та процесу адаптації?
2. Які умови переходу стресу в еустрес?
3. Яка умова сприяє переходу стресу у дистрес?
4. Чим відрізняються «поверхнева» та «глибока» адаптаційна енергія?
5. Опишіть «поверхневі» та «глибокі» адаптаційні резерви.
6. Назвіть стадії стресу, які виділив Г. Сельє.
7. Наведіть три групи визначень поняття «стресу» у сучасній науковій літературі?
8. В яких випадках початковий стрес може приймати форму дистресу?

9. Наведіть два основні положення Р. Лазаруса для розуміння поняття

стресу.

10. В чому полягала основна ідея Сельє з приводу адаптації організму до різноманітних факторів зовнішнього середовища?

11. Коли найбільш імовірний перехід стресу у хворобу?

12. Який рівень емоційного збудження, згідно з правилом Р. Йеркса і Дж. Додсона, відповідає еустрессу?

13. Після чого в результаті ослаблення захисних сил організму та зриву роботи органів за принципом «слабкої ланки» виникають психосоматичні захворювання?

14. У якій стадії стресу найменш імовірно виникнення хвороби?

Практичне заняття № 2

Тема: Проблема стресу в біології та медицині

Мета заняття: Розгляд існуючих сучасних підходів до проблеми вивчення стресу.

Основні питання:

1. Класична концепція стресу
2. Характеристика та ознаки стресу
3. Фізіологічні прояви стресу

Теми доповідей і рефератів

1. Концепція стресу Г. Сельє.
2. Основні ознаки та характеристики стресу.
3. Характеристика етапів протікання фізіології стресу.

Основні поняття теми

Адреналін – гормон мозкової речовини надниркових залоз. Адреналін прискорює і посилює серцебиття, викликає звуження кровоносних судин, чим зумовлює підвищення кров'яного тиску, спричиняє розслаблення гладкої мускулатури бронхів і травного тракту, підвищення обміну речовин. В медичній практиці розчин солянокислої солі адреналіну вводиться підшкірно при глибоких розладах кровообігу, що бувають при захворюваннях серцево-судинної системи, колапсі, шоку, отруєннях, приалергічних захворюваннях, астматичних приступах.

Адренокортикотропний гормон (кортикотропін, АКТГ) – гормон, який стимулює секрецію кортикостероїдів. Адренокортикотропний гормон синтезується у передній частці гіпофіза та активно виділяється при стресі. (лат. Ad – до, при + cortex

– кора + грец. *Tropos* – напрямок) – гормон передньої частки гіпофіза. Стимулює ріст клітинних елементів і посилює функцію кори надниркових залоз, секрецію кортикоїдів, впливає, хоч і не прямо, на вуглеводний обмін, зокрема на утворення глюкози в печінці, прискорює регенерацію нервової системи. Виділяється при різних діях, що викликають в організмі стан стресу. АКТГ забезпечує формування структури та нормальне функціонування кори надниркових залоз, а також сприяє синтезу кортикостероїдних гормонів із холестерину чи оцтової кислоти.

Глюкокортикоїди – гормони, що в значних кількостях мобілізуються в крові, активуючи катаболічні процеси, призводять до гіперглікемії.

Гіперглікемія – клінічний симптом, що позначає збільшення вмісту глюкози в сироватці крові в порівнянні з нормою в 3,3–5,5 ммоль / л.

Гормональна адаптаційна реакція – проявляється при дії на організм екстремальних факторів неспецифічні реакції стресу перш за все спрямовані на стимуляцію енергетичного забезпечення пристосувальних процесів. Провідну роль у цих неспецифічних реакціях відіграють катехоламіни і глюкокортикоїди, в значних кількостях мобілізуються в кров. Активуючи катаболічні процеси, ці гормони ведуть до гіперглікемії – однієї з початкових реакцій субстратного енергозабезпечення.

Катехоламіни – фізіологічно активні речовини, що виконують роль хімічних посередників (медіаторів та нейрогормонів) у міжклітинних взаємодіях у тварин; похідні пірокатехіна. Катехоламіни епінефрин, норепінефрин та дофамін синтезуються у мозковій речовині надниркових залоз, у симпатичній нервовій системі та в мозку. Також до катехоламінів відносяться інші нейромедіатори, такі як мелатонін, адреналін, норадреналін, гістамін, серотонін та інші.

Практична частина

Оцінка рівня нервовопсихічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим)

Опис методики. Методика складається з 84 запитань (міркувань), на кожне з яких досліджуваний дає відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками (у балах), на основі яких робиться висновок про рівень нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні

відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Дослідження може відбуватися в групі (25-30 осіб).

Тривалість дослідження не перевищує 20 хвилин.

Під час дослідження здійснюється спостереження за досліджуваними і за необхідності робляться певні примітки.

Інструкція: «Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Послідовно ознайомившись, необхідно вирішити, яка відповідь («так» чи «ні») точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак «+» (так) або «-» (ні). Працюйте швидко, тривалий час не задумуючись і самотійно. Не пропускайте запитань. Результати дослідження не розповсюджуються, а на співбесіді будуть повідомлені Вам особисто».

Твердження:

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.

2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались зажди й в усьому стояти один за одного.

3. Іноді у мене трапляються напади сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.

4. Траплялися випадки, що я не стримував своїх обіцянок.

5. В мене часто болить голова.

6. Інколи я говорю неправду.

7. Раз на тиждень я без будь-якої очевидної причини раптово почуваю жар в усьому тілі.

8. Трапляється, що я говорю про речі, в яких не розуміюся.

9. Трапляється, що я серджусь.

10. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.

11. Трапляється, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.

12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.

13. Найважча боротьба для мене – боротьба із самим собою.

14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають вкрай рідко.

15. Я вельми байдужий до того, що зі мною буде.

16. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю роздратованим.

17. В гостях я поводжуся за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і автівок поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені заманеться, а не у призначеному місці.

19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я запальний.
21. Закріпи в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні кілька років більшу частину часу я відчуваю добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги у власних очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж жваві й моторні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Гадаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї вельми рідко.
34. Іноді трапляється, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сновидіння, про які краще нікому не розповідати.
36. Траплялося, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений у собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я щодня випиваю незвично багато води.
43. Іноді невічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно відчуваю самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Я легко ніяковію.
50. Я легко втрачаю терпіння.

51. Мені часто хочеться померти.
52. Траплялося, що я кидав розпочату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже щодень трапляється щось, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюся байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають у мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх у мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як слід.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваюся стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваюся несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди збігається з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись у призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, дратівливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.

81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.

82. В мене є засуджені родичі.

83. В мене бували приводи в міліцію.

84. Я залишався в школі на другий рік.

Обробка результатів дослідження здійснюється за допомогою «ключів».

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів із прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні збігатися з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості і два – за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо досліджуваний за шкалою відвертості набирає більше, ніж 10 балів (за деякими даними достатньо набрати 5 і більше балів), використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини нещирості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів – за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за табличними показниками.

Ключі для обробки даних методики «Прогноз»

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної нерівноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики «Прогноз»

Сума інформативних відповідей за шкалою нервовопсихічної нестійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПН	Характеристика рівня НПС	Прогноз
5 і менш 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33 і більше	2 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження у психіатра, невропатолога	Несприятливий

Характеристика рівнів НПУ

- 29 балів і більше. Висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідно додаткове медичне обстеження психіатра, невропатолога.
- 14-28 балів. Нервово-психічні зриви вірогідні, особливо в екстремальних умовах. Необхідно враховувати цей факт при винесенні висновку про придатність до роботи, що вимагає підвищеної НПУ.
- 13 і менше балів. Нервово-психічні зриви малоімовірні. При наявності інших позитивних даних можна рекомендувати на спеціальності, що вимагають підвищеної НПУ.

Діагностичні можливості та обмеження

Діагностичні можливості. При використанні методики «Прогноз» варто пам'ятати, що анкета вимірює тільки свідому інформацію досліджуваного. Відтак можна робити висновки саме на рівні прогнозу, а не констатації факту. Окрім свідомого спотворення

результатів, у дослідженого можуть бути слабо сформовані рефлексивні навички, а тому він не завжди адекватно відповідатиме. Відтак варто зважати також на результати спостереження, біографічні дані, особисту інформацію. При прийомі на роботу, яка передбачає підвищений рівень складності, небезпеки, варто завжди зважати, що в ситуації стресу людина, навіть стійка до стресових умов за результатами психологічного дослідження, може поводитися зовсім несподівано і неадекватно. Це може бути пов'язано з тим, що досліджуваний не мав досвіду поведінки у таких ситуаціях, а тому в стані підвищеної тривоги не має можливості покладатися на автоматизацію професійних дій, оскільки вони в нього елементарно не вироблені. Іншими словами, особа, яка має сприятливий прогноз щодо нервовопсихічної стійкості, може вдаватися до помилок, спричиняти аварії і зазнавати травм на виробництві, якщо в неї недостатньо чи взагалі не вироблені навички відповідної діяльності. Проте якщо ці навички будуть вироблені, вірогідність збоїв у діяльності буде суттєво скорочена.

Діагностичні обмеження. Найбільш слабким місцем методики «Прогноз» є вплив на результати дослідження фактору соціальної бажаності. Його можна спробувати знівелювати шляхом 1) наголошування на конфіденційності отриманих результатів; 2) індивідуального проведення дослідження, 3) незначного скорочення часу дослідження, 4) уважного ставлення до підрахунку балів за «шкалою нещирості».

Шкала психологічного дистресу Кесслера (K10) (The Kessler Psychological Distress Scale (K10))

Кожна людина має стрес у своєму житті. Це нормально. Однак, коли стресу занадто багато в житті, він стає некорисним та може призводити до виснаження.

Цей опитувальник буде корисним для вас, щоб оцінити наскільки стресові події у вашому житті відобразилися на вашому психологічному стані. Застерігаємо ставити собі діагнози відповідно до цього тесту. Він показує винятково вашу оцінку стану та не діагностує у вас будь-яких розладів.

Вам буде представлено 10 питань. Ваша задача обрати відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній місяць.

За останні 30 днів як часто:

1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

2. Ви були знервованим (знервованою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

4. Ви відчували розпач/безнадію.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

5. Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

6. Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

7. Ви відчували себе пригнічено.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко

- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

9. Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрої.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

10. Ви відчували себе нікчемною людиною.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Результати:

Кожна відповідь має свій бал:

Ніколи – 1 бал

Рідко – 2 бали

Іноді – 3 бали

Часто – 4 бали

Завжди – 5 балів

Вам потрібно отримати суму балів ваших відповідей. Що означає ваша сума балів?

✓ до 20 балів – цей показник говорить, що ви знаходитесь в «зеленій зоні», психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе.

✓ від 20 до 29 – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Ї вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результатом.

✓ від 29 до 34 – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо).

✓ понад 35 балів – червона зона. Сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.

Важливо! Ці результати не є показом до лікування. Якщо ви отримали 25+ балів не говорить, що у вас є психічний розлад, а вказує на те, що варто додатково обстежитися.

Якщо ви відчуваєте, що стрес виснажує вас, заважає вам жити повноцінним життям та маєте високі бали за тест – рекомендуємо звернутися по допомогу до психолога. Адже при тривалому високому рівні стресу це може відобразитись на вашому самопочутті та привести до негативних наслідків.

Питання для самоконтролю

1. Яке значення нервової системи у подоланні стресу?
2. Чому теорії Г. Сельє явне недостатнє значення відведене нервовій системі – головній регулятивній системі нашого організму, що активно бере участь в усіх процесах адаптації до неблагополучних факторів середовища?
3. В чому полягає відмінність між стресом і втомою?
4. Що спільного у біологічного та психологічного стресу?
5. Перечисліть основні відмінності психологічного стресу від стресу біологічного.
6. Проаналізуйте особливості психологічного стресу (порівняно з стресом біологічним).
7. Що відбувається з серцево-судинною системою людини під час стресу?
8. Який фізіологічний механізм стресу?
9. Які елементи, що впливають на розвиток стресу, не відносяться до соціальних факторів?
10. Тріада поведінки при структурному аналізі стресу?

Практичне заняття № 3

Тема: Сучасні теорії та моделі стресу

Мета заняття: Розглянути існуючі сучасних теорії та моделі стресу.

Основні питання:

1. Теорії та моделі стресу
2. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори
3. Біохімія стресу та його ліквідація

Теми доповідей і рефератів

1. Теорія стресу Г. Сельє.
2. Когнитивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса.
3. Сучасна теорія стресу.
4. Моделі стресу.
5. Інтерактивна модель стресу.

Основні поняття теми

Сучасні теорії та моделі стресу розглядають стрес як складну біологічну та психологічну реакцію на вимоги середовища, які можуть бути як фізичними, так і психологічними. Важливою є не тільки природа стресора, але й індивідуальна сприйнятливість та адаптаційні можливості організму.

Основні теорії та моделі стресу включають:

- **Загальний адаптаційний синдром (ЗАС) Ганса Сельє:**
Описує три стадії реакції організму на стрес: тривогу, резистентність (опір) та виснаження.
- **Модель схильності до стресу (diathesis-stress model):**
Припускає, що індивідуальна схильність до стресу (наприклад, генетична схильність) у поєднанні з впливом стресових факторів середовища визначає реакцію на стрес.
- **Психодинамічна модель:**
Розглядає стрес у контексті внутрішніх конфліктів та несвідомих процесів.
- **Модель фізіологічного стресу:**
Підкреслює роль фізіологічних механізмів, таких як активація симпатичної нервової системи та вивільнення гормонів стресу.
- **Інтеграційні моделі стресу:**
Намагаються поєднати біологічні, психологічні та соціальні фактори стресу.
- **Системна модель стресу:**

Розглядає стрес як динамічну взаємодію між організмом та середовищем, в якій стрес впливає на різні системи організму та навпаки.

- **Когнітивні моделі стресу:**

Зосереджуються на ролі оцінки людиною стресової ситуації та її здатності впоратися з нею.

- **Модель «боротьба або втеча» (fight-or-flight response):**

Описує базову фізіологічну реакцію на загрозу, що виникає у відповідь на стрес.

- **Моделі хронічного стресу:**

Досліджують довготривалі наслідки впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

Важливо зазначити, що сучасні дослідження стресу все більше схиляються до комплексних підходів, які враховують взаємодію різних факторів та індивідуальні особливості.

Практична частина

Тест «Стійкість до стресу»

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Загальна характеристика методики:

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування: Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	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 страх, що втрачу роботу (не вступаю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

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

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Загальна характеристика методики: Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу:

1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми);

2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег);

3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях);

4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми);

5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

Інструкція для учасників опитування: Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1 2 3 4 5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1 2 3 4 5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1 2 3 4 5
4. Намагаюся бути на людях.	1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1 2 3 4 5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе в тому, 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 головне.	1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати.	1 2 3 4 5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.	1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1 2 3 4 5
14. Відчуваю нервові напруження.	1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1 2 3 4 5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.	1 2 3 4 5
18. Іду куди-небудь 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 план дій і дотримуюся його.	1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
23. Іду на вечірку.	1 2 3 4 5

24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1 2 3 4 5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1 2 3 4 5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1 2 3 4 5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1 2 3 4 5
29. Іду в гості до друга.	1 2 3 4 5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1 2 3 4 5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1 2 3 4 5
32. Іду на прогулянку.	1 2 3 4 5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1 2 3 4 5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1 2 3 4 5
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.	1 2 3 4 5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1 2 3 4 5
37. Телефоную друзіві.	1 2 3 4 5
38. Відчуваю роздратування.	1 2 3 4 5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед 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 вирішити.	1 2 3 4 5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	1 2 3 4 5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1 2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших.	1 2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	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:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Питання для самоконтролю

1. Генетично-конституціональна теорія.
2. Модель схильності (diathesis) до стресу.
3. Психодинамічна модель.
4. Модель Н. G. Wolff.
5. Міждисциплінарна модель.
6. Теорії конфліктів.
7. Модель D. Mechanik.
8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули.
9. Системна модель.
10. Інтеграційна модель.
11. Біологічна концепція пошукової активності.

Практичне заняття № 4

Тема: Динаміка стресових станів

Мета заняття: Розглянути умови виникнення стресових станів, визначення чинників, які впливають на розвиток стресу, характеристику негативні наслідки стресу та кризи горя.

Основні питання:

1. Загальні закономірності розвитку стресу
2. Чинники, що впливають на розвиток стресу
3. Негативні наслідки стресу та криза горя

Теми доповідей і рефератів

1. Динаміка розвитку стресового розладу: Від гострого стресу до хронічного стану.
2. Вплив стресу на когнітивні функції: Пам'ять, увага, концентрація.

3. Зв'язок між стресом та емоційним вигоранням.
4. Роль саморегуляції у зменшенні негативних наслідків стресу.
5. Сучасні підходи до діагностики та лікування стресових розладів.
6. Роль стресу в розвитку психологічних розладів: вплив стресу на розвиток депресії, тривожних розладів, ПТСР та інших станів.
7. Стрес та психосоматичні розлади: зв'язок між стресом та соматичними захворюваннями, такими як серцево-судинні захворювання, гастрит, тощо.

Основні поняття теми

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Гансом Сельє. У ході розвитку стресу спостерігають **три стадії**:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, якій викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів закінчуються на цій стадії.

2. Стадія опору (адаптації). Настає у випадку, якщо фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести її до хвороби.

Криза – розпад, занепад, загострення (політичних, економічних, соціальних) протиріч, а також переломний момент хвороби, коли стан хворого чи пацієнта поліпшується чи погіршується, це психологічні прояви перехідного вікового етапу та ін.

Криза горя - це період гострого емоційного болю та страждань, пов'язаний з втратою. Це природний процес адаптації до змін, що відбуваються після втрати близької людини, майна або іншої важливої частини життя. Вона охоплює різні стадії, включаючи заперечення,

гнів, торги, депресію та прийняття, і може проявлятися як фізично, так і емоційно.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це розлад психічного здоров'я, який може розвинутися після переживання або спостереження стресової, страшної або небезпечної для життя ситуації. До таких ситуацій належать бойові дії, теракти, стихійні лиха, нещасні випадки, ДТП, фізичне або сексуальне насильство, полон і катування, погрози, психологічне знущання або будь-яка подія, яку людина вважає травматичною.

Гостра реакція на стрес в більшості випадків минає з часом, але люди з посттравматичним стресовим розладом можуть повторно переживати негативну подію в яскравих спогадах або жахіттях. Також вони можуть уникати розмов, діяльності, ситуацій або місць, які про неї нагадують.

Із посттравматичним стресовим розладом тісно пов'язані два стани:

- **Гострий стресовий розлад**, який може виникати протягом першого місяця після травматичної події. Якщо симптоми тривають більше **4 тижнів**, вони можуть відповідати критеріям ПТСР.
- **Комплексний посттравматичний стресовий розлад**, який може розвиватися через переживання повторюваних травматичних подій (тривалих бойових дій, перебування в полоні, систематичного домашнього насильства тощо).

Психосоматичні захворювання — це широкий спектр хвороб, які виникають на тлі стресу, тривоги та інших психоемоційних факторів. Частіше говорячи про психосоматику мають на увазі, що психосоматичні захворювання – це захворювання внутрішніх органів та систем психогенної природи, тобто тілесні захворювання, пов'язані з психоемоційними чинниками.

Стресор – термін почав використовувати Г. Сельє, як причину стресу.

Стрес-фактор – див. стресор.

Практична частина

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з двох шкал:

1) вимірювання тривожності як емоційного стану (ситуативна (або реактивна) тривожність);

2) вимірювання тривожності як якості (особистісна тривожність).

Шкала самооцінки ситуативної тривожності

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження і закресліть праворуч відповідний бал залежно від того, як Ви у цей час почуваетесь. Над завданнями довго не думайте, правильні або неправильні відповіді відсутні.

Твердження	Ні, це зовсім не так	Мабуть, так	Правильно	Абсолютно правильно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я дуже знервований	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я занепокоєний	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і закресліть відповідний бал справа в залежності від того, як Ви зазвичай почуваетесь. Над питаннями довго не думайте, правильні або неправильні відповіді відсутні.

Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я можу легко заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким щасливим, як і інші	1	2	3	4
25. Трапляється, я програю, бо недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28. Очікування труднощів зазвичай дуже мене турбує	1	2	3	4
29. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я занадто близько все приймаю до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я рівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1) \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, \text{ де:}$$

$\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2) \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, \text{ де:}$$

$\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- ✓ 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- ✓ 31-45 балів – помірний рівень тривожності;
- ✓ вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Тест шкільної тривожності (Б. Філліпс)

Автор: Б. Філліпс (B. Phillips, 1960-е)

Вік досліджуваних: з 10 років.

Процедура дослідження. Запитання тесту може зачитувати психолог або читає сам досліджуваний. На кожне запитання можна відповісти «так» або «ні».

Інструкція. Опитувальник містить запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає правильних чи неправильних, «добрих» або «поганих» відповідей. Над запитаннями довго не задумуйтеся.

На аркуші для відповідей угорі запишіть своє ім'я, прізвище та клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо ви згодні з ним, або «-» - якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?

6. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе відчуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що хтось в класі говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?
42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?
45. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів психолог виділяє запитання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад: на 58-ме запитання дитина відповіла «так», а в ключі цього запитання відповідь «ні». Відповіді, які не збігаються з ключем, - це вияв тривожності.

Ключ до тесту

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

Чинник (синдром)	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma = 22$
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$

5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16,21,26 $\Sigma = 6$
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3,8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18,23,28 $\Sigma = 5$
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями	2, 6, 11,32,35,41,44, 47 $\Sigma = 8$

Під час обробки підраховується:

- загальне число розбіжностей з даними, наведеними у ключі. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа запитань тесту - про високу тривожність;

- число збігів за кожним з восьми чинників тривожності, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який багато в чому визначається наявністю певних тривожних чинників (синдромів) та їхньою кількістю.

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. **Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

2. **Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

3. **Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. **Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. **Страх ситуації перевірки знань** - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. **Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. **Низький фізіологічний опір стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини

до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. **Проблеми і страхи у стосунках з учителями** – загальний негативний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.

Питання для самоконтролю

1. Класифікація стресорів та їх наслідки.
2. Визначить сутність, фактори й види стресів.
3. Охарактеризуйте динаміку розвитку внутрішнього напруження під час стресу.
4. Психічні явища ПТСР, характерні для ветеранів війн чи працівників ОВС, які побували в екстремальних ситуаціях?
5. Дайте визначення посттравматичного стресового розладу.
6. Дайте визначення травматичного стресу.
7. Назвіть фази та їх складові психологічної реакції на травму.
8. Перелічіть типи посттравматичного стресового розладу.

Практичне заняття № 5

Тема: Психологічний (емоційний) стрес

Мета заняття: Розглянути поняття «психологічний (емоційний) стрес» та його особливостей.

Основні питання:

1. Введення поняття психологічного (емоційного) стресу.
2. Особливості психологічного стресу.

Теми доповідей і рефератів

1. Поняття психологічного (емоційного) стресу: визначення, відмінності від інших видів стресу.
2. Поняття психологічного (емоційного) стресу: фізіологічні та психологічні реакції на стрес.
3. Види стресу: гострий, епізодичний гострий, хронічний стрес, їх характеристики та наслідки.
4. Причини психологічного стресу: психологічні, соціальні, та фізіологічні фактори, що призводять до стресу.
5. Наслідки стресу: фізичні та психологічні наслідки стресу, в тому числі вплив на здоров'я та повсякденне життя.
6. Вплив стресу на різні вікові групи: дослідження стресу у дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку.

Основні поняття теми

Стресор – фактор, що викликає стресову реакцію. Це можуть бути фізичні (наприклад, травми, хвороби) або психологічні подразники (наприклад, конфлікти, втрати, невизначеність).

Стрессова реакція – комплекс фізіологічних та психологічних змін, що виникають у відповідь на стресор. До них відносяться зміни в гормональному фоні, прискорене серцебиття, підвищена пильність, а також зміни в емоційному стані (тривога, страх, гнів).

Емоційний стрес – конкретний вид стресу, що характеризується інтенсивними емоційними переживаннями, такими як гнів, тривога, страх, печаль, або відчуття порожнечі, пригніченості.

Когнітивний стрес – зміни в мисленні та сприйнятті, що виникають під впливом стресу. Вони можуть проявлятися у вигляді погіршення концентрації уваги, проблем з пам'яттю, труднощів з прийняттям рішень та інших когнітивних порушень.

Фізіологічні зміни – зміни у роботі організму, такі як підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну, проблеми з травленням.

Конструктивний (позитивний) стрес – короткочасний стрес, який мобілізує організм та допомагає впоратися з викликами. Наприклад, стрес перед важливим іспитом або спортивним змаганням може допомогти підвищити концентрацію та мотивацію.

Деструктивний (негативний) стрес – тривалий або надмірний стрес, що негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я. Це може призвести до розвитку різних захворювань, депресії, тривожних розладів та інших проблем.

Відмінності понять «психологічного» та «емоційного» стресу:

- емоційний стрес властивий не тільки людині, але й тваринам, в той час як психологічний стрес має місце тільки у людини з її розвинутою психікою;
- емоційний стрес супроводжується вираженими емоційними реакціями, а у розвитку психологічного стресу є когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка присутніх ресурсів, побудова прогнозу подальших подій та ін.);
- термін «емоційний стрес» найчастіше використовується фізіологами, а термін «психологічний стрес» – психологами.

Практична частина

Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс)

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів є методика, розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Рікс (в даному випадку наводиться її скорочений варіант).

Методика застосовується для самооцінки емоційних станів і ступеня неспання. Дана методика ефективна, якщо необхідно виявити зміна емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її вельми оперативним інструментом. При цьому можна як викреслювати криві зміни окремих показників, так і працювати тільки з інтегральним результатом. До недоліків вищеописаної методики можна віднести наступні:

1) Твердження, включені в 1-3 розділи, описують емоційний стан людини лише в діапазоні понять «тривога / спокій» і «підйом / депресія», не відображаючи вираженість інших емоцій, таких, наприклад, як гнів, образа, розчарування, гордість і ін.

2) Твердження, що становлять 4 розділ, характеризують в основному когнітивну сферу (переконання людини, що стосуються його можливостей), а не сферу емоцій.

3) Звертає увагу відмінність в системі оцінок тверджень, що складають чотири різних розділу методики. Так, підвищення оцінок, що привласнюються твердженнями 1 розділу, відображає підвищення ступеня психічної адаптації випробуваного, при цьому найвища оцінка з цього розділу вказує на найвищий рівень психічної адаптації. Проте в 2 і 3 розділах найвищі значення присвоюються таким твердженням («Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край» і «Сильний підйом, захоплене веселощі»), які відображають вже не стільки стан психічної адаптації, скільки патологічне гіпоманіакальний стан. У зв'язку з цим загальна шкала, що отримується при підсумовуванні оцінок за всіма чотирма розділами, представляється нелінійною: той час як низькі значення інтегрального показника свідчать про виражену психічну дезадаптацію, високі значення інтегрального показника не можуть трактуватися настільки однозначно. Інакше кажучи, інтегральний

показник даної методики більш чутливий до стану психічної дезадаптації, ніж до стану адаптації.

Інструкція. Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень то, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку:

«Спокійність – тривожність»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
«Енергійність – втомленість»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
«Піднесення – пригніченість»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
«Впевненість у собі – безпорадність»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, «в порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втопився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал:

I1 – “Спокій – тривога”.

I2 – “Енергійність – утомленість”.

I3 – “Піднесеність – пригніченість”.

I4 – “Упевненість у собі – безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC=(I1+I2+I3+I4),$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів. Якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента є тим «родючим ґрунтом», потрапивши на який сімейні стреси та кризові переживання «проростуть і дадуть урожай» у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань;

17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси;

33–40 балів – «фонтан емоцій», поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.

Питання для самоконтролю

1. Що відноситься до суб'єктивних причин виникнення психологічного стресу?

2. Яке значення у виникненні стресу мають щоденні життєві події?

3. Опишіть причину стресу: невідповідність генетичних програм сучасним умовам.

4. Поясніть причини стресу від реалізації негативних батьківських програм.

5. Опишіть причини стресу, викликаного когнітивним дисонансом.

6. Проаналізуйте стрес, викликаний неадекватними настановами та переконанням особистості.

7. В чому зміст неможливості реалізації актуальної потреби, як причини стресу?

8. Опишіть стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією.

9. Поясніть причини стресу від неадекватних реалізацій умовних рефлексів.

10. Поясніть невміння використовувати час (стрес і час) як причину стресу.
11. Яка причина стресу пов'язана з тривалодіючими програмами поведінки?
12. До якої групи потреб, згідно А. Маслоу, відноситься стрес, спричинений зрадою?
13. Яка причина стресу пов'язана з програмами поведінки, що динамічно змінюються?
14. До якої групи об'єктивних причин стресу можна віднести техногенні катастрофи?
15. Назвіть чотири основні групи об'єктивних причин виникнення стресу.
16. Перелічіть стреси, викликані міжособистісними відносинами.
17. Перелічіть можливі неадекватні настановлення і переконання особистості, що можуть спричиняти стреси.
18. Охарактеризуйте умови життя і праці, як об'єктивні причини виникнення стресу.
19. Охарактеризуйте невідповідність генетичних програм сучасним умовам.
20. Охарактеризуйте стрес, спричинений когнітивним дисонансом і механізмами психологічного захисту.
21. Яка роль мотивації людини у розвитку стресу? Обґрунтуйте свою думку.

Практичне заняття № 6

Тема: Експериментальне вивчення емоційного стресу

Мета заняття: Розглянути основні методи і принципи визначення рівня емоційного стресу, особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу та методики вивчення.

Основні питання:

1. Введення поняття психологічного (емоційного) стресу.
2. Особливості психологічного стресу.

Теми доповідей і рефератів

1. Вплив емоційного стресу на фізичне здоров'я.
2. Емоційний стрес в умовах професійної діяльності.
3. Емоційний стрес у дітей та підлітків.
4. Емоційний стрес та депресія.

5. Емоційний стрес та тривожні розлади.
6. Емоційний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
7. Методи психологічної допомоги при емоційному стресі.
8. Роль сім'ї та соціального середовища у подоланні емоційного стресу.
9. Емоційний стрес та соціальні мережі.
10. Емоційний стрес та когнітивні функції.

Основні поняття теми

Існують об'єктивні і суб'єктивні (які залежать від нас самих) методи оцінки стресу.

Об'єктивні методи оцінки рівня стресу

I. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму

Серед власне фізіологічних методів дослідження найчастіше застосовуються наступні:

- реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- визначення показників артеріального тиску (АТ);
- електрокардіографія (ЕКГ);
- визначення параметрів функціонування дихальної системи (частота і глибина дихання, газовий склад видихнутого повітря і т.ін.)

Болгарські вчені з Інституту гігієни в Софії прийшли до висновку, що незалежне дослідження окремих реакцій організму на стрес (зміни серцевого ритму, артеріального тиску та дихання) менш інформативне, ніж аналіз їх взаємодії. У своїх дослідженнях вони показали, що у досліджуваних з низькою стресорною реакцією хвилеподібна активність життєво важливих функцій організму високо синхронізована. Висока інформативність кореляцій між диханням і ритмом серцевої діяльності при вивченні індивідуальної схильності до стресу була показана і іншими вітчизняними авторами.

Найбільш простим і оперативним методом оцінки функціонального стану людини при стресі є вимірювання частоти її серцевих скорочень (пульсу).

Приклад. Згідно результатів деяких досліджень психоемоційного стресу середня частота пульсу у студентів-першокурсників перед екзаменом зростала з 79 до 98 ударів у хвилину (як при роботі середньої важкості), що зайвий раз підтверджує вплив психологічних факторів на фізіологічний стан організму. Результати інших досліджень, показують значну тахікардію у студентів під час екзаменів.

За дослідженнями, у стані екзаменаційного стресу **3,8%** студентів мали значення пульсу в межах 120–150 ударів, що свідчить про різко виражену реакцію симпатичної системи на процедуру екзамену. З другої сторони, поза **1,3%** студентів мали показники значення ЧСС, зсунуті в сторону брадикардії, що свідчить про активацію парасимпатичної системи, яка таким чином реагує на виснаження ресурсів нервової системи. При цьому в умовах психологічного стресу пульс найбільш сильно збільшувався у студентів з вихідним парасимпатичним типом регуляції, тобто в осіб зі слабким типом ВНД, у яких психологічний стрес протікає найбільш важко.

Психологічний стрес, пов'язаний з тривожним очікуванням важливої для суб'єкта події, як правило, призводить до зростання артеріального тиску.

Судинні зміни залежать від характеру емоцій, що супроводжують стрес. Встановлено (Роберт Йоркс), що найбільш характерною реакцією для стеничних негативних реакцій (гніву, злості, образи і ін.) є підвищення діастолічного тиску, а для астеничних (депресії, гніву і ін.) – зниження.

Характер емоцій, що виникають при стресі залежить від багатьох чинників:

- від особистісних особливостей людини,
- типу її ВНД,
- наявності чи відсутності потрібної інформації,
- стосунків з оточуючими людьми і т.п.

Тому «додавання» чи «віднімання» цих факторів приводить до збільшення чи зменшення показників артеріального тиску.

II. Аналіз активності вегетативної нервової системи

1. Традиційно для оцінки стану вегетативної нервової системи використовували визначення *вегетативного індексу Кердо*, який обчислюється за формулою:

$$\text{ВІК} = (1 - \text{АДТ}/\text{ЧСС}) \times 100,$$

де ВІК – вегетативний індекс Кердо; АДТ – артеріальний діастолічний тиск; ЧСС – частота серцевих скорочень.

Стан екзаменаційного стресу, як правило, призводить до збільшення ВІК при стресі. При цьому існують різні кількісні показники «норми» ВІК для жінок і чоловіків.

Приклад. Середній показник ВІК в нормі у мужчин знаходиться в межах $-2,3 \pm 1,8$ бали, а у жінок $+7,5 \pm 1,3$ бали. В умовах екзаменаційного стресу у мужчин (перед екзаменами) ВІК в середньому = 10,0 балів, а у жінок 21,4 балів.

2. Останнім часом особливий інтерес дослідників викликає метод вивчення *варіабельності серцевого ритму* як інструмент дослідження механізмів і шляхів реалізації емоційного стресу. Цей метод дає можливість реєструвати не тільки показники роботи серця як окремого органу, але й і стан систем регуляції вегетативного гомеостазу в цілому.

Згідно рекомендацій Європейського кардіологічного товариства і Північно-Американського товариства стимуляції і електрофізіології, найбільш розповсюдженим показником для загальної оцінки варіабельності серцевого ритму є *стандартне відхилення кардіоінтервалів (SDNN)*, що відображає вплив *парасимпатичної* системи на діяльність серця.

За дослідженнями, екзаменаційний стрес призводить до зниження варіабельності кардіоінтервалів з 63,5 мс (під час звичайного навчального процесу до) до 48 мс – в стані стресу, що свідчить про значне зниження активності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи під час екзаменів.

Відмітимо наявність індивідуальних відмінностей в реакції вегетативної нервової системи на стрес, так як серед усіх досліджуваних були студенти, які реагували на процедуру екзамену підвищенням SDNN, що може бути обумовлено слабким типом нервової системи цих осіб при надсильних психічних навантаженнях.

3. Для оцінки стану *симпатичної* системи під час екзаменаційного стресу використовували показники *амплітуди моди кардіоінтервалів (АМо)* та індексу напруження регуляторних систем (ІН). При стресі величина індексу напруження зростає з 72,6 до 161,6 ум.од., а у окремих осіб – до 500 од. і більше.

III. Оцінка психомоторних реакцій організму людини при стресі

Основні методи оцінки психомоторних реакцій, що використовуються при вивченні психологічного стресу:

- визначення ступеня напруження окремих м'язових груп за допомогою міограми (запису електричних розрядів м'язевих волокон);
- визначення ступеня надто сильного напруження м'язів і плавності рухів за показником тремору (мимовільного здригання);
- визначення швидкості простої і складної сенсомоторної реакції.

З перелічених вище поведінкових порушень при стресі досить повний кількісний облік можливий щодо ступеня напруження м'язів, який визначають за вираженням тремору (мимовільного скорочення (здригання) м'язів при їх надто сильному напруженні).

Інтенсивність надто сильного напруження і мимовільного здригання м'язів тремору визначають за допомогою пристрою «тремометра», що являє собою ряд отворів, в які досліджуваний вводить спеціальний щуп, що з'єднаний з лічильником кількості дотиків. Чим вищий контроль над м'язами зі сторони рухової кори, тим менша кількість дотиків, і навпаки – при підвищенні рівня стресу спостерігається тремтіння рук і збільшення кількості мимовільних дотиків краю отвору. Порушення поведінкових функцій у студентів під час сесії показало, що рівень тремору може бути одним з надійних показників вираження психологічного стресу.

Іншим методом дослідження психомоторних реакцій людини є оцінка її **сенсомоторної реакції** – часу від подачі стимулу (напр., загорання сигнальної лампочки певного кольору) до реакції досліджуваного (натискання на кнопку відповідного кольору).

При стресі у людей з врівноваженим типом вищої нервової діяльності швидкість сенсомоторної реакції зростає, а в осіб з переважанням процесів збудження над гальмуванням в умовах стресу показники сенсомоторної реакції погіршуються.

Дослідження такого типу мають важливе теоретичне значення, оскільки показують, що перехід стресу в дистрес чи еустрес залежить не тільки від характеристик самого стресора, але й від особливостей типу ВНД людей, що переживають стрес.

IV. Інші об'єктивні методи оцінки фізіологічного статусу при стресі

Крім стану серцево-судинної, дихальної та м'язової систем людини, рівень стресу можна оцінити за **функціонуванням його системи терморегуляції за величиною шкірно-гальванічної реакції** (або опором шкіри). Показано, що при актуалізації старого стресу (при спогадах про психотравмуючу ситуацію) відбувалося різке збільшення частоти і амплітуди шкірно-гальванічної реакції. Ці характеристики і характеристики дихання широко використовують у поліграфах. Біохімічні аналізи: Вивчення біохімічних змін, які можуть відбуватися в організмі під впливом стресу, наприклад, зміни в рівні глюкози, ліпідів, чи інших показників в крові.

Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу

Психологічні тести (бланкові і проєктивні)

В наш час існує багато варіантів тестів, що виявляють тривожність, кожен з яких по-різному відображає компоненти тривожного стану при стресі. В одних тестах враховуються тільки суб'єктивні компоненти тривоги, в інших – її вегетативні прояви.

У психології традиційно прийнято виділяти два типи тривожності:

1) особистісну (тривожність як більш-менш стійка риса особистості);

2) ситуативну (тривожність як реакція індивіда на загрозливу ситуацію).

Для вимірювання індивідуальних відмінностей в тривожності Дж. Тейлор розробив спеціальний тест для визначення рівня особистісної тривожності. Для виявлення рівня особистісної і ситуативної тривожності Спілбергер створив два опитувальники. Показники особистісної і ситуативної тривожності, як правило, корелюють між собою.

Слід відмітити, що методика Спілбергера не достатньо об'єктивно відображає «глибинну» тривогу, так як досліджувані далеко не завжди бажають демонструвати свої проблеми і свою тривожність перед експериментатором. Інколи дуже низька тривожність, яку показує тест, є результатом витіснення особистістю своєї високої тривоги з метою показати себе «в кращому світлі». Тим не менше, на даний час саме опитувальник Спілбергера найчастіше використовується для оцінки вираження тривоги під час психологічного стресу. Вважається, що рівень ситуативної тривожності до 30 балів вказує на низьку тривожність, показник від 31 до 45 балів – на середню, а рівень ситуативної тривожності 46 балів і більше вважається високим. Згідно деяких авторів, виділяють четверту групу осіб, що мають надто високу ситуативну тривожність з показниками вище 70 балів. У таких осіб проявляється симптоматика, близька до психопатологічних форм реагування (гострих невротичних реакцій).

У кожної людини існує індивідуальна ієрархізована структура страхів особистості, яка визначає, на які подразники, в першу чергу, у людини розвивається психологічний стрес. Для визначення цієї структури створений опитувальник, що виявляє систему актуальних страхів особистості – **ОАС**.

В деяких дослідженнях для експрес-діагностики рівня стресу пропонується використовувати кольоровий тест Люшера.

Самооцінка: Індивіди можуть оцінювати свій рівень стресу за допомогою стандартизованих анкет і шкал, таких як Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale) або Інвентар стресу для дорослих Рахіма.

Щоденники: Люди можуть вести записи своїх щоденних досвідів із стресом, включаючи ситуації, їх реакції на стрес та способи впорядкування з ним.

Психологічні інтерв'ю: Проведення індивідуальних або групових інтерв'ю може допомогти з'ясувати, як люди переживають стрес та як вони оцінюють його вплив на їхнє життя.

Когнітивно-поведінкові оцінки: Аналіз думок, емоцій та поведінки, які можуть вказувати на стрес або реакцію на стресові ситуації. Обидва набори методів, об'єктивні та суб'єктивні, доповнюють один одного і часто використовуються разом для комплексного розуміння рівня стресу і його впливу на індивіда.

Практична частина

Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)

ІНСТРУКЦІЯ. Оцініть за 4-бальною шкалою те, в якій мірі кожне поняття описує ваше самопочуття в даний момент, поставивши підходящу для вас цифру праворуч.

Пропоновані значення цифр:

- «1» — зовсім не підходить;
- «2» — мабуть, правильно;
- «3» — правильно;
- «4» — цілком правильно.

Шкала емоцій у поняттях			Сума	Емоція
Уважний	Концентрований	Зібраний		1. Інтерес
Що насолоджується	Щасливий	Радісний		2. Радість
Здивований	Вражений	Зачудований		3. Подив
Сумовитий	Сумний	Зломлений		4. Горе
Розлючений	Гнівний	Божевільний		5. Гнів
Що відчуває ворожість	Що відчуває відразу	Що відчуває огиду		6. Відраза
Презирливий	Зневажливий	Гордовитий		7. Презирство
Що лякає	Страшний	Що панікує		8. Страх
Сором'язливий	Боязкий	Соромливий		9. Сором
Співчутливий	Винуватий	Що кається		10. Провина

Обробка та інтерпретація. Підраховуються суми балів за кожним рядком, і ці значення підставляються в графу «сума». У такий спосіб виявляються домінуючі емоції, що дозволяють якісно описати

самопочуття. Можна також порівняти суми позитивних і негативних емоцій.

$$СП \text{ (самопочуття)} = \frac{\text{(сума позитивних емоцій 1 + 2 + 3 + 9 + 10)}}{\text{(сума негативних емоцій 4 + 5 + 6 + 7 + 8)}}$$

Якщо $СП > 1$, то самопочуття більше відповідає позитивному, якщо $СП < 1$ — негативному.

Тестова карта САН (Самопочуття, активність, настрої)

Методика створена у Петербурзькій військово-медичній академії.

Мета. Вимірювання психічного стану для загальної характеристики психологічних особливостей (психічний стан – це цілісне уявлення про психічне функціонування протягом обмеженого часового проміжку).

Інструкція. Оцініть свій стан у день перевірки, поставивши на шкалі (цифри в центрі) знак "х" між протилежними за змістом характеристиками там, де найбільше відображається в цей час співвідношення між названими якостями.

Бланк відповідей

1. Самопочуття гарне	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
14. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
15. Апатичний	3 2 1 0 1 2 3	Ініціативний
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
19. Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Бадьорий
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати

23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Невитривалий
26. Енергійний	3 2 1 0 1 2 3	В'ялий
27. Важко думати	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Невдоволений

Обробка результатів

При підрахунку крайня ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари - в 7 балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стану завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття - сума балів за шкалами: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність - сума балів за шкалами: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій - сума балів за шкалами: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх співвідношення.

Питання для самоконтролю

1. Експериментальні моделі емоційного стресу.
2. Результати досліджень в галузі вивчення нейрофізіологічних механізмів емоційного стресу.
3. Назвіть форми прояву стресу. Опишіть емоційні прояви стресу.
4. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу.

Практичне заняття № 7

Тема: Форми прояву стресу і критерії його оцінки

Мета заняття: Розглянути основні форми прояву стресу та критерії його оцінки.

Основні питання:

1. Вплив стресу на сферу спілкування людей.
2. Когнітивний синдром стресу.
3. Фізіологічні наслідки стресу.
4. Емоційні прояви стресу.
5. Оцінка рівня стресу.

Теми доповідей і рефератів

1. Роль сну і сновидінь у запобіганні негативним стресам.
2. Вплив кольору та музики на настрій і стан здоров'я людини.
3. Протистояння стресам.
4. Підготовка до стресу як чинник у запобіганні стресу.
6. Позитивне мислення важливий чинник у запобіганні стресу.
7. Механізм впливу думок та емоцій на організм людини.

Основні поняття теми

Поведінкові ознаки стресу:

- ✓ Порушення психомоторики.
- ✓ Зміна способу життя.
- ✓ Професійні порушення.
- ✓ Порушення соціально-рольових функцій.
- ✓ Інтелектуальні ознаки стресу. Порушення показників уваги в

першу чергу обумовлене тим, що в корі великих півкуль людини формується стресорна домінанта, навколо якої формуються всі думки і переживання. При цьому утруднена концентрація уваги на інших об'єктах і відмічається підвищена розсіяність. В дещо меншій мірі потерпає функція пам'яті. Тим не менше постійна завантаженість свідомості обдумуванням причин стресу і пошуком виходу з нього знижує ємність оперативної пам'яті, а змінений при стресі гормональний фон порушує процес відтворення необхідної інформації. Також можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі в сторону більшого домінування правої, «емоційної» півкулі, і зменшенні впливу лівої «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини.

Фізіологічні ознаки стресу можна розділити на:

✓ Такі, що суб'єктивно визначаються. Утруднене дихання, болі в серці, головні болі, неприємні відчуття в кишківнику і ін.

✓ Такі, що об'єктивно визначаються. Підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень; зміна судинного тону; надмірне м'язове напруження; порушення секреції травних залоз і ін.

✓ Порушення комплексних фізіологічних функцій. Підвищена втомлюваність, зниження імунітету, часті хворобливі стани, швидка зміна маси тіла і ін.

✓ Емоційні прояви стресу зачіпають різні сторони психіки. В першу чергу це стосується загального емоційного фону, який набуває негативного, похмурого, песимістичного відтінку.

При тривалому стресі людина:

- стає більш тривожною порівняно з її «нормальним» станом;
- втрачає віру в успіх і у випадку особливо затяжного стресу;
- може впасти в депресію.

Оцінка стресу та стресостійкості передбачає комплексний підхід, що включає вивчення фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій. Для оцінки рівня стресу використовуються такі інструменти, як Шкала сприйнятого стресу (PSS) та аналізи на рівень кортизолу. Стресостійкість визначається через наявність певних якостей та навичок, що дозволяють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Критерії оцінки стресу:

Фізіологічні показники:

- Рівень кортизолу в крові або слині.
- Аналізи на інші гормони, такі як DHEA, серотонін, мелатонін.
- Електрокардіограма (ЕКГ) в спокої та під навантаженням.

Психологічні показники:

- Шкала сприйнятого стресу (PSS).
- Самооцінка рівня стресу за допомогою опитувальників або щоденників.

Поведінкові показники:

- Оцінка впливу стресу на виконання робочих завдань, соціальні взаємодії, та інші сфери життя.
- Спостереження за реакціями на стресові ситуації, наприклад, зміни у поведінці, емоційні реакції.

Критерії оцінки стресостійкості:

- Здатність до адаптації: швидке повернення до норми після стресової події.

- Наявність позитивних стратегій подолання стресу: використання конструктивних методів, таких як фізична активність, релаксація, соціальна підтримка.

- Саморегуляція: здатність контролювати емоції та поведінку в стресових ситуаціях.

- Позитивне ставлення до життя: оптимізм, віра у власні сили.

- Наявність підтримки з боку оточення: соціальні зв'язки та підтримка близьких людей.

- Здатність розрізняти та фільтрувати стресові ситуації: вміння розмежовувати важливі та неважливі стресові фактори.

- Вміння встановлювати особисті межі та відстоювати свої потреби: здатність говорити "ні" та відмовлятися від непотрібних зобов'язань.

- Здатність до самопізнання: розуміння своїх сильних та слабких сторін, а також джерел стресу.

Оцінка стресу та стресостійкості є важливим етапом у підтримці психічного та фізичного здоров'я. Використання комплексного підходу дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування на стрес та розробити ефективні стратегії подолання стресових ситуацій.

Ступені стресу: 1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При **середньому ступені** картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливність, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується **сильного або надмірного стресу**, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії.

Практична частина

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко). Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – с. 14.

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостро-конкурентний.

Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в міжособистісних стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Інструкція. За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

1.	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6.	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7.	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8.	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5
22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день міг би бути	1	2	3	4	5

	заповнений більш щільно.					
24.	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

Тест стресостійкості

Інструкція. Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди — 1;
- часто — 2;
- іноді — 3;
- майже ніколи — 4;
- ніколи — 5.

Твердження:

1. Виїсте, принаймні, одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає вашому росту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
10. Вас підтримує ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?
13. У вас є один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати ваш час ефективно?
19. За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?

Обробка та інтерпретація.

Слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів.

- 0 — 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.
- 20 — 50 балів: середній рівень стресостійкості.

• > 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

Питання для самоконтролю

1. До якої форми прояву стресу відноситься біль у ділянці серця?
2. До якої форми прояву стресу відноситься швидка зміна маси тіла?
3. Назвіть порушення режиму дня при поведінкових формах стресу
4. Назвіть прояви порушення психомоторики при поведінкових формах стресу.
5. Перелічіть емоційні ознаки прояву стресу.
6. Назвіть об'єктивно реєстровані прояви фізіологічних змін серцево-судинної системи при стресі.
7. Перелічіть методики оцінки стресу, які слід використовувати для діагностики тривожності.
8. Перелічіть об'єктивні зміни фізіологічних форм прояву стресу, що відображаються в суб'єктивних відчуттях людини.
9. Назвіть методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.
10. Перелічіть методики оцінки та самооцінки стресових станів.
11. Перелічіть методи оцінки психомоторних реакцій організму людини при стресі.
12. Охарактеризуйте здійснення оцінки стану серцево-судинної і дихальної систем організму.
13. Дайте характеристику методу прогнозу стресу – мислене моделювання стресорних ситуацій (зокрема, за допомогою методу НЛП) та перерахуйте інші методи прогнозування рівня стресу.
14. Опишіть виявлення передумов стресу при здійсненні самомоніторингу на конкретному власному прикладі та назвіть питання, які слід поставити собі при перших ознаках стресу.
15. Опишіть аналіз безпосередньої реакції на стрес при здійсненні самомоніторингу на конкретному власному прикладі та назвіть питання, які слід поставити собі при перших ознаках стресу.
16. Проаналізуйте порушення соціально-рольових функцій при поведінкових формах стресу.

Практичне заняття № 8

Тема: Професійний стрес і підходи до його вивчення

Мета заняття: Розглянути поняття «професійний стрес» та основні підходи вивчення проблем стресу на роботі.

Основні питання:

1. Поняття професійний стрес.
2. Підходи вивчення проблем стресу на роботі.

Теми доповідей і рефератів

1. Стратегії та методи, які допомагають зменшити вплив стресу на працівників.
2. Профілактика стресу: розробка та впровадження програм, спрямованих на запобігання виникненню стресових ситуацій на роботі.
3. Підтримка психічного здоров'я працівників.
4. Вплив стресу на продуктивність праці.
5. Етичні аспекти дослідження стресу.
6. Джерела стресу при неспівпаданні вимог і можливостей за М. Борневассер.
7. Проблема психічного вигорання та психічного стресу.
8. Екологічний підход до аналізу професійного стресу.
9. Трансактний підход до аналізу професійного стресу.
10. Регуляторний підход до аналізу професійного стресу.

Основні поняття теми

1. Теоретичні підходи:

- Психологічні теорії:

Розгляд стресу з точки зору психологічних теорій, таких як теорія транзакційного стресу Річарда Лазаруса, яка підкреслює роль когнітивної оцінки ситуації. Також можна розглянути теорії емоційного вигорання, що тісно пов'язані з професійним стресом.

- Фізіологічні підходи:

Опис фізіологічних реакцій організму на стрес, зокрема активації симпатичної нервової системи та гормональної відповіді (кортизол, адреналін).

- Соціологічні підходи:

Вивчення впливу організаційного середовища, соціальних факторів та культури на рівень стресу працівників.

- Комплексні підходи:

Об'єднання різних теоретичних підходів для більш повного розуміння професійного стресу, наприклад, інтеграція психологічних, фізіологічних та соціологічних аспектів.

2. Методи дослідження професійного стресу:

- Опитувальники та анкети:

Використання стандартизованих методик для вимірювання рівня стресу, як-от Шкала стресу Холмса-Раїє, опитувальник стресу на робочому місці (Work-Related Stress Questionnaire) та інші.

- Інтерв'ю:

Проведення глибоких інтерв'ю з працівниками для виявлення їхніх суб'єктивних переживань та думок щодо стресових ситуацій на роботі.

- Спостереження:

Пряме спостереження за поведінкою та реакціями працівників у робочому середовищі.

- Фізіологічні вимірювання:

Використання біологічних показників для оцінки рівня стресу (наприклад, вимірювання рівня кортизолу в слині або крові).

- Методи аналізу даних:

Статистичний аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальників та інших методів, для виявлення закономірностей та факторів, що впливають на стрес.

Практична частина

Методика для діагностики стану стресу К. Шрайнера

Мета. Методика спрямовано визначення рівня стресу.

Інструкція. Обведіть кружком номери запитань, на які ви відповідаєте позитивно.

1. Я завжди прагну виконувати роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений(на) надолужувати втрачене.

2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми та перевтоми на своєму обличчі.

3. На роботі та вдома - суцільні неприємності.

4. Я вперто борюся зі своїми звичками, але мені не виходить.

5. Мене непокоїть майбутнє.

6. Мені часто потрібен алкоголь, сигарети чи снодійне, щоб розслабитися після напруженого робочого дня.

7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде кругом.

8. Я люблю свою сім'ю та друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу та порожнечу.

9. У житті я нічого не досяг(ла) і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Обробка результатів та інтерпретація.

0-4 бали. Ви поводитесь в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої емоції.

5-7 балів. Ви завжди правильно поведетеся у стресовій ситуації. Іноді ви вмієте зберігати самовладання, але бувають такі випадки, коли ви заводитеся через дрібниці і потім про це шкодуєте. Вам необхідно зайнятися виробленням індивідуальних прийомів самоконтролю у стресі.

8-9 балів. Ви перевтомлені та виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль у стресовій ситуації та не вмієте володіти собою. Внаслідок такої поведінки страждаєте і ви, і люди, що вас оточують. Розвиток у себе умінь саморегуляції у стресі — зараз ваше головне життєве завдання.

Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («Short occupational self-efficacy scale») (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr)

(адаптація О.В. Креденцер)

(Rigotti, T., Schyns, B., & Mohr, G.A (2008). Short Version of the Occupational Self-Efficacy Scale: Structural and Construct Validity Across Five Countries. *Journal of Career Assessment*, 16(2), 238–255. <https://doi.org/10.1177/1069072707305763>)

Загальна характеристика методики: методика містить 6 питань та є скороченою версією «Шкали професійної самоефективності» (B. Schyns, G. von Collani) з 20 питань. «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» пройшла стандартизацію в п'яти країнах Європи (Німеччина, Швеція, Бельгія, Великобританія та Іспанія) та показала високу валідність щодо дослідження професійної самоефективності персоналу організацій.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

1 цілком не вірно	2 не вірно	3 скоріше не вірно	4 скоріше вірно	5 вірно	6 цілком вірно
-------------------------	---------------	-----------------------------	-----------------------	------------	----------------------

Текст опитувальника:

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності.	1 2 3 4 5 6
2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень.	1 2 3 4 5 6
3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі.	1 2 3 4 5 6
4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього.	1 2 3 4 5 6
5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6
6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6

Обробка та інтерпретація результатів:

Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.

Експрес-діагностика стресогенних факторів у діяльності керівника

На кожне запитання можлива одна з п'яти запропонованих відповідей: ніколи - 1 бал, рідко - 2 бали, іноді - 3 бали, часто - 4 бали, завжди - 5 балів.

1	Люди, які працюють з вами, не знають, чого можна від вас очікувати	
2	Ви переконані, що робите зовсім не те, що потрібно	
3	Ви відчуваєте, що не в змозі виконувати суперечливі вимоги вищих керівників	
4	Ви відчуваєте сильне навантаження	
5	Вам не вистачає часу, щоб якісно зробити роботу	
6	Ви відчуваєте, що робота чинить тиск на особисте життя (заважає особистому життю)	
7	Часто ви не знаєте, що вам належить робити	
8	Ви відчуваєте, що лише влада допоможе вам виконати роботу	

9	Ви відчуваєте, що не можете впоратися із необхідною інформацією	
10	Ви не знаєте, яку оцінку дає вам керівник	
11	Ви не можете передбачити реакцію вищого керівника	
12	Ваші погляди та погляди вашого керівника повністю протилежні	

Обробка та інтерпретація результатів.

Сфери робочих стресів:

1. **Конфліктність комунікацій.** Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на запитання з **1-го по 3-й включно**. Результат понад 12 балів свідчить про підвищену конфліктність ділового спілкування – високу стресогенність організаційних комунікацій. Стрес-менеджмент має бути спрямований на виявлення «слабких ланок» комунікацій в організації, навчання ефективного ділового спілкування управлінського персоналу, розвитку організаційної культури.

2. **Стреси робочих перевантажень.** Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на запитання з **4 по 6 включно**. Результат понад 12 балів свідчить про наявність психологічних навантажень у керівника. Рекомендується навчання тайм-менеджменту, оптимізації робочих навантажень та технологій психічної саморегуляції.

3. **Інформаційний стрес.** Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на запитання з **7 по 9 включно**. Результат вище 12 балів свідчить, що причиною робочих стресів є низька компетентність, неконструктивна організація роботи. Терміново потрібне підвищення професійної кваліфікації та компетенції. Існуючі управлінські проблеми можуть бути частково вирішені за допомогою згуртованої команди або раціональних інноваційних перетворень.

4. **Стреси «вертикальних комунікацій».** Підсумуйте бали, проставлені за відповіді на запитання з **10 по 12 включно**. Результат вище 12 балів говорить про психологічну напруженість у відносинах із вищим керівництвом. З метою зниження стресогенності у корпоративних відносинах необхідна поглиблена психодіагностика вертикальних комунікацій, стилів управління та підпорядкування, поведінкових моделей та спеціалізовані психологічні тренінги, спрямовані на розвиток організаційної культури та комунікацій.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення професійного стресу.
2. Опишіть чинники, що спричиняють стрес у медичних працівників.
3. Форс-мажорні обставини, як фактори стресу.
4. Чи вірно, що не кожен екстремальний, суб'єктивно значимий вплив викликає розвиток стрес-реакції?
5. Мічиганська модель професійного стресу.
6. Яка професія, за результатами дослідження англійських психологів, вважається найбільш стресогенною?
7. Явище деперсоналізації, яке супроводжує синдром емоційного вигорання.
8. Які фактори, що впливають на розвиток стресу, відсутні у бізнесмена – власника компанії?
9. Первинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
10. Вторинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
11. Які причини стресу не відносяться до групи об'єктивних факторів?
12. Чи вірно, що напруженість і тривожність, пов'язані з очікуванням можливості використати свої навички, часто викликають більший стрес, ніж реагування на небезпечні ситуації?
13. Яка причина стресу відноситься до групи професійних суб'єктивних причин?
14. Перелічіть основні суб'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
15. Перелічіть внутрішньо особистісні фактори професійного стресу.
16. Перелічіть виділені окремими дослідженнями 4 групи стрес-факторів у професійній діяльності керівника ОВС.
17. Вкажіть принципи, яких повинен дотримуватись керівник ОВС при наданні допомоги працівникам, що перенесли психічну травму.
18. Перелічіть основні об'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
19. Проаналізуйте вітамінну модель професійного стресу Ворра.
20. Проаналізуйте модель професійного стресу Карасека.

Практичне заняття № 9

Тема: Особливість професійних стресів

Мета заняття: Розглянути результати досліджень в галузі вивчення особливостей професійного стресу.

Основні питання:

1. Класифікація стресорів та їхніх наслідків
2. Сутність, фактори та види професійного стресу
3. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу
4. Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології

Теми доповідей і рефератів

1. Стрес та емоційне вигорання.
2. Взаємозв'язок між стресом та емоційним вигоранням, їх ознаки та наслідки.
3. Загальні закономірності професійного стресу.
4. Причини професійного стресу.
5. Робочі та організаційні характеристики, які можуть бути стресорами.
6. Чинники, що викликають, виробничий стрес (об'єктивні та суб'єктивні).
7. Внутрішньоособистісні стресори.
8. Професійні стреси представників окремих професій.

Основні поняття теми

Професійний стрес, відомий також як робочий або організаційний стрес, це фізична та емоційна відповідь, що виникає коли вимоги робочого місця не відповідають здатностям, ресурсам або потребам працівника. Цей тип стресу може бути викликаний різними чинниками, включно з надмірним навантаженням, конфліктами в колективі, неясними вимогами ролей, низьким рівнем підтримки від менеджменту, недостатнім контролем над робочим процесом і невизначеністю щодо перспектив кар'єрного зростання. Ось деякі основні ознаки професійного стресу:

Емоційні: Відчуття виснаження, роздратування, занепокоєння, песимізму, відсутність мотивації і відчуття провалу.

Когнітивні: Проблеми з концентрацією, труднощі з прийняттям рішень, негативне мислення та постійне переживання про робочі справи.

Фізичні: Хронічна втома, головні болі, м'язове напруження, порушення сну, зміни в апетиті.

Поведінкові: Уникнення робочих обов'язків, збільшення кількості перерв, зловживання алкоголем чи іншими речовинами, зниження продуктивності.

Професійний стрес не тільки погіршує здоров'я і благополуччя співробітника, але й може мати значний вплив на продуктивність і загальну ефективність організації. Управління стресом на роботі включає стратегії на індивідуальному рівні, такі як розвиток навичок тайм-менеджменту, технік релаксації та здорових способів справляння зі стресом, а також організаційні підходи, які включають покращення корпоративної культури, підвищення підтримки працівників і вдосконалення робочого середовища.

Практична частина

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання»

В.В. Бойка.

Призначення методики: є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції.

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент — «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент — «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;
3. Розширення сфери економії емоцій;
4. Редукція професійних обов'язків.

Третій компонент — «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит;
2. Емоційне відчуження;
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної інтерпретації даних, за словами В.В. Бойка, можна використовувати такі питання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- чи обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Варто нагадати, що методика базується на теорії синдрому «вигорання», розробленій К. Маслач і С. Джексон, і дає можливість визначити такі основні складові синдрому «вигорання»:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізація;
- редукція особистих досягнень.

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота часом притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.

24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи і т.п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася невдало.
76. Я дуже нервуюю через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка та інтерпретація результатів.

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

«Напруга»

1. Переживання психотравмуючих обставин:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), +61 (5), - 73 (5).

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. «Загнаність в клітку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).

4. Тривога і депресія:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

«Резистенції»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування:

+ 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+ 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).

3. Розширення сфери економії емоцій:

+ 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

«Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

+ 9 (3), +21 (2), +33 (5), - 45 (5), +57 (3), - 69 (10), +81 (2).

2. Емоційна відстороненість:

+ 10 (2), +22 (3), - 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 1) 9 і менше балів - не сформований симптом;
- 2) 10-15 балів – симптом, що формується;
- 3) 16 і більше - сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.

КЛЮЧ

ФАЗА «НАПРУЖЕННЯ»		
1. ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ОБСТАВИН	+1(2),+13(3),+25(2),-37(3),+49(10),+61(5),-73(5)	$\Sigma=$
2. НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ СОБОЮ	-2(3),+14(2),+26(2),-38(10),-50(5),+62(5),+74(3)	$\Sigma=$
3. ВІДЧУТТЯ ЗАГНАНОСТІ В КУТ	+3(10),+15(5),+27(2),+39(2),+51(5),+63(1),-75(5)	$\Sigma=$
4. ОЗНАКИ ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ	+4(2),+16(3),+28(5),+40(5),+52(10),+64(2),+76(3)	$\Sigma=$
		$\Sigma=$
ФАЗА «РЕЗИСТЕНЦІЯ»		
1. НЕАДЕКВАТНЕ ВИБІРКОВЕ ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ	+5(5),-17(3),+29(10),+41(2),+53(2),+65(3),+77(5)	$\Sigma=$
2. ЕМОЦІЙНО-МОРАЛЬНА ДЕЗОРІЄНТАЦІЯ	+6(10),-18(3),+30(3),+42(5),+54(2),+66(2),-78(5)	$\Sigma=$
3. РОЗШИРЕННЯ СФЕРИ ЕКОНОМІЇ ЕМОЦІЙ	+7(2),+19(10),-31(2),+43(5),+55(3),+67(3),-79(5)	$\Sigma=$
4. РЕДУКЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ	+8(5),+20(5),+32(2),-44(2),+56(3),+68(3),+80(10)	$\Sigma=$
		$\Sigma=$
ФАЗА «ВИСНАЖЕННЯ»		
1. ЕМОЦІЙНИЙ ДЕФІЦИТ	+9(3),+21(2),+33(5),-45(5),+57(3),-69(10),+81(2)	$\Sigma=$
2. ЕМОЦІЙНА ВІДСТОРОНЕНІСТЬ	+10(2),+22(3),-34(2),+46(3),+58(5),+70(5),+82(10)	$\Sigma=$
3. ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ	+11(5),+32(3),+35(3),+47(5),+59(5),+72(2),+83(10)	$\Sigma=$
4. ПСИХОСОМАТИЧНІ І ВЕГЕТАТИВНІ ПОРУШЕННЯ	+12(3),+24(2),+36(5),+48(3),+60(2),+72(10),+84(5)	
		$\Sigma=$

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів — осмислення показників фаз розвитку - «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлений балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні — реакція на

зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів — фаза не сформована;
- 37—60 балів — фаза на стадії формування;
- 61 і більше балів — фаза сформована.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «емоційного вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Висвітлюються такі питання:

- 1) які симптоми домінують;
- 2) якими склалися і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- 3) можна пояснити чи «виснаження» (якщо воно виявлено) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- 4) який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- 5) в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напруженість;
- 6) які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризувати закономірності професійного стресу.
2. Визначити причини професійного стресу.
3. Охарактеризувати фази психологічної реакції на травму.
4. Чинники стресу та категорії найбільшого ураження для професійного стресу.
5. Робочі та організаційні характеристики, які можуть бути стресорами.
6. Феномен професійного вигорання.
7. Причини професійного вигорання.
8. Стадії професійного вигорання.
9. Наслідки впливу професійного вигорання на особистість.
19. Симптоми професійного вигорання.

Практичне заняття № 10

Тема: Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів

Мета заняття: Розглянути способи та прийоми виходу та нейтралізації стресів.

Основні питання:

1. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом
2. Методики зменшення фізичного ефекту стресу
3. Психологічна допомога у стані гострого стресу

Теми доповідей і рефератів

1. Механізми подолання стресу: стратегії та техніки, що допомагають впоратися зі стресом, включаючи копінг-стратегії.
2. Рівні й методи управління стресами.
3. Прийоми виходу зі стресових ситуацій.
4. Практичні прийоми нейтралізації стресів.
5. Дихальні техніки саморегуляції стресу.
6. Нейролінгвістичне програмування, як метод саморегуляції стресу.
7. Характеристика методу аутогенного тренування.
8. Афірмація, як метод саморегуляції стресу.
9. Медитація, як метод саморегуляції стресу.

Основні поняття теми

Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором, за термінологією Г. Сельє. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе жодного стресу. Матимуть значення внутрішні психологічні особливості людини.

Зверніть увагу на цю важливу особливість стресу, вона має значення для боротьби з ним, оптимізації його рівня та управління ним: **сам по собі стресор - лише привід для початку стресу, а причиною нервово-психічного переживання ми робимо його самі.**

Прийоми виходу зі стресових ситуацій полягають в оволодінні такими навичками: розпоряджатися своїм часом, змінювати точку зору на подію, що відбулася; відповідно поводитися в кризових ситуаціях.

Управління стресами — це процес цілеспрямованого впливу на персонал організації з метою адаптації особистості до стресової

ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізації всім персоналом організації.

Існує два рівні управління стресами.

Перший — на рівні організації, у результаті змін у політиці, структурі виробництва, полягає у виробленні чітких вимог до співробітників, оцінці їх діяльності.

Другий рівень управління стресом здійснюється на рівні окремої особистості. Цей спосіб полягає в тому, щоб уміти справлятися зі стресами індивідуально, використовуючи рекомендації та спеціальні програми з нейтралізації стресів.

Для поліпшення свого стану людина, яка відчуває гострий чи хронічний стрес, може скористатися комплексом заходів:

1. Фармакологічні засоби відновлення: вітаміни, препарати пластичної дії, препарати енергетичної дії, адаптогени.
2. Відновлення засобами фізіотерапії: ультрафіолетове опромінювання, аеронізація повітря, дія теплом і холодом, водні процедури.
3. Масаж: класичний масаж, точковий масаж, вібромасаж.
4. Акупунктура і електроakupунктура.
5. Психологічне консультування і психотерапія.
6. Аутогенне тренування, релаксація (за Бенсоном, за Якобсоном), прогресивна релаксація (за Джекобсоном), медитація.
7. Ароматерапія.
8. Дієтотерапія.
9. Арттерапія.
10. Дихальні вправи.
11. Візуалізація.
12. Переключення уваги, повноцінний відпочинок, сон, секс, «шопінг- терапія».
13. Фізичні вправи: динамічні, статичні, ізометричні.
14. Гіпноз.
15. Ведення щоденника, спілкування з друзями.
16. Психологічний захист (заперечення, витіснення, проєкція).
17. Використання енергії мікровібрацій (циркулярний душ, віброакустичні апарати).

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів.

Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо знань, отриманих в межах загальноосвітнього

психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Перша психологічна допомога (далі - ППД) визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки. У більшості випадків перша психологічна допомога надається під час важкого впливу психотравмуючої події на особу. Саме оцінка поведінки постраждалого є вирішальною для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги.

З цієї точки зору важливим є оцінка станів. Якщо ви зіткнулися з одноразовим сильним стресом, який не дає вам спокійно жити, то перш, ніж шукати вихід із ситуації, яка склалася, потрібно заспокоїтися і привести в порядок свою свідомість і тіло. Для цього Вам може підійти один із наступних 4 прийомів: глибоке дихання з затримкою на видиху; дісоціація від стресу; зупинка потоку негативних думок; управління думками через тіло.

Легкий та швидкий спосіб зниження градуса стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро. Перше правило – заспокоїтися самому. Легко сказати, але не просто зробити. Для цього ми використовуємо певні техніки та алгоритми. Вони складаються з чотирьох простих блоків вправ і можуть займати від однієї до 10 хвилин.

Протокол «Чотири стихії»

1. **Повітря.** Це про наше дихання. Зараз дуже багато говорять, що дихання – це головне. Потрібно зробити декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні. Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих.

Вправа «Дихання по квадрату», але починаємо з видиху. Перед собою малюємо квадрат і починаємо проводити його очима від одного кутка до іншого. Так, по колу. Принцип – уникнути інстинктивного дихання, а робити максимально глибокий вдих.

Вправа «Вивільнення дихання» – один зі способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись. Зосередьте увагу на своєму диханні. Вдихайте повітря через ніс, рахуючи до чотирьох, потім видихайте через рот, також рахуючи до чотирьох. Повторюйте кілька разів, це допоможе заспокоїтися. Невипадково відомий американський психотерапевт Дженетт Рейнуотер у момент зіткнення зі стресовою ситуацією рекомендує

ставити собі такі питання: Як я дихаю? Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Як я хотів би поводитися в цій ситуації?

Прислухайтеся до свого дихання та визначити, яке воно: поверхнєве, глибоке, грудне або за участю м'язів живота. Повільне і глибоке дихання (з участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

2. **Вода.** Наступна стихія з протоколу в нас – вода. Звісно, без неї теж нікуди. Це про життєвий баланс людини. Ми знаємо, що в стресі в нас пересихає ротова порожнина й нам треба її зволожити. Тому пити воду – це дуже важливо в будь-яких умовах для здоров'я і підтримки себе. А в стресових ситуаціях треба пити маленькими ковточками й за графіком – кожні 15–20 хвилин. Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка лежить на язика.

3. **Земля.** Стихія земля – це про наше тіло. Тут мовиться про «заземлення». Коли ми можемо відчути поверхні, босими ногами пройтися по чомусь, просто рукою відчути, яка температура тіла, яка поверхня – м'якенька, тверда.

Вправа «Джекобсон лайт» – принцип розслаблення через напругу. Мета – знизити тремор чи ефект «ватні ноги». Потрібно напружити та різко відпустити м'язи.

Вправа «Камінчик». Стисніть руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримайте так секунд 7-10. Після цього розслабте їх на 15-20 секунд. Тепер так само напруж усе тіло. Ви — один великий камінчик. Через декілька секунд розслабтеся.

Зверніть увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зробіть вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабтеся. Спробуйте відчути, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

Вправа «Насос» – підняти плечі та опустити. Заземлюємось, відчуваючи опору на землю чи підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо/сидимо/лежимо.

Вправа «Обійми метелика». Обійміть себе руками за плечі й робіть постукування долонями по плечах, так, ніби це тріпочуть крила метелика. Підтримуйте один ритм. Через внутрішні вібрації ти почуєш звуки, ніби гучне серцебиття. Це тебе заспокоїть. Відчуття обійм і ритмічні постукування знімуть напругу та відрегулюють гормональні викиди. Продовжуй вправу, доки не відчуєш, що дихання вирівнялося. Подібний ефект можна отримати й від фокусування на диханні (якщо не маєте панічного стану чи проблем з легенями).

Вправа «Піджак на вішаку». Часом напруження в тілі накопичується і не дає нам розслабитися. Зняти його в м'язах можна не лише лежачи або сидючи, а й стоячи чи навіть ідучи.

Достатньо уявити себе «без кісток»: ніби замість м'язів - пластилін чи гума.

- ✓ Уявіть своє тіло піджаком, що висить на вішаку.
- ✓ Порухайте тілом, яке вільно висить на єдиній опорі - хребті.
- ✓ Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Ця вправа може знімати напруження і перед якоюсь важливою подією, або ж після неприємних контактів, або в станах хронічного стресу.

! Поекспериментуйте: через тіло ми можемо впливати і на наш емоційний стан. Окрім того для релаксації можна використати й будь-які інші доступні для вас способи: прийняти теплий душ, зробити самомасаж, послухати музику, почитати книгу.

4. **Вогонь.** Це про нашу уяву. Щоправда, коли є кризові умови, то до уяви не варто звертатися, щоби психіка не видала флешбеки того, що ми пережили. Тому ми звертаємося до уваги: подивитися й назвати предмети, які вас оточують: якого вони кольору, якої форми, з чого зроблені. Або коли ми підключаємо ще й нашу фізику, наше тіло: подивитися вгору, назвати предмети, подивитися вниз, назвати предмети, вправо і вліво. Мета – розширити поле зору, протидіючи тунельному зору. Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах і називаємо їх (можна про себе).

Вправа «54321»

ТЕХНІКА 54321 ПОЛЯГАЄ У ТОМУ, ЩОБ ІДЕНТИФІКУВАТИ:



Практична частина

1. Розробіть методику одного із занять з використанням будь-яких із запропонованих прийомів виходу зі стресових ситуацій.
2. Апробуйте деякі запропоновані вправи. Отрефлексуйте свої переживання.

Питання для самоконтролю

1. До якої групи антистресорного впливу відноситься аутотренінг?
2. До якої групи антистресорного впливу відноситься алкоголь?
3. До якої групи антистресорного впливу відноситься масаж?
4. Перелічіть організаційні методи управління стресом.
5. Історичні аспекти аутогенного тренування.
6. Біологічний зворотній зв'язок.
7. Класифікація методів оптимізації функціональних станів при подоланні професійних стресів.
8. Навички аутогенного тренування.
9. Класифікація виходу зі стресу американського психолога Джозефа Вольпе?
10. Наведіть класифікацію методів нейтралізації стресів, в основу якої покладена природа антистресорного впливу.
11. Перелічіть професійні організаційні методи антистресорного захисту у справі подолання професійних стресів.
12. Наведіть класифікацію методів нейтралізації стресів, залежно від способів впровадження в свідомість антистресорної установки.
13. Назвіть чотири великі категорії успішних способів подолання стресу.
14. Які є традиційні народні антистресорні засоби.
15. Перелічіть способи саморегуляції психологічного стану під час стресу.
16. Назвіть «життєві» «психологічні» антистресорні прийоми.
17. Охарактеризуйте профілактичний та терапевтичний напрямки в подоланні стресу.

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами / Гансен Імке. ; худ.-оформ. С. Рунова; редкол.: Т. Донцова, М. Мойсеєнко, Ю. Красільникова [та ін.] — 2-ге вид., перероб. та допов. К., : «Libereco - Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
5. Психологія стресу: навчальний посібник/ Т.В Циганчук. К.: Кафедра, 2016. 216с.
6. Управління стресом: практичні інструменти самопомоги. навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2024. 248с.
7. Bryant RA. Post-traumatic stress disorder as moderator of other mental health conditions. *World Psychiatry*. 2022 Jun;21(2):310-311. doi: 10.1002/wps.20975. PMID: 35524624; PMCID: PMC9077625.

Допоміжна література

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
2. Омельченко Л. Психологічні реакції особистості на стресогенні події. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. – Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 18–28.
3. Психологія управління / Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 664 с.
4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. – 278 с.
5. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113–117 с.

6. Стрес та стресостійкість у діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник / Н. Бардин та ін. Львів 2020. 115 с.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського – <http://www.nbuv.gov.ua/>

2. Психологія Підручники для студентів онлайн (stud.com.ua) – Режим доступу <http://stud.com.ua/psihologiya/>

3. Повнотекстові підручники з психології [Електрон. ресурс]. – Режим доступу <http://www.psylib.kiev.ua>

4. Онлайн бібліотека наукових підручників – Режим доступу <https://textbook.com.ua/psihologiya>

5. Харківська державна наукова бібліотека ім. В.Г. Короленка– <http://korolenko.kharkov.com/>

6. Всеосвіта – освітня платформа для професійного зростання педагогічних працівників та підвищення їх педагогічної майстерності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/>

7. 6. EdEra – студія онлайн-освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ed-era.com/>

8. Офіційний сайт психологічної служби системи освіти України. – Режим доступу: <http://psyua.com.ua/>

9. Сайт дистанційної освіти ННІ УПА.– Режим доступу <https://moodle.karazin.ua>

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Білоцерківська Юлія Олександрівна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 3,64. Обсяг 1,319 Мб. Зам. № 311/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 61022,
м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна