# **ДИПЛОМНА РОБОТА**

з практичної психології

на тему:

**"Психологія травматичного стресу та психологічна робота з синдромом"**

**ЗМІСТ**

ВСТУП

РОЗДІЛ І :ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СТРЕСУ

.1 Зміст та види стресу в психології

.2 Травматичний стрес та його особливості

.3 Психологічні особливості особистості з травматичним стресом

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ ІІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

.1 Методика дослідження стресу у підлітків

.2 Аналіз результатів дослідження стресу в підлітковому віці

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ ІІІ :КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

.1 Рекомендації з розвитку стресостійкості

.2 Обґрунтування та зміст корекційно-розвивальної програми з розвитку стресостійкості для підлітків

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

**ВСТУП**

За останнє десятиліття питання вивчення травматичного стресу стали особливо актуальними. Надзвичайні ситуації отримують в сучасних соціально-політичних умовах все більш широке поширення. Все частіше діти і дорослі потрапляють в умови техногенних катастроф, стихійних лих, піддаються насильству, стають заручниками. Опинившись в екстремальній ситуації люди проходять в своїх психологічних станах ряд етапів. Спочатку виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальним психічним напруженням з переважанням почуття відчаю і страху при загостреному сприйнятті.

Потім настає психофізіологічна демобілізація,істотне погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій,зниженням моральних норм поведінки, зменшенням рівня ефективності діяльності та мотивації до неї, депресивними тенденціями. На цьому етапі ступінь і характер психогенних порушень залежить не тільки від самої травматичної ситуації,її інтенсивності, раптовості виникнення, тривалості дії,а й від особистісних особливостей людей,які зіткнулися з цією ситуацією,а також від збереження небезпеки і від нових стресових впливів.

Проблему виникнення травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) вивчали як вітчизняні так і зарубіжні психологи та науковці,а саме: А. Кардінер, А. Меркер, В. Конторович, В. Петрухін, В. Ромек, Г. Сельє, Дж. Мітчел, Е. Калмикова, З. Фрейд, М. Горовіца, М. Падун, Н. Ласко, Н. Тарабаріна , Р. Яноф-Бурман та ін.

Психологами доведено,що після травматичного стресу, розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Загальні закономірності виникнення і розвитку ПТСР не залежать від того, які конкретно травматичні події послужили причиною психологічних і психосоматичних порушень. Проте їх знання дозволяє визначити оптимальні і найбільш ефективні шляхи соціально - психологічної адаптації людей , які перенесли травмуючий вплив стресової події, загрозливої чи катастрофічної події.

**Мета нашого дослідження:** Теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості прояву стресу, а також особливості особистості з травматичним стресом.

**Завдання дослідження:**

**1.** Визначити теоретичні засади дослідження проблеми травматичного стресу;

**2.** Виявити особливості травматичного стресу в підлітковому віці;

**3.** Розробити програму корекції травматичного стресу в підлітковому віці.

**Об’єктом дослідження виступає** стрес в підлітковому віці.

**Предметом дослідження виступає** травматичний стрес в підлітковому віці.

Специфіка теми дипломної роботи зумовила вибір таких **методів дослідження:**

**. Теоретичний** метод дослідження (вивчення, аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з даної проблематики);

**2. Описовий** метод (робився опис травматичного стресу, психологічних проявів особливостей стресу та характеристики особистості з травматичним стресом);

**3**. **Статистичний** метод (ми використовували його при підрахуванні результатів дослідження);

**4. Порівняльний** метод (був використаний нами і під час роботи з методикою, і під час аналізу наукової літератури).

Також нами використані ***дві методики*** : одна - для виявлення схильності до негативних наслідків стресу, інша - для визначення рівня стресостійкості, (зазначені в додатках А і Б).

У процесі розв’язання поставлених завдань використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел з проблеми дослідження; констатувальний експеримент; психодіагностичні методи: для виявлення схильності до негативних наслідків стресу використовувався - опитувальник Т. А. Іванченко "Інвентаризація симптомів стресу"; з метою виявлення рівня стресостійкості- "Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віліансона".

**РОЗДІЛ І :ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ**

**.1 Зміст та види стресу в психології**

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Саме слово "стрес" у перекладі з англійської мови означає "напруга".

Передумовою до створення теорії стресу є відкриття І. Павловим умовних рефлексів <http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81>, а також в основу розвитку концепції, присвяченій вивченню стресу можна віднести роботу К. Берне. Він <http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD> уточнив, що відносна сталість внутрішнього середовища організму людини - це важлива умова підтримання його життєздатності [4].

Початок створенню біологічної концепції стресу поклав Г. Сельє в 1936 р. Однією з головних функцій психіки він назвав урівноваження діяльності організму з постійно змінними умовами зовнішнього середовища. Таким чином, центральною в концепції стресу Г. Сельє стала гомеостатична модель самозбереження організму і мобілізація ресурсів для реакції на стресор. У цьому сенсі стрес - це одне з природних станів людини.

**Стрес** (від англ. Stress - тиск,) - це будь-яке більш-менш виражене напруження організму, пов'язане з його життєдіяльністю. Йдеться про сукупність стереотипних, філогенетичних запрограмованих реакцій організму, що викликаються впливом різних інтенсивних стимулів навколишнього нас середовища або важкими життєвими ситуаціями. За своєю початковою реакції організму які виникають мають адаптаційний характер. І в цій якості стрес - невід'ємний прояв життя [6].

А. Пушкарьов вихідними пунктами , що викликають стан стресу, вважав стресові події або стресори . Стресори зазвичай ділять на фізіологічні (біль, голод, спрага, надмірне фізичне навантаження, висока і низька температура і т. п.) і психологічні (небезпека , загроза , втрата, обман, образа, інформаційне перевантаження і т. п.). Останні,в свою чергу, поділяються на емоційні та інформаційні. Якщо розглядати події як стресори, то їх можна систематизувати за розміром негативної значущості і за часом, необхідного на адаптацію. Залежно від цього розрізняють критичні життєві події, травматичні стреси , повсякденні стресори або хронічні стресори .

**За типом впливу на людину стреси можна поділити на такі види:**

1. Системні стреси, що відображають напруження переважно біологічних систем. Вони викликаються отруєнням, запаленням тканин, ударами і т. п.

. Психічні стреси , що виникають при будь-яких видах впливів , що викликають емоційну реакцію.

Г. Сельє наголошує на таких функціях та виділяє два види стресу - еустрес і дистрес. Дистрес завжди неприємний, він пов'язаний з шкідливим впливом. Еустрес має позитивний ефект , тому що активізуються психічні процеси, емоції носять стенічний характер. Еустрес - це така втрата рівноваги,яка виникає,коли суб'єкт переживає відповідність між необхідними від нього зусиллями і наявними в його розпорядженні ресурсами. Поняття дистрес відображає такі психічні стани і процеси , при яких , принаймні , на якийсь час, співвідношення між необхідними зусиллями і наявними ресурсами здається порушеним , причому не на користь ресурсів [9].

Крім названих вище різновидів стресу в науковій літературі в залежності від дії стресора розрізняють фізіологічний та психологічний стрес. Вперше такий поділ зробив видатний дослідник стресу Р. Лазарус.

**Фізіологічний стрес,**на його думку, - це такий стан, що виявляється у людини та тварин на фізіологічному рівні під впливом таких стресорів, як фізичне навантаження, висока чи низька температура та інші.

**Психологічний стрес**- це стан надзвичайно високої психологічної напруги, який може здійснювати сильний негативний вплив на загальний стан організму, поведінку та діяльність людини під дією таких стресорів, як інформаційне перевантаження, ситуація образи та ін.

В свою чергу, В. Бодров, К. Ефремов, В. Судаков виділяють емоційний та інформаційний стрес.

**Інформаційний стрес** *-* виникає в тому випадку, коли причина стресу така, що просто не зрозуміло як на неї реагувати. Кожний, хто хоча б раз брав на себе відповідальність, в тій чи іншій мірі знайомий з інформаційним стресом: потрібно негайно прийняти оптимальне рішення, для цього необхідно швидко та вірно оцінити наявну інформацію. Тут і виникає проблема: інформаційне перевантаження, людина не встигає впоратись з поставленим завданням, порушує термін виконання завдання, не встигає приймати правильні рішення у потрібному темпі і т. д. Відповідальність, яка лежить на особистості - це і є стресор при інформаційному стресі [2].

**Емоційний стрес** *-* виникає у конфліктних ситуаціях, в яких людина довгий час не може задовольнити свої біологічні або соціальні потреби. Саме в сучасному суспільстві склалися обставини, які сприяють поширенню емоційного стресу. Кожну хвилину особистість оточує велика кількість людей - з цим нічого зробити не можна. Люди знаходяться в неперервному процесі спілкування. Неминуче виникають розбіжності й образи, як результат- емоційний стрес. Найбільше навантаження відчуває некомунікабельна людина, що потрапила у великий колектив чи на роботу, котра вимагає постійних контактів з людьми [2].

Г. Сельє виділяє **три основні стадії розвитку стресу [9]:**

1) перша - аларм - стадія , або стадія тривоги ;

) друга - стадія резистентності , або опору ;

) третя - стадія виснаження;

На першій стадії відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів організму , людина знаходиться в стані напруженості і настороженості. Ця фаза характеризується тим , що людина перестає відчувати захворювання , відчувати симптоми, які відносяться до розряду "психосоматичних": гастрити , коліти , виразки , мігрені , алергії.

Якщо стресогенний фактор занадто сильний або продовжує свою дію, то настає стадія резистентності , яка характеризується практично повним зникненням ознак тривоги,коли рівень опірності організму значно вище звичайного. На цій стадії здійснюється збалансоване витрачання адаптаційних ресурсів. Якщо стресогенний фактор є надзвичайно сильним або ж діє довгостроково , розвивається стадія виснаження.

У цей час енергія вичерпана , фізіологічний і психологічний захист виявляється зламаним. Знову з'являються ознаки тривоги.

За образним порівнянням Г. Сельє, ці три фази загального адаптаційного синдрому нагадують стадії людського життя: дитинство(з притаманною цьому віку низькою опірністю і надмірними реакціями на подразники), зрілість (коли відбувається адаптація до найбільш частих впливів і збільшується опірність) і старість (з необоротною втратою опірності і поступовим старінням), що закінчується смертю [9].

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу.

Зіштовхнувшись з екстремальною ситуацією (або сприйнявши її такою), людина відчуває різкий зріст емоційної напруги. Вона боїться, що не справиться з цією ситуацією, що вона нанесе їй шкоду. В результаті у людини з'являється стан тривоги. Емоційне порушення росте і починає заважати виконанню тієї діяльності, якою людина зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає невпевненість у своїх силах, знижує самооцінку. Як наслідок, росте стан напруги, що призводить до ще більших помилок і дефектів діяльності. Виходить замкнуте коло "утягування" людини в стрес.

Подолання стресу включає психологічні (сюди входять когнітивна, емоційна і поведінкова стратегії) і фізіологічні механізми. Якщо спроби впоратися з ситуацією виявляються неефективними , стрес триває і може призвести до появи патологічних реакцій. За деяких обставин замість мобілізації організму на подолання труднощів , стрес може стати причиною серйозних розладів.

Отже, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних,скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. 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. Слід звернути увагу на цю важливу особливість стресу, вона має значення для боротьби з ним.

**.2 Травматичний стрес та його особливості**

Науковий термін "стрес" вже давно увійшов в повсякденну мову, про нього пишуть у популярній та художній літературі, шукають способи, як уникнути, зняти цей стан.

Однак необхідно розрізняти, що є стрес "нормальний", що не порушує адаптацію людини, і травматичний. Травматичним стрес стає, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері [6].

На початку 80 -х рр. виник самостійний дослідницький напрямок, який займається екстремальними перевантаженнями, їх подоланням і наслідками, в результаті чого склалися такі поняття, як "травматичні перевантаження","травматичний стрес" або, просто, " психологічна травма". Але поняття травми, незважаючи на його часте вживання, визначається в основному в загальних словах : подія високої інтенсивності при одночасній відсутності можливості адекватного совладання і перевищенні пристосувального потенціалу індивіда, наслідком чого можуть бути порушення адаптації та розлади , пов’язані зі стресом. Травматична подія має місце тоді , коли вона пов'язана зі смертю, загрозою смерті, важким пораненням або якоюсь іншою загрозою фізичної цілісності. Причому дана подія може зачіпати людину прямо або побічно - через значущих осіб. Але іноді травма виникає й через те , що людина стає свідком загрозливої комусь небезпеки ,поранення або смерті абсолютно чужої їй людини. Такі події корінним чином порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні [1].

Травматичний стрес - це переживання особливого роду , результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на складні , травмуючі обставини , стан, що виникає у людини , яка пережила щось, що виходить за рамки звичайного людського досвіду [6].

В. Ромек , В. Конторович виділяють чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес:

. Те що подія усвідомлюється , тобто людина знає , що з ним сталося і через що у нього погіршився психологічний стан.

. Цей стан зумовлено зовнішніми причинами.

. Пережите руйнує звичний спосіб життя.

. Те що подія викликає жах і відчуття безпорадності , безсилля що-небудь зробити.

Психологічна реакція на травму включає в себе три відносно самостійні фази , що дозволяє охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес [10].

**Перша фаза** - фаза психологічного шоку - містить два основних компоненти :

. Пригнічення активності,порушення орієнтування в навколишньому середовищі, дезорганізація діяльності .

. Заперечення того, що сталося (своєрідна охоронна реакція психіки). У нормі ця фаза досить короткочасна.

**Друга фаза** - вплив - характеризується вираженими емоційними реакціями на подію і його наслідки. Це можуть бути сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення- емоції , що відрізняються безпосередністю прояву і крайньою інтенсивністю. Поступово ці емоції змінюються реакцією критики або сумнівами в собі . Вона протікає по типу "що було б , якби . . . " і супроводжується болючим усвідомленням невідворотності того,що сталося , визнанням власного безсилля і самобичуванням. Дана фаза є критичною в тому відношенні , що після неї починається або "процес одужання" , або відбувається фіксація на травмі і подальший перехід постстресових станів в хронічну форму. В останньому випадку людина залишається на другій фазі реагування. При благополучному емоційному відреагуванні виникає **третя фаза** - фаза нормального реагування.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний , особистісний, рівень міжособистісної і соціального взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, які безпосередньо пережили стрес, а й у членів їх сімей.

Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** - це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення практично у будь-якої людини. Коло явищ, що викликають травматичні стресові порушення , досить широке і охоплює безліч ситуацій , коли виникає загроза власного життя або життя близької людини,загроза фізичному здоров'ю або образу "Я". Посттравматичний стресовий розлад (PTSD - Posttraumatic Stress Disorder) визначається як комплекс симптомів, що спостерігалися у тих, хто пережив травматичний стрес. Передбачається,що симптоми можуть з'явитися відразу після перебування в травматичній ситуації, а можуть виникнути через багато років [14].

Відповідно до особливостей прояву і перебігу розрізняють три підвиди посттравматичних стресових розладів (Ромек В. Г. , Конторович В. А. , 2004):

• гостре , що розвивається в терміни до трьох місяців (його не слід змішувати з гострим стресовим розладом , яке розвивається протягом одного місяця після критичного інциденту) ;

• хронічне , що має тривалість більше трьох місяців ;

• відстрочене,коли розлад виник через шість і більше місяців після травматизації .

В даний час ряд зарубіжних авторів пропонує доповнити діагностику постстресових порушень ще однією категорією - посттравматичними особистісними розладами (або PTPD - posttraumatic personality disorder) , що представляється досить логічним кроком , оскільки присутність хронічних симптомів ПТСР часто відзначається протягом усього подальшого життя людини , пережившого масовану психотравму. Безумовно , що така травма здатна залишити незгладимий відбиток у душі людини і привести до патологічної трансформації всієї особистості.

Руйнівна дія пережитої травми продовжує впливати на все життя людини, порушуючи розвиток у неї почуттів безпеки і самоконтролю. Це викликає сильне, часом нестерпне напруження. І якщо ця напруга не знімається, то цілісності психіки загрожує реальна небезпека. У загальних рисах це і є той шлях, по якому йде розвиток посттравматичного стресового стану.

**1.3 Психологічні особливості особистості з травматичним стресом**

Під травмованою особистістю звичайно розуміють таку особистість, яка не просто сформувалася під впливом травматичного стресу, колись пережитого, а стала вважати позитивними патологічні зміни, що відбулися з нею, знаходити певні психологічні вигоди в цьому, іноді навіть пишатися цим [10].

Наприклад, людина починає думати, що з нею все гаразд і вона не змінилася, просто змінилися всі навколо неї або у неї відкрилися очі на оточуючих.

Часто травматична особистість - це відносно стійкий набір впізнаваних рис , що формуються під впливом травми.

У випадках, коли людина не змогла або не захотіла проаналізувати, що ж з нею сталося, то замість одних, зруйнованих базових ілюзій, будуються інші.

Є. М. Черепанова виділяє основні риси , які набуває травматична особистість [13]:

**1. Романтизм**. Такі люди знають, в чому щастя людства, і заради цього готові пожертвувати всіма, хто має інші уявлення про щастя. Людині здається , що вона відстоює свої "світлі " ідеали , не помічаючи , що завдає шкоди іншим людям.

**2. Переважання групових цінностей над індивідуальними.** Для людини життя групи стає важливіше, ніж життя окремого індивіда. Отже,заради щастя групи , заради її блага можна пожертвувати життям однієї або іншої людини , а також і своєю власною.

**3. Прагнення до саморуйнування**, що утворить разом з попередньою якістю комплекс , який можна було б позначити як "щастя принести себе в жертву заради групових інтересів". Таке уявлення насправді має прямий зв'язок з базовою ілюзією безсмертя і якоюсь мірою є її продовженням : моя смерть не важлива , якщо справа групи живе і перемагає.

**4. Ілюзія справедливості устрою світу.** Деякі люди вважають , що все зло обов'язково буває покаране , добро неодмінно восторжествує . Це, як правило , занадто чесні , благородні , принципові і справедливі люди. Правда, їх чесність і благородство відносяться тільки до членів своєї спільноти , а заради принципу вони готові пожертвувати і своїм життям , і життям своїх близьких, і чужим життям .

**5. Ілюзія простоти устрою світу.** Згідно цієї ілюзії , світ поділився на дві частини: "наші " і " не наші ". По відношенню до "наших " застосовні і чесність, і благородство , до " не наших" тільки принцип - хто не з нами , той проти нас . Весь світ оцінюється в залежності від того , по " яку сторону барикад " він розташовується .

Опис травматичної особистості може нагадати деякі риси підліткової психології . Для підлітка це необхідний етап соціалізації . Але дорослою, зрілою особистістю стає тільки той , хто , пройшовши через цей період , подолає в собі підліткові риси. Якщо такий образ світу залишається у дорослої людини , то він вже може вважатися інфантильною травмованої особистістю.

Особливим чином складаються сімейні стосунки і спілкування травмованої особи, що досить яскраво ілюструє "трикутник рятувальництва". Багато авторів , які вивчають дане явище , називає його одним з найбільш деструктивних в сімейному житті (Ємельянова Є. В. , 2004 ; Черепанова Є. М. , 1997 та ін) Саме рятувальники виховують в членах своєї родини безпорадність, безвідповідальність. Травмований людина може грати в суспільстві різні ролі , описані в науковій літературі як Жертва , Рятувальник і Переслідувач . Розглянемо дані ролі більш докладно.

**Жертва** відрізняється від потерпілого досить змістовно. Жертвою стає такий потерпілий , який починає отримувати психологічні (а іноді й матеріальні) вигоди від того, що він постраждав. Жертва випромінює стан "бідний я , бідний" ; весь час чогось соромиться ; відчуває себе безпорадною і безсилою у вирішенні своїх проблем; часто пригнічена; потребує рятівника, який захищатиме її . Жертва - це така людина, яка всім своїм виглядом демонструє , що він постраждав , і тому від інших він чекає допомоги , жалості , співчуття. Ще одна ознака Жертви - очікування нової травми. Жертва не зацікавлена перестати бути Жертвою , інакше вона втрачає загальне прощення і жалість. Тобто Жертві вигідніше відчувати себе нещасною , ніж щасливою. Жертву створює , формує Рятувальник . Ці ролі не можуть існувати одна без іншої.

**Рятувальник** - це людина, яка всіх втішає , всім приходить на допомогу. Він найбільше любить допомагати іншим. Але Рятувальник зацікавлений не в тому , щоб дійсно допомогти , а в тому , щоб отримати психологічні вигоди. Людина , граючи цю роль , підкреслює свою значимість. Інша вигода - вічна вдячність і залежність Жертви від Спасителя. Йому важливо відчувати себе благородним , але приносячи себе в жертву, коли його про це не просять , він починає вимагати подяки. Рятувальник відчуває провину, коли не може допомогти; бере на себе всю відповідальність за жертву ; часто робить за неї роботу. Рятувальник не може дозволити жертві стати самостійною і щасливою, тому що в цьому випадку йому буде нікого рятувати. Рятувальники дуже часто - це колишні Жертви . Не маючи можливості допомогти собі , вони починають допомагати іншим , що , з психологічної точки зору , зовсім невірна стратегія. Допомогти іншому можливо , тільки якщо допоміг собі .

Іноді Рятувальник може перетворитися на Переслідувача,особливо коли він намагається допомагати іншому насильно.

Переслідувач критикує ,звинувачує ("ти в цьому винен ") ,надходить невиправдано жорстоко, наповнений гнівом , використовує психологічний захист замість щирості, так як завжди чекає нападу. Відносини Переслідувача (Ката) і Жертви теж неоднозначні. Всі ці ролі необхідні один одному . Тому в житті часто буває так , що Жертва і Переслідувач взаємно отримують один від одного психологічні вигоди , і не зацікавлені у зміні своєї поведінки.

Жертва також легко стає Переслідувачем (Катом). Всім відомі ситуації , коли дитина в сім'ї (інвалід , наприклад) , швидко розпещена (адже всі навколо грають роль Рятувальників , не даючи їй самостійно нічого робити) , через деякий час починає всіх " тероризувати " своїми капризами. Для неї звично , що дорослі все прощають , бо вона - Жертва . Така ситуація надзвичайно ускладнює можливості такої дитини адаптуватися і почати надалі самостійне життя.

Ролі не завжди прямо збігаються з тим , що реально робить людина або що вона реально пережила. Так , роль Жертви може грати і людина, яка дійсно постраждала , і людина, яка насправді цілком благополучна. Ці три ролі тісно пов'язані між собою. Якщо людина впадає хоча б в одну роль, вона буде переходити легко і невимушено до інших ролей, але в межах трикутника. Вихід з "трикутникових " ролей , як і зміни особистості людини, що пережила психотравмуючі події минулого , носять глибокий і виражений характер, іноді залишаються з людиною на все життя , вимагаючи психотерапевтичного втручання.

**Висновки до першого розділу**

Підводячи підсумки до першого розділу ми визначились,що передумовою до створення теорії стресу є відкриття І. Павловим умовних рефлексів <http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81>, а також в основу розвитку концепції, присвяченій вивченню стресу можна віднести роботу К. Берне. Початок створенню біологічної концепції стресу поклав Г. Сельє в 1936 р.

**Стрес** (від англ. Stress - тиск,) - це будь-яке більш-менш виражене напруження організму, пов'язане з його життєдіяльністю. Йдеться про сукупність стереотипних, філогенетичних запрограмованих реакцій організму, що викликаються впливом різних інтенсивних стимулів навколишнього нас середовища або важкими життєвими ситуаціями. За своєю початковою реакції організму які виникають мають адаптаційний характер. І в цій якості стрес - невід'ємний прояв життя.

Видатний дослідник стресу Р. Лазарус виділяв такі різновиди стресу як: фізіологічний та психологічний. Науковці В. Бодров, К. Ефремов, В. Судаков виділяли інформаційний та емоційний стрес.

Ми визначились з тим, що стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу.

Необхідно розрізняти, що є стрес "нормальний", що не порушує адаптацію людини, і травматичний. Травматичним стрес стає, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері.

**Травматичний стрес** - це переживання особливого роду , результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на складні , травмуючі обставини , стан, що виникає у людини , яка пережила щось, що виходить за рамки звичайного людського досвіду .

Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) -** це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення практично у будь-якої людини. Коло явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить широке і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власного життя або життя близької людини, загроза фізичному здоров'ю або образу " Я".

З вищесказаного випливає, що під травмованою особистістю розуміють таку особистість, яка не просто сформувалася під впливом травматичного стресу, колись пережитого, а стала вважати позитивними патологічні зміни, що відбулися з нею, знаходити певні психологічні вигоди в цьому, іноді навіть пишатися цим.

**РОЗДІЛ ІІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНІВ РОЗВИТКУ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ**

**.1 Методика дослідження стресу у підлітків**

Констатувальний експеримент проводився на базі комунального закладу **" Навчально-виховне об’єднання № 15 " Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу,дитячий юнацький центр "Явір"" Кіровоградської міської Ради Кіровоградської області ".** У дослідженні взяли участь учні 6 класу НВО №15 (5 хлопців та 5 дівчат).

Експериментальне дослідження відбувалось з метою визначення схильності підлітків до негативних наслідків стресу, визначення рівня їхньої стресостійкості.

З метою дослідження схильності людини до негативних наслідків стресу та оцінки стресостійкості підлітків були використані наступні методики діагностики:

**Методика № 1**. "**Опитувальник Т. А. Іванченко "Інвентаризація симптомів стресу"** [3]. (Додаток А)

**Мета:** використовуючи методику, пересвідчитися на практиці, що в кожної людини різні ступені розвитку стресу, що призводять до негативних наслідків.

**Інструкція:** суть методики - дослідження ступенів розвитку стресуполягає в наступному. В анкеті запропоновано 20 запитань на які потрібно дати відповідь, виходячи з того, як часто дані твердження підходять вам. Відповідати потрібно на всі судження, навіть якщо вони вам не підходять.

**Методика № 2.** "**Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віліансона**" [3]. (Додаток Б)

**Мета:** за допомогою методики переконатися на практиці, що кожен досліджуваний має свійрівеньстійкості до стресу.

**Інструкція:** суть методики - визначення оцінки рівня розвитку стійкості до стресу,яка полягає в наступному. Досліджуваним пропонується 10 запитань, які торкаються різних станів їхнього життя і на які потрібно дати відповідь, виходячи з того, як часто дані твердження підходять вам. Відповідати потрібно швидко, довго не задумуючись.

**.2 Аналіз результатів дослідження**

**Методика № 1**. "**Опитувальник Т. А. Іванченко "Інвентаризація симптомів стресу" .** (Додаток А)

З метою вивчення ступеня розвитку стресу, нами були проведені дві методики, що спрямовані на визначення ступенів розвитку стресу та рівня їхньої стресостійкості.

Констатувальний експеримент проводився на базі комунального закладу **" Навчально-виховне об’єднання № 15 " Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу,дитячий юнацький центр "Явір"" Кіровоградської міської Ради Кіровоградської області ".** У дослідженні взяли участь учні 6 класу НВО №15 (5 хлопців та 5 дівчат).

Опрацювавши результати відповідей - оцінюємо їх за даною шкалою (додаток А) і підраховуємо загальну кількість балів. Кінцевий результат є остаточним.

Якщо було отримано **менше 30 балів**: ця людина чудово адаптується до стресових ситуацій, і її здоров’ю нічого не загрожує.

Якщо сума складає **від 31 бала до 45**: це нормальний рівень стресу, який проявляється у людей, що ведуть активний спосіб життя.

Якщо сума складає **від 46 балів до 60**: варто подумати про те, що стресові ситуації мають великий вплив на життя, і така людина не чинить їм опору. Така ситуація може бути частим ризиком потрапляння в стресові ситуації, що є дуже небезпечно для здоров’я.

Після проведення першої методики результати виявились наступні:

|  |
| --- |
| Ступені стресу % |
| Високий % | Середній % | Низький % |
| Обстежуваний №8-54 б.  | Обстежуваний № 1-31б.  |  |
|  | Обстежуваний № 2 -35 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 3 -41 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 4 -35 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 5 -36 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 6 -39 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 7 -43 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 9 -36 б.  |  |
|  | Обстежуваний № 10 -36 б.  |  |

**Висновок:** За результатами дослідження ми з’ясували , що в цілому обстежувані показали середні результати, що говорить про те,що загалом вони схильні до проявів стресу, як в позитивному так і в негативному сенсі, проте вони вміють тримати цей стан під контролем.

Бачимо, що тільки обстежуваний №8 показав набагато гірші результати, що говорить про те,що він схильний до проявів стресу,які можуть внести в його життя негативні наслідки.

**Методика № 2.** "**Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віліансона".** (Додаток Б)

З метою вивчення ступеня розвитку стресу, нами були проведені дві методики, що спрямовані на визначення ступенів розвитку стресу та рівня їхньої стресостійкості.

Констатувальний експеримент проводився на базі комунального закладу **" Навчально-виховне об’єднання № 15 " Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу,дитячий юнацький центр "Явір"" Кіровоградської міської Ради Кіровоградської області ".** У дослідженні взяли участь учні 6 класу НВО №15 (5 хлопців та 5 дівчат).

Опрацювавши результати відповідей - оцінюємо їх за даною шкалою (додаток Б) і підраховуємо загальну кількість балів. Кінцевий результат є остаточним.

Високий рівень стійкості до стресу - від 5 до 10 балів.

Середній рівень стійкості до стресу - від 11 до 20 балів.

Низький рівень стійкості до стресу - від 21 до 30 балів.

**Високий рівень** стійкості до стресу вказує практично на відсутність стресових станів, здатність людини певним чином протистояти стресовим ситуаціям. Психічний стан при цьому майже не міняється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

**При середньому рівні** відбуваються відчутні зрушення у психічному стані. Стійкість до стресу присутня та не в кожній життєвій ситуації. Такі особи можуть уникнути стресових станів та не завжди. При цьому спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

**Низький рівень** стійкості до стресу характеризується порушенням та розладом 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. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Після проведення другої методики результати виявились наступні:

Обстежуваний № 1 -14 б.

Обстежуваний № 2 -15 б.

Обстежуваний № 3 -17 б.

Обстежуваний № 4 -14 б.

Обстежуваний № 5 -14 б.

Обстежуваний № 6 -5 б.

Обстежуваний № 7 -10 б.

Обстежуваний № 8 -25 б.

Обстежуваний № 9 - 5 б.

Обстежуваний № 10 -7 б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п. п.  | Кількість балів | Рівень розвитку стійкості до стресу |
| 1 | 14 | Середній рівень |
| 2 | 15 | Середній рівень |
| 3 | 17 | Середній рівень |
| 4 | 14 | Середній рівень |
| 5 | 14 | Середній рівень |
| 6 | 5 | Високий рівень |
| 7 | 10 | Високий рівень |
| 8 | 25 | Низький рівень |
| 9 | 5 | Високий рівень |
| 10 | 7 | Високий рівень |

**Висновок:** За результатами дослідження ми з’ясували , що кожен досліджуваний має свійрівеньстійкості до стресу. Серед досліджуваних 4 учня мають високий рівень стійкості до стресу, 5 учнів - мають середній рівень стійкості до стресу, а 1 - низький.

**Загальні висновки** за результатами двох методик виявили , що в цілому група показала хороші результати, і загалом ця група стійка до зовнішніх стресів, які її оточують. Будь-який прояв стресу, як в позитивному так і в негативному сенсі діти вміло зможуть уникнути або попередити їх виникнення так і впоратися з ними взагалі та жити активним життям.

Подальшу корекційну роботу з підлітками , які брали участь у дослідженні можна проводити шляхом підготовки їх до того як бути більш стресостійкими у нашому житті. Реалізацію цього завдання можна втілити шляхом проведення та участі підлітків у **корекційно-розвивальній програмі стресостійкості на тему "Розвиток навичок профілактики стресу"**

**Висновки до другого розділу**

Константувальний експеримент проводився на базі комунального закладу **" Навчально-виховне об’єднання № 15 " Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу,дитячий юнацький центр "Явір"" Кіровоградської міської Ради Кіровоградської області ".** У дослідженні взяли участь учні 6 класу НВО №15 (5 хлопців та 5 дівчат).

З метою дослідження схильності людини до негативних наслідків стресу та оцінки стресостійкості підлітків були використані наступні методики діагностики:

**Методика № 1**. "**Опитувальник Т. А. Іванченко "Інвентаризація симптомів стресу" з**а результатами дослідження якої ми з’ясували , що в цілому обстежувані показали середні результати,що говорить про те,що загалом вони схильні до проявів стресу,як в позитивному так і в негативному сенсі,проте вони вміють тримати цей стан під контролем.

Бачимо,що тільки обстежуваний №8 показав набагато гірші результати,що говорить про те,що він схильний до проявів стресу,які можуть внести в його життя негативні наслідки.

**Методика № 2.** "**Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віліансона"** за результатами дослідження якої ми з’ясували , що кожен досліджуваний має свійрівеньстійкості до стресу. Серед досліджуваних 4 учня мають високий рівень стійкості до стресу, 5 учнів - мають середній рівень стійкості до стресу, а 1 - низький.

Аналіз двох методик показав , що в цілому група показала хороші результати, і загалом ця група стійка до зовнішніх стресів, які її оточують. Будь-який прояв стресу, як в позитивному так і в негативному сенсі діти вміло зможуть уникнути або попередити їх виникнення так і впоратися з ними взагалі та жити активним життям.

Подальшу корекційну роботу з підлітками , які брали участь у дослідженні можна проводити шляхом підготовки їх до того як бути більш стресостійкими у нашому житті. Реалізацію цього завдання можна втілити шляхом проведення та участі підлітків у **корекційно-розвивальній програмі стресостійкості на тему "Розвиток навичок профілактики стресу"**

**РОЗДІЛ ІІІ. КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ**

**.1 Рекомендації з розвитку стресостійкості**

Як би нам хотілося , щоб життя приносило тільки приємні сюрпризи, щоб радість стала постійним супутником наших буднів. Але , на жаль (чи ні?) , в наш бурхливий вік нікому не вдається уникнути неприємностей. Переживаючи неприємності , людина перебуває в постійній напрузі , вона відчуває страх , тугу , почуття тривоги. Люди , які не звикли прислухатися до своїх внутрішніх відчуттів, а тим більше аналізувати їх, не можуть зрозуміти, що з ними відбувається. Як ми вже знаємо , у науці цей стан називають "стрес".

Парадокс полягає в тому, що чим далі ми женемо стрес, тим сильніше в нього занурюємося. Тому страшний не сам стрес , а ставлення до нього.

Знаючи про такі сумні наслідки стресу , ми просто змушені займатися захистом своєї психіки від перенапруг. Оборону нашої психіки прийнято називати стресостійкістю [8].

Стресостійкість людини - вміння долати труднощі , пригнічувати свої емоції , розуміти людські настрої , проявляючи витримку і такт.

# Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні , вольові та емоційні навантаження , зумовлені особливостями професійної діяльності , без особливих шкідливих наслідків для діяльності , оточуючих і свого здоров'я [11].

# **Переваги стресостійкості [**15**] :**

# Спокійне гармонійне життя . Світ всередині сприяє миру навколо.

# Фізичне здоров'я . Завдяки психічній стійкості ми менше схильні до неврозів , а значить , виключений один з факторів , що згубно впливає на імунітет.

# **-** Творення , а не руйнування. Коли вас не долають депресії, безсоння, істеричні стани , фізичні нездужання , ви можете направляти свою енергію не на боротьбу з цими неприємними наслідками стресів , а на створення чогось нового , важливого , значимого або просто приємного. Усвідомлення власної значущості завжди надає впевненість у собі , а значить , додає чергову цеглинку в будівництво стіни під назвою стресостійкість.

# **-** Позитивне бачення світу . Пам'ятаєте мультфільм "Жили - були Ох і Ах " ? Він про те , що проблеми виникають у всіх , питання лише в тому , як до них ставитися.

# Психологами розроблені наступні **рекомендації з розвитку стресостійкості [**15**] :**

# **. Зовнішні подразники** - їх необхідно усунути або виправити. Зовнішніми подразниками часто є:

• відволікаюча музика (особливо якщо ця музика не в нашому смаку);

• шуми з вулиці , що доносяться до нас через відкрите вікно;

• протяги , що дмуть або на нашу шию , або по ногах;

• занадто сухе або , навпаки , занадто вологе повітря в приміщенні, через що нам важкувато дихати і ми відчуваємо себе некомфортно;

• занадто тьмяне або , навпаки , занадто яскраве освітлення , за якого напружуються і сильно втомлюються очі;

• неприємні запахи;

• незручне розташування оргтехніки , особливо дроти , про які можна легко спіткнутися і впасти;

• незручне розташування меблів і яких-небудь коробок;

• предмети над головою,які звисають;

• некомфортна температура в приміщенні;

• одяг з синтетики , яка потім електризується і потихеньку , помаленьку , нишком б'є нас струмом.

Це звичайно не повний перелік зовнішніх подразників. Однак для початку цього, напевно, цілком достатньо. Далі - самостійно пошукайте навколо себе те, що створює несприятливу обстановку. Постарайтеся створити комфорт і затишок скрізь, де перебуваєте.

**2. Внутрішні подразники**:

· Біль . Найпростіший для розуміння внутрішній подразник - це зубний біль або будь-яка інша біль. Що тут можна порекомендувати : стежте за своїм здоров'ям.

**3**. **Голод**. Це ще один вид внутрішнього подразника. Через відчуття голоду і бажання чогось поїсти знижується тонус і бадьорість , з'являється втома спочатку в тілі , потім в душі. Стає важче концентрувати свою увагу і про що-небудь думати. Через відчуття голоду знижується ефективність , як фізичної праці , так і інтелектуальної. У цей час ми дуже слабкі й схильні до шкідливого впливу стресу.

**4**. **Душевні переживання**. Також одним з внутрішніх подразників є якесь душевне переживання , яке захоплює наші думки в сторону і не дає сконцентрувати увагу і повністю піти в роботу з головою. Наприклад, сімейний конфлікт , сварка з близькою людиною чи приниження від начальника , і так далі - все це може сильно "вибити з колії". Що можна порекомендувати в даній ситуації:

• не думайте про неприємне , тим більше не думайте про помсту;

• вибачте всіх і кожного , прощайте оптом і в роздріб;

• прощайте відразу ж після конфлікту і авансом на все життя вперед;

• ставитеся легше до життя і на будь-яку неприємність говоріть : "це дрібниця!

**5. Плануйте свої справи.** Якщо на роботі або навчанні у вас завал і потрібно вирішити відразу багато справ , то ось вам порада: виконуючи кілька справ одночасно , не рекомендується всіх їх тримати в голові також одночасно. Найкраще записувати , наприклад , в щоденник усе, що потрібно зробити. А вже потім зі списку по черзі вибирати найтерміновіше і важливе. Розставте пріоритети , розплануйте , що будете робити зараз , що після цього, що завтра , що післязавтра. Вирішивши одну задачу , відкриваємо щоденник і знову вибираємо ту справу, яку на даний момент є найбільш терміновим і найважливішим одночасно. І так далі.

**6. Мотивація**: розуміючи мету будь-якої роботи , легше перенести перевантаження в процесі її виконання . Осмисленість роботи займає мозок і не дозволяє стороннім переживань і хвилювань туди уклинюватися і заважати [16].

**7. Настрій**: Необхідно керувати своїм внутрішнім настроєм або станом, а для цього достатньо просто дивитися на все з деякою часткою гумору. Причому тут головне гумор не плутати з іронією,сатирою, сарказмом.

**8. Посмішка.** Для підняття настрою і збільшення стійкості перед стресовою ситуацією рекомендуємо знайти дзеркало і усамітнитися , просто подивіться в дзеркало і широко посміхніться самому собі . Розправте плечі. Посміхайтеся протягом хоча б 5 або 10 хвилин. І ви відчуєте результат - весь день ви будете в піднесеному настрої.

**9. Живіть із задоволенням** : Якщо кудись йдете , то крокуйте із задоволенням. Якщо сидите , то сидіть так , щоб вам було зручно, комфортно і приємно. Якщо на роботі перебираєте паперу або робите що-небудь ще , то все це робіть із задоволенням. Для цього спочатку створюємо штучне почуття задоволення , а потім з часом з'являється справжнє. З часом такий стиль життя увійде в звичку. І ви просто будете жити з задоволенням , будете насолоджуватися життям.

**10. Шукайте хороше і не помічайте погане.** Рекомендуємо не звертати великої уваги на негатив , обмежуйте себе у бажанні дивитися і обговорювати чиєсь негідну поведінку або яку-небудь неприємну ситуацію. Не витрачайте на цю " бруд " свій час і своє життя , свої сили та енергію. Навколо нас багато хорошого , чудового , красивого і чудесного - шукайте це, насолоджуйтеся і милуйтеся , захоплюйтеся і говоріть про це.

**11. Дихання допомагає ефективно протистояти стресу і зняти напругу:** зробіть звичайний вдих , а потім довгий видих . Нехай видих буде приблизно в 3 рази довше вдиху . І пам'ятайте , що дихати краще через ніс, тобто рот рекомендується тримати закритим. Потім знову звичайний вдих і довгий видих . Звичайний вдих і довгий видих . І так подихайте хоча б хвилини 3 . Ви відчуєте ефект : заспокоєння , розслаблення , йдуть головні болі і зникають серцеві болі , знижується тиск , і ви відчуваєте , що знову набули стан врівноваженості і знову володієте собою [12].

**12. Суглобова розминка або проста гімнастика** хоча б 2 рази на тиждень , наприклад , вечорами після роботи по вівторках і четвергах - це також хороший засіб для підвищення стресостійкості . При дуже сильних стресах рекомендується займатися спортом або фітнесом під керівництвом особистого тренера [12].

**13. Масаж:** робіть 2 або 3 рази на тиждень контактний масаж всього тіла , не тільки спини. При цьому , завдяки виконанню суглобової розминки кілька разів на тиждень , кількість контактних масажів може скоротитися до нуля.

**14**. **Рух** : слідкуйте за плавністю своїх рухів . Рухайтеся граціозно і спокійно , як би вальсуючи . Різкі рухи протипоказані.

**15. Розслаблення**: слідкуйте за напругою в своєму тілі і не допускайте перенапруження і спазмів м'язів. Плануйте свій день таким чином, щоб не бігати , не поспішати і не пітніти , нікуди не спізнюватися. Будьте пунктуальними.

**16. Релаксація**. Для гарного розслаблення і відновлення сил є спеціальні релаксаційні вправи , завдяки їм знімається фізичне і психічне напруження.

**17. Вихідний:** 1 день в тиждень - справжній повноцінний відпочинок. Навіть не думайте планувати і відкладати на цей вихідний день походи по магазинах з важкими сумками або генеральне прибирання всього будинку, або заняття спортом , або суглобовою розминкою , або виконання роботи, яку ви взяли до дому. Вихідний - значить вихідний , значить відпочинок і розслаблення тіла. У цей день подумайте про душу , про сенс життя. Зустріньтеся, поговоріть з рідними , з близькими , з хорошими друзями. Присвятіть цей день духовному зростанню і родині. Почитайте книжку, подивіться кінокомедію , погуляйте з дитиною , підбадьорте батьків.

**18.** Гаряча ванна, лазня або сауна з повноцінним сном після цього також добре відновлюють наші сили .

**19**. **Сон** бажано щоб мав тривалість від 7 годин і більше. Якщо ви одну ніч недоспали , то рекомендуємо запланувати і постаратися в наступну ніч надолужити втрачене - виспатися і набратися сил.

**20. Режим дня:** якщо реально , то стежте за розпорядком дня , щоб обід і сон були в один і той же час.

**21**. **Харчування**. У плані харчування стежте , щоб раціон був багатий всіма необхідними вітамінами , білками , вуглеводами і так далі.

**22**. **Паразити.** Варто перевірити свій організм на присутність всередині паразитів , які своєю життєдіяльністю і відходами життєдіяльності викликають сильну втому , яка до кінця так і не проходить , не дивлячись на харчування і сон.

**23**. **Лексикон.** Так , як це не дивно і не парадоксально , наш словниковий запас , лексикон , тобто ті слова , які ми часто використовуємо в житті - вони впливають на наше самопочуття . Особливо на настрій. Таким чином , ми сильні і стресостійкі . У нас є імунітет. Рекомендація дуже проста: по-перше , намагайтеся взагалі не вимовляти такі слова , як: важко , складно, проблема , боротися . . . Приберіть ці слова з лексикону. І при цьому , навпаки, намагайтеся частіше вимовляти такі слова як : добре , прекрасно , легко , просто . . .

**24. Перебудовуйте негатив в позитив**. Слідкуйте за своєю мовою і відфільтровуйте всі негативні слова і фрази. Говоріть в основному про хороше і приємне. А якщо щось раптом йде не так , як хотілося б , то замість триповерхових матів вдихніть і на видиху скажіть: "Це дрібниця!" і одночасно підніміть руку і опустіть , простіше кажучи - махніть на цю дрібниця рукою. Рекомендуємо прямо зараз прорепетирувати : на вдиху підніміть руку , а на видиху опустіть і скажіть : "Це дрібниця!". Ну , а в найважчих ситуаціях можна сказати міцне слово , наприклад: "Ну ,це нормально!". Зробіть інфляцію будь-якого негативу , знецінюйте його. Перейменовуйте негатив в позитив.

**25**. **Формуйте свою позитивну реальність.** Будьте готові і філософськи ставитеся до найгіршого , але при цьому прагнете до найкращого. Для цього чекайте від життя хороших і сприятливих для вас подій. Даємо просту рекомендацію: уявляйте і фантазуйте , як та чи інша ситуація повинна розвиватися , який саме у неї повинен бути сценарій , щоб ви залишилися задоволені результатом. Будьте режисером своєї долі, режисером свого життя.

**26**. **Репетиції.** Ґрунтовно підготуйтеся до майбутньої стресової ситуації , будь то ділова зустріч , переговори , презентація , виступ , інтерв'ю, співбесіда і т. д. Потрібно стати одночасно режисером і актором. Кілька разів вголос промовте весь той текст , який збираєтеся сказати в той хвилюючий момент . І ви помітите , як хвилювання кудись випарується і замість неї вас наповнить почуття впевненості .

**27 .** Піднімайте собі самооцінку. Усувайте комплекс неповноцінності.

**28.** Хваліть , дякуйте і нагороджуйте компліментами людей , і не тільки людей. Похваліть і подякуйте за зразковий труд , наприклад , свій комп'ютер , принтер за стійкість і якісний друк , телефон за надійність, лампочку за світло і допомогу в роботі , повітря , меблі і т. д. І навіть свої "золоті" руки і "світлу " голову теж варто похвалити!

**29. Захоплюйтеся всім і всіма** . Напевно , зрозуміло , що не бажано відгукуватися про що-небудь або про кого-небудь погано і негативно.

**30.** Будьте далекоглядними . Якщо та чи інша стресова ситуація може повторитися , то рекомендуємо заздалегідь підготуватися до неї.

" Підготуватися " - це не означає "чекати" , а це означає підготувати шляхи до відступу , підготувати варіанти вирішення негативної ситуації в позитивному для вас напрямку. А ще краще попередити і запобігти самому появі такої стресової ситуації.

**31. Усувайте причини можливих стресів.** Далекоглядний стратег прораховує не тільки свої дії в майбутньому , а й аналізує , що було в минулому причиною конфліктів або стресових ситуацій . І , якщо та чи інша стресова ситуація може повторитися , то краще усунути всі можливі причини.

**32. Не зациклюйтеся на минулому , а дивіться в майбутнє.** Радимо не пережовувати минулі образи і не переживати заново минулі стресові ситуації знову і знову. Це було і пройшло , його не повернути і не змінити , але можна змінити своє майбутнє! Пробачте і відпустіть минуле , зробіть висновки і залиште минуле в минулому , щоб жити в сьогоденні і дивитися в майбутнє з посмішкою і з поставою щасливої ​​людини .

**33**. **Врівноважуйте своє життя.** Якщо ви людина розумової праці , то додайте в своє життя фізичне навантаження: наприклад , суглобову розминку або фітнес.

**34. Будьте самим собою.** Тобто не копіюйте інших, та не заздріть їх успіху і не створюйте собі кумирів , щоб потім бути на них схожим і прагнути до тих же цілей. Всі люди різні і долі - теж різні. Найкраще займатися своєю улюбленою справою , тобто саме тим , що подобається , від чого не втомлюєшся , а , навпаки , набираєшся сил. Буде чудово , якщо в результаті вийде так , що улюбленою справою ви будете займатися весь день і до того ж отримувати за це хороші гроші. Це прекрасно ! Але ж не кожна улюблена справа може перерости в високоприбутковий бізнес. І не кожна має в це переростати . . . займіться улюбленою справою хоча б вечорами після основної своєї роботи , нехай це стане вашим хобі. Займіться тим , про що мріяли з дитинства.

**3.2 Обґрунтування та зміст корекційно-розвивальної програми з розвитку стресостійкості для підлітків**

Результати нашого дослідження схильності людини до негативних наслідків стресу та оцінки стресостійкості підлітків показали необхідність проведення подальшої корекційної роботи з ними. Сутність корекційної програми полягала у підготовці підлітків до того як бути більш стресостійкими у нашому житті.

Реалізацію цього завдання ми втілили шляхом проведення та участі підлітків у **корекційно-розвивальній програмі стресостійкості на тему "Розвиток навичок профілактики стресу".** (Додаток В)

Програма проводилась на базі комунального закладу **" Навчально-виховне об’єднання № 15 " Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу,дитячий юнацький центр "Явір"" Кіровоградської міської Ради Кіровоградської області ".**

**Метою** корекційно-розвивальної програми є:

придбання навичок аналізу стресових ситуацій і шляхів виходу з них;

виявлення, активізація і використання внутрішніх ресурсів для вирішення проблем;

ознайомлення учасників програми з методами релаксації і надання можливості практикувати у своєму житті викладені техніки і отримувати ефективні результати.

Корекційно-розвивальна програма передбачала наступні **завдання:**

**.** Познайомити підлітків з поняттям стрес і його видами. Зрозуміти значення стресу в житті людини;

**2.** Гармонізувати психоемоційний стан учнів;

**3.** Познайомити підлітків із способами саморегуляції в подоланні стресу. Допомогти оволодіти навиками їх застосування.

Корекційно-розвивальна програма передбачала **групову форму роботи.** стрес травматичний розлад корекційний

Використосвувались наступні **методи роботи:**

бесіди

диспути

вправи

рольові ігри

ауторелаксація,гімнастика та дихальні вправи

**Участь** у корекційно-розвивальній програмі брали учні 6 класу ,віком від 11 до 13 років - (5 хлопців та 5 дівчат) , загальна **кількість учасників** становила 10 чоловік.

Програма групової психокорекційної роботи розрахована на 7 занять -(40 хвилин займає 1 заняття). Час для реалізації всієї корекційної програми становить 280 хв . Частота зустрічей - кожен день.

Запропонована програма - це курс спеціальних занять , спрямованих на розвиток навичок стресостійкості у підлітків, які у майбутньому допоможуть дитині виявляти та попереджувати стресові ситуації та знаходити шляхи вирішення з проблемних ситуацій за допомогою активізації і використання своїх внутрішніх ресурсів.

Програма має практичне значення, оскільки інформація,що викладена в ній, є корисною для практичних психологів, педагогів та батьків.

**Висновки до третього розділу**

Підводячи підсумок до третього розділу, ми з’ясували, що являє собою стресостійкість людини та які існують переваги стресостійкості. Також ознайомились з рекомендаціями психологів щодо розвитку стресостійкості.

Другим етапом нашої роботи було обґрунтування доцільності проведення корекційно-розвивальної програми стресостійкості на тему "Розвиток навичок профілактики стресу". Ми визначились зі змістом корекційно-розвивальної програми, виділили мету та завдання, обрали відповідні методи роботи та визначились з кількістю і віком учасників програми.

Запропонована програма - це курс спеціальних занять , спрямованих на розвиток навичок стресостійкості у підлітків, які у майбутньому допоможуть дитині виявляти та попереджувати стресові ситуації та знаходити шляхи вирішення з проблемних ситуацій за допомогою активізації і використання своїх внутрішніх ресурсів.

Програма має практичне значення, оскільки інформація,що викладена в ній, є корисною для практичних психологів, педагогів та батьків.

**ВИСНОВКИ**

Стресовий стан знайомий усім. Стресу піддаються абсолютно всі. Стрес не тільки зло, не тільки біда, але і велике благо, бо без стресів різного характеру наше життя стало б схоже на якесь безбарвне і безрадісне існування.

Активність людини - єдина можливість покінчити зі стресом. Постійне зосередження уваги на світлих сторонах життя і на діях, які можуть поліпшити становище , не тільки зберігає здоров'я , але і сприяє успіху . Ніщо не бентежить більше, ніж невдача , ніщо не підбадьорює більше, ніж успіх 13].

Зі стресом можна впоратися , потрібно лише бажання і трохи вільного часу для себе. Інша справа, якщо немає бажання - просто людині приємно усвідомити , те, що він відчуває стрес , розповідаючи всім , про те, в якому він глибокому стресі, шукаючи в цьому співчуття і розуміння. Якщо ж є бажання і трохи вільного часу, то описані вище рекомендації подолання стресу та підвищення стресостійкості, вельми ефективні. Почавши з релаксації (2-3 рази на день по 10-15 хвилин) , поступово може освоїти аутотренінг, медитацію , що з часом увійде у ваше життя, як щось невід'ємне. Якщо ж є бажання, але немає часу, крім усього іншого вам допоможе самонавіювання - просто думайте про прекрасне , про те , що у вас все добре. Назвіть себе щасливим , і ви будете таким .

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрей Стёганцев / Управление стрессом: системный поход

2. Бодров В. А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. - М. 1995.

. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. - СПб. ; Питер, 2009. - 336 с. :- (Серия практикум)

. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. - М. , 1980.

. Монина Г. Б. , Раннала Н. В. Тренинг≪Ресурсы стрессоустойчивости≫. - СПб. : Речь, 2010. - 250 с.

. Пятницкая, Е. В. Психология травматического стресса : учеб. пособие / Е. В. Пятницкая. - Балашов : Николаев, 2009. - 140 с.

. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М. : Прогресс, 1993.

. Рушман Э. М. Надо ли убегать от стресса? М. : Физкультура и спорт, 1998.

. Селье Г. Стресс без болезней / в кн. : Стресс жизни: сборник. Сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. - СПб. : ТОО "Лейла", 1994.

. Слепухина Г. В. Психология Травматического стреса. Учебное пособие.

. Словарь по общественным наукам. Глоссарий. ру

. Стресс жизни: Сборник. Л. М. Попова, И. В. Соколов. (Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней). - СПБ, 1999

. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О. Г. Газенко. - М. : Наука, 2008.

. Холмогорова А. Б. , Гаранян Н. Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. - М. : МГППУ, 2012. - 112 с.

. Шэрон Мельник / Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях.

**ДОДАТОК А**

**Опросник Т. А. Иванченко, М. А. Иванченко, Т. П. Иванченко "Инвентаризация симптомов стресса"**

**Вводные замечания**

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

**Инструкция**: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П\П | Вопросы | Никогда | Редко | Часто | Всегда |
| 1.  | Легко ли Вы раздражаетесь из-за мелочей? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | Нервничаете ли Вы, если приходится чего-либо ждать? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | Краснеете ли Вы, когда испытываете неловкость? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | Критика выводит Вас из себя? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмёте на клаксон? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | Вы постоянно чем-то занимаетесь, всё ваше время заполнено деятельностью? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | Последнее время Вы опаздываете или приходите раньше времени? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | Часто ли Вы перебиваете других, дополняете высказывания? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.  | Страдаете ли Вы отсутствием аппетита? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.  | Часто ли испытываете беспричинное беспокойство? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.  | Кружится ли у вас голова по утрам? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.  | Испытываете ли Вы постоянную усталость? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.  | Даже после продолжительного сна Вы чувствуете себя разбитым? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.  | У Вас возникают проблемы с сердечной деятельностью? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.  | Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.  | Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой? | 1 | 2 | 3 |  4 |
| 18.  | Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что Вы делаете? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.  | Считаете ли Вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20.  | Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле? | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обработка и интерпретация результатов**.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

**До 30 баллов**.

Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

**31-45 баллов**.

Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

**45-60 баллов**.

Ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни может быть приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Всё утечет как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добить максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов**.

Вы живете, как шофёр, который жмёт одновременно на газ, и на тормоз. Поменяйте свой жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

**ДОДАТОК Б**

**Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона**

*. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?*

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

*2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?*

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

*3. Как часто вы чувствуете себя "нервозным", подавленным?*

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

*4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?*

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

*5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?*

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

*6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?*

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

*7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?*

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

*8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?*

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

*9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?*

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

*10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?*

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

|  |
| --- |
|  Оценка стрессоустойчивости |
|  Возраст |  От 18 до 29 |  От 30 до 44 |  От 45 до 54 |  От55 до 64 |
|  Отлично |  0,5 - 6,7 |  2,0 - 5,9 |  1,8 - 5,6 |  1,3 - 5,1 |
|  Хорошо |  6,8 - 14,1 |  6,0 - 12,9 |  5,7 - 12,5 |  5,2 - 11,8 |
|  Удовлетворительно |  14,2 - 24,1 |  13,0 - 23,2 |  12,6 - 22,5 |  11,9 - 21,8 |
|  Плохо |  24,2 - 34,1 |  23,3 - 32,9 |  22,6 - 23,2 |  21,9 - 31,7 |
|  Очень плохо |  34,2 - 40 |  33,0 - 40 |  23,3 - 40 |  31,8 - 40 |

**ДОДАТОК В**

**Корекційно-розвивальна програма СТРЕСОСТІЙКОСТІ на тему: "Розвиток навичок профілактики стресу"**

**Мета:**

придбання навичок аналізу стресових ситуацій і шляхів виходу з них;

виявлення, активізація і використання внутрішніх ресурсів для вирішення проблем;

ознайомлення учасників тренінгу з методами релаксації і надати можливість практикувати у своєму житті викладені техніки і отримувати ефективні результати.

**Завдання:**

**.** Познайомити учнів з поняттям стрес і його видами. Зрозуміти значення стресу в житті людини;

**2.** Гармонізувати психоемоційний стан учнів;

**3.** Познайомити підлітків із способами саморегуляції в подоланні стресу. Допомогти оволодіти навиками їх застосування;

**Форма роботи**:групова

**Методи роботи:**бесіди,диспути,вправи,рольові ігри,ауторелаксація.

**Вік дітей:**11-13 років(6 клас)

**Кількість учасників**: 8-10

**Кількість занять:**програма групової психокорекційної роботи розрахована на 7 занять (40 хвилин 1 заняття)

**Час для реалізації всієї корекційної програми:**280 хв.

**Частота зустрічей:**кожен день

**ДЕНЬ ПЕРШИЙ**

***Вступне слово***

**Планований час:**10 хвилин

Добрий день діти!

Ми починаємо наше тренінгове заняття. Будь-яке тренінгове заняття має правила. Пропоную всім працювати активно, брати участь у пропонованих вправах, говорити тільки від своєї особи: "Я думаю", слухати один одного уважно.

Наш психологічний тренінг розрахований на те, щоб торкнутися психологічної теми: емоційного стану людини, а саме стресу, краще зрозуміти самих себе, краще розуміти інших, вчитися висловлювати свої почуття, переживання, практикувати прийоми релаксації і просто добре та весело провести час.

Принцип нашого заняття "Розкажи мені, і я забуду, покажи мені і я запам'ятаю, дай мені діяти самому, і я зрозумію". Ось і ми з вами сьогодні постараємося не тільки визначити проблему, а й навчитися, практично долати її.

Протягом тренінгу ми з вами разом пройдемо певний шлях, і, як зазвичай це буває, почнемо ми з привітання та знайомства.

***Знайомство і введення в роботу***

**Вправа "Знайомство".**

**Мета:** здійснити первинне знайомство членів групи.

**Планований час:** 10 хвилин.

(Ведучий починає виконувати вправу першим).

Тримаючи м'яч у руках, називаєте своє ім'я і характерну для себе якість, за умови, що вона починається на ту ж літеру, що і ваше ім'я, наприклад: Світлана - "смілива". Потім м'яч перекидається іншому учаснику і той називає своє ім'я і якість.

Будь-яка психологічна гра має "подвійне дно" - на поверхні лежить можливість отримати задоволення, але зміст до цього не зводиться. Гра дає можливість краще пізнати інших і себе, чогось навчитися.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

- Які відчуття ви відчували?

Що вам сподобалось у вправі,а що ні?

Чи важко вам було придумувати для себе якість?

**Вправа "Без маски"**

**Мета:**налагодження сприятливої атмосфери в тренінговій групі.

**Планований час:**15 хвилин

Давайте зараз спробуємо розповісти один одному щось про себе без будь-якої підготовки. Перед вами в центрі кола лежать картки. Ви будете по черзі брати по одній картці і відразу продовжувати фразу, початок якої написано на вашій. Ваше висловлювання повинно бути гранично щирим і відвертим!

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

- Які відчуття ви відчували?

Що вам сподобалось у вправі,а що ні?

Чи важко вам було виконувати цю вправу?

**Вправа "Один до одного"**

**Мета:**переключення діяльності дитини,рухливе розвантаження.

**Планований час:**10 хвилин

Вам необхідно вільно переміщатися по класу і виконувати мої команди. Коли я скажу: "Один до одного", - ви повинні знайти собі пару. Після того, як ви знайдете пару, я дам вам наступне завдання.

І так почали: " Один до одного!"

Тепер потисніть один одному руку, доторкніться один до одного - нога до ноги, ніс до носа, голова до голови, вухо до вуха, щока до щоки і ін.

Знову рухайтеся по класі і шукайте нову пару. Гра продовжується в нових парах.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

- Які відчуття ви відчували?

Що вам сподобалось у грі,а що ні?

Чи легко вам було грати у цю гру?

**Висновки до першого дня:**

На початку діти були не особливо налаштовані на роботу. Але після першої вправи їм стало цікавіше,і вони почали включатися в процес. Активними були не всі,але я намагалась приділити увагу всім учасникам. Хочу виділити вправу "Один до одного". Дітям вона дуже сподобалась,це відчувалось по їхнім емоціям,усмішкам.

**ДЕНЬ ДРУГИЙ**

***Вступне слово***

Добрий день!Дуже рада знову вас бачити!

Після першого дня нашої з вами роботи,я б хотіла щоб сьогодні ми з вами разом ознайомились з нашими подальшими правилами тренінгу.

Прошу привести до порядку класну дошку,та підготовити крейду.

**Планований час:**20 хвилин

**Правило 1**. **Рівність.** Шанобливе спілкування в групі здійснюється на "ти". У ході тільки безпосереднє спілкування , розмови про інших учасників у третій особі не ведуться.

**Правило 2. Активність.** Пропонується активно брати участь у всіх вправах і висловлювати свою думку при обговоренні , бо успіх тренінгу на 50 % залежить від тренера , а на 50 % - від учасників!

**Правило 3. Толерантність(терпимість).** На тренінгу збираються різні люди , і вони не зобов'язані мислити однаково: кожен має право висловити свою точку зору відповідно до своїх переконань,але необхідно дотримуватися терпимості і лояльності до висловлювань,які не збігаються з вашою точкою зору.

**Правило 4. Відмова від ярликів.** На тренінгах прийнято висловлювати свою думку у формі зворотного зв'язку, тобто говорити не про особистості в цілому , а про окремі її аспекти, про поведінку . Таким чином ми уникнемо образ і принижень гідності іншої людини: назвати людину " дурнем" або сказати йому, що він вчинив нерозумно , - не одне і те ж. Неприпустимо давати глобальну оцінку людині , озвучувати ставлення до особистості в цілому: "Мені було неприємно бачити тебе в такому світлі ",а не : "Ти вчинив як повний ідіот".

**Правило 5. Конфіденційність.** Неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межами тренінгової території .

**Правило 6. Правило "стоп".** Кожен учасник має право,нічого не пояснюючи,не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову ,що стосується його особистості.

**Вправа "Що спільного"**

**Мета:** розігрів групи; розвиток довіри членів групи один до одного.

**Планований час:**10 хвилин

Завдання учасників-об'єднатися з тими людьми з якими менш спілкуєшся в групі(2-3 людини). За означений час знайти серед учасників своєї групи якомога більше ознак, що об'єднує всіх учасників цієї групи. Записати ці ознаки на папері. Кожна група зачитує ознаки.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

- Які відчуття ви відчували?

Що вам сподобалось у грі,а що ні?

Чи легко вам було грати у цю гру?Які труднощі відчували?

**Вправа "Один до одного"**

**Мета:**переключення діяльності дитини,рухливе розвантаження.

**Планований час:**10 хвилин

Вам необхідно вільно переміщатися по класу і виконувати мої команди. Коли я скажу: "Один до одного", - ви повинні знайти собі пару. Після того, як ви знайдете пару, я дам вам наступне завдання.

І так почали: " Один до одного!"

Тепер потисніть один одному руку, доторкніться один до одного - нога до ноги, ніс до носа, голова до голови, вухо до вуха, щока до щоки і ін.

Знову рухайтеся по класі і шукайте нову пару. Гра продовжується в нових парах.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

- Які відчуття ви відчували?

Що вам сподобалось у грі,а що ні?

Чи легко вам було грати у цю гру?

**Висновки до другого дня:**

Другий день тренінгу пройшов корисно. Засвоїли з дітьми правила тренінгової роботи. Але цих правил дотримувались не всі. Думаю,що під час наступних наших занять ця ситуація зміниться. Повторно проводили вправу "Один до одного" за ініціативою дітей.

**ДЕНЬ ТРЕТІЙ**

***Вступне слово:***

Добрий день!

Сьогодні ми перейдемо до основної частини нашого тренінгу. Ми з вами поговоримо про те , що таке стрес , що можна зробити , якщо людина потрапила в стресову ситуацію. Але спочатку я пропоную вам зіграти в гру.

**Вправа "Стежина"**

**Мета:**налаштування дитини на роботу,розминка.

**Планований час:**10 хвилин

Проводиться наступна гра:всі учасники шикуються в один за одним. Той, хто стоїть першим,буде ведучим. Він веде всіх змійкою по стежці, долаючи уявні перешкоди: перестрибує через уявні рови , підлазить під перешкодами . . . Всі йдуть за ним і повторюють його рухи . За певним сигналом ведучий стає у хвіст змійки , а його роль починає виконувати гравець,що йде другим і т. д. Завдання гравців якомога точніше повторити всі рухи ведучого.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

Ви чудово виконали всі завдання і подолали всі перешкоди , зустрінуті на шляху.

***Міні-лекція " Виникнення стресу і його види"***

**Мета:**познайомити учнів з поняттям стрес і його видами. Зрозуміти значення стресу в житті людини.

**Планований час:**30 хвилин

***План***

**1.** Що таке стрес

**2.** Як він виникає

**3.** Стрес "Кролика"

**4**. Стрес "Лева"

***1. Що таке стресс***

Засновником теорії про стрес є Г. Селье.

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

***2. Як він виникає?***

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організму, але і вашій активності.

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі.

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

***3. Стрес "Кролика"***

Як ви розумієте це словосполучення?Можете дати характеристику такому виду стресу?

Стрес "кролика" це характерна пасивна реакція людини на стрес. При цьому людина здатна тільки на короткий час активізувати свої сили. Кролики,при виникненні стресу, що називається, складають ручки, підкорюються обставинам і впадають у відчай.

***4. Стрес "Лева"***

Стрес "Лева"-це такий тип поведінки людини, коли вона бурхливо і енергійно (як лев) реагує на стрес. Леви - це люди, які в стресових ситуаціях воліють діяти, прагнуть протистояти неприємностям і ударам долі.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

-Хто з вас випробовував стрес "Кролика" або "Лева"? В яких ситуаціях?

Як ви думаєте, стрес може позитивно впливати на нас?

А в чому полягає стрес?

А які негативні наслідки стресу вам відомі?

Чи варто уникати цих наслідків?

**Висновки до третього дня:**

Третій день роботи був достатньо насиченим. Дітям було повідомлено досить змістовну інформацію. Приємно вразило те,що деякі з учасників були знайомі з інформацією яку я розповідала. І мені дуже цікаво було слухати їхні думки з приводу нашого обговорення.

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ**

***Вступне слово:***

Добрий день!Сьогодні ми продовжуємо і розвиваємо тему попереднього дня.

**Вправа "Що таке стрес?"**

**Мета:**розширити у дітей поняття і розуміння стресу

**Планований час:**10 хвилин

Об'єднавшись у групи, учасники записують свої асоціації, відчуття, пов'язані зі словом стрес. Потім учасники зачитують те, що вони написали. Резюмують.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

1. Чи виникали у вас труднощі при виконанні завдання?

**Вправа-Малюнкова техніка " Мій стрес"**

**Мета:**сформувати у дитини вміння переносити свої переживання на малюнок

**Планований час** : 20 хвилин

Зробимо це таким чином: протягом 10 хвилин кожен з вас виконає малюнок, який називається "Мій стрес". На своєму малюнку ви можете зобразити метафору , образне , художнє уявлення , своє бачення. розуміння стресу. Це також можуть бути цілком конкретні образи. Я не хочу вас наштовхувати на будь-які ідеї - це ваш довільний малюнок . Не поспішайте , подумайте деякий час над тим,і приступайте малювати. Кожен працює самостійно.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

Перед тим , як обговорювати отримані результати , тренер просить учасників за годинниковою стрілкою передати один одному свої роботи, щоб кожен міг ознайомитися з малюнками своїх колег і задати питання :

. Хто бажає зробити презентацію своєї роботи ? Розкажіть , будь ласка , про те , що ви зобразили на своєму малюнку ? Який він , ваш стрес? На що він схожий?

. Як ви до нього ставитеся : він вам подобається , симпатичний (чим?) . Не подобається (що в ньому не подобається)?

. Де ви на малюнку ? Як ви взаємодієте зі своїм стресом (боріться з ним , протистоїте йому , тікаєте від нього , стрес опанував вами , ви в стресі, ви приручили свій стрес , ви подружилися з ним , він вам байдужий) ?

. Чи зображено на малюнку фактори, що впливають на виникнення стресу? Які вони?

. Чи зображено на малюнку показники (маркера) , за якими можна визначити стан стресу? Які вони?

. Що є результатом вашої взаємодії зі стресом ?

Підсумовуючи сьогоднішній день давайте зараз з вами пройдемо невеличкий тест,який допоможе виявити у вас показники стресу.

**Запланований час:**10 хвилин

***Тест " Чи потрібно вам вчитися боротися зі стресом ? "***

**Інструкція:** Дайте відповідь "так" чи "ні" на десять питань:

**1.** Часто ви відчуваєте,що дуже втомилися,щоб відповідати увагоюна увагу з боку оточуючих?

**2.** Чи буваєте ви запальні по дрібницях ?

**.** Чи траплялося вам відчувати, що ви втомилися після канікул більше , ніж до них ?

**4.** Чи бувало вам відчувати вечорами відчуття ,що ваша шия заніміла , м'язи плечей ниють, а в спині - тупий біль ?

**5.** Чи відчуваєте ви головні болі від конфліктів у сім'ї ?

**.** Чи приводять конфлікти у вас до порушення травлення ?

**.** Чи буваєте ви іноді занадто плаксиві або близькі до сліз ?

**8.** Чи схильні ви до астми або шкірної висипки і чи дають про себе знати,коли ви емоційно засмучені ?

**9.** Чи доводилося вам відчувати раптові напади хвороби якраз тоді, коли потрібно було зібрати всі сили для вирішального вчинку ?

**10.** Чи часто вам здається , що ви витрачаєте занадто багато часу, на вирішення чужих проблем і у вас не залишається часу на себе?

Діти,а тепер порахуйте свої позитивні результати. Якщо їх більше 4, пора задуматися про те , що стрес віднімає у вас занадто багато сил, ресурсів, а значить - здоров'я.

А як уникнути цього,ми поговоримо з вами про це на наступному занятті.

**Висновки до четвертого дня:**

Сьогоднішній день відзначився хорошими результатами дітей,всі були зацікавлені та налаштовані на роботу. Діти з захопленням віднеслись до вправи де потрібно було малювати свій стрес,а потім його презентувати.

**ДЕНЬ П’ЯТИЙ**

***Вступне слово:***

Добрий день!Сьогодні ми познайомимось з вами зі способами саморегуляції в подоланні негативних наслідків стресу.

Перейдемо одразу ж до завдання!

**Мета:**Знайомство із способами саморегуляції в подоланні негативних наслідків стресу

**Планований час:**20 хвилин

Чи умієте ви справлятися зі своїм стресом?

Давайте зараз разом пригадаємо, як мама утішає свою дитину? (гладить)

Як це робить друг? (поплескував по плечу)

А коханий? (обіймає)

А як син утішає матір? (притискається, цілує)

А якщо немає нікого поряд? Ось зараз я дам вам декілька порад про те, як самому собі допомогти подолати негативні наслідки стресу і ми з вами спробуємо їм навчитися.

**Вправа "Склади проблеми в ящик"**

**Мета:**придбання нових навичок релаксації і спокою,відхід від реальності,від турбот і проблем,розслаблення і відпочинок від колишніх стресових ситуацій .

**Планований час** : 20 хвилин.

**Обладнання та матеріали:** магнітофон або телефон,розслаблююча повільна музика.

**Хід роботи:**

Закрийте очі і зробіть три глибоких вдиху і видиху. Уявіть собі , що перед Вашим ліжком стоїть великий ящик або дерев'яна скриня. Ви повільно відкриваєте кришку і починаєте складати туди все , що на Вас тисне , наприклад Ваше хвилювання перед завтрашніми заняттями в школі,Ваш страх забути про яку-небудь неприємну ситуацію або оцінку і тд. Ви укладаєте "спати" в скриню все,що Вас гнітить. А коли Ви на наступний ранок прокинетеся,зможете (подумки)знову відкрити кришку і витягнути назад всі свої завдання. Можливо, їх стане менше ,а може їх буде більше , вони можуть стати легше чи важче , але на час сну Ви змогли їх помістити в надійне місце.

**Примітка:** Може, все це здасться Вам абсурдним , але ефект Вас вразить. Наша підсвідомість працює і " думає" дуже образно . Разом з уявленням про те , що щось можна зняти і відкласти в скриню , воно отримує полегшення, і людина перестає турбуватися про всі ці подразники. На ніч Ви можете таким чином зняти з себе відповідальність і відчути себе розслаблено і вільніше .

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

**.** Чи сподобалась вам вправа?

**2.** Що ви відчували коли уявляли скриню і свої переживання?

**Висновки до п’ятого дня:**

Діти були налаштовані на роботу. Активно відповідали на запитання та брали участь у тренінгу. Сьогоднішній день їм запам’ятався,тому що вони познайомились з новими навичками релаксації та розслаблення.

**ДЕНЬ ШОСТИЙ**

***Вступне слово:***

Добрий день!Пропоную почати наше сьогоднішнє завдання з цікавої гри!

**Вправа "Гарячий стілець"**

**Мета:** розвиток емпатії та реалізація потреби в персоналізації .

**Планований час:** 15 хвилин.

**Хід роботи:** Впадає жереб. Той , кому випадає жереб , стає господарем "гарячого стільця". Всі члени групи протягом 5 - 10 хвилин ставлять йому будь-які питання , на які він повинен відповідати відверто .

Питання можуть бути різного характеру: на виявлення відносин; рольові запитання (як до друга , як представнику певної статі та ін); питання - ситуації та ін.

У учасників групи з'являється унікальна можливість зіставити свої погляди , цінності з розумінням їх іншими людьми , отримати відповіді на будь-які хвилюючі їх питання.

Далі знову кидається жереб і господарем гарячого стільця стає інший учасник групи.

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

**.** Чи сподобалась вам вправа?

**2.** Яка роль вам найбільше сподобалась:господар стільця чи задавання питань?

**Вправа "Виявлення ресурсів"**

**Мета:**Навчити виявляти ресурси за допомогою яких можна справлятися зі стресами

**Планований час** : 25 хвилин

"Всі люди володіють якимось ресурсами - це навички , здібності, інтереси , гідні захоплення риси характеру і т. д. Вони можуть бути в тій чи іншій мірі використані при вирішенні проблеми.

Об'єднавшись у підгрупи , учаснику дається завдання згадати ситуацію успіху і розповісти про неї. Інші учасники підгрупи повинні уважно вислухати розповідь і потім написати ті ресурси (якості , навички, здібності , інтереси) за допомогою яких вдався успіх. Вправа виконується до тих пір, поки кожен учасник підгрупи не розкаже свою ситуацію успіху .

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

**.** Чи сподобалась вам вправа?

**2.** Чи важко було знаходити такі ресурси?

**Висновки до шостого дня:**

Сьогоднішній день проходив менш продуктивніше ніж попередні. Дітям важко було справитись з останнім завданням,але спільними зусиллями ми впорались. Проблеми виникали і при вправі "Гарячий стілець",коли діти задавали провокуючі питання або такі питання,які були нетактовні по відношенню до того,хто відповідав. Тому часто мені доводилось коректувати запитання дітей та направляти їх у потрібне русло.

**ДЕНЬ СЬОМИЙ**

**Вступне слово:**

Добрий день!Сьогодні останній день нашого тренінгу!Це день підведення підсумків.

**Вправа-швидке коло** "Стрес - це добре чи погано? "

**Планований час:**10 хвилин

Тепер , коли ви познайомилися з закономірностями розвитку стресу , я хочу задати вам таке питання: як ви думаєте , стрес - це добре чи погано?

По колу учні відповідають на питання . У ході відповідей на дошці або аркуші ватману , розділеному навпіл , фіксуються висловлені думки . На одній половині виписуються плюси , на іншій - мінуси стресу.

Ведучому необхідно підвести учнів до висновку про те , що необхідно використовувати позитивні моменти , які дає нам стрес,наприклад висока працездатність ,сплеск розумової та фізичної енергії , мобілізація всіх психічних і фізичних функцій організму. Однак слід навчитися справлятися з тривогою на першій стадії розвитку стресу і , що особливо важливо , не допускати доведення організму до третьої стадії - стадії виснаження .

**Рефлексія(зворотній зв’язок):**

**.** Чи сподобалась вам вправа?Ваші враження.

**Підсумкова вправа "**Закінчи пропозицію".

**Планований час:**15 хвилин

- Під час заняття я зрозуміла, що . . .

Найкориснішим для мене було . . .

На занятті мені не сподобалося . . .

Якби я ще раз потрапило на тренінгові заняття, то я хотіла б . . .

**Рефлексія ведучого:**

**Планований час:**15 хвилин

Тепер Ви отримали уявлення про те , які існують можливості і методи ефективно і творчо протистояти стресу . Природно , найважливіше при цьому - це дійсно виконувати ці вправи або хоча б їх частину. Звичайно , зовнішнього навантаження , зовнішніх вимог, що пред'являються Вам світом , від цього менше не стане. Але , можливо, з часом , коли Ви зрозумієте , що ні беззбройні і не безпорадні ,вони здадуться Вам більш терпимими. Для кожного з нас існують відповідні рецепти того, як справлятися з повсякденним стресом . Можливо , з часом Вам вдасться скласти свій власний маленький репертуар методів , здатних допомогти Вам зберігати внутрішню відстороненість від ситуації стресу і краще справлятися з ним. Ймовірно , все частіше Ви будете бачити в таких ситуаціях виклик,необхідний для Вашого подальшого розвитку який підштовхує Вас до нових творчих думок щодо вирішення проблеми.

Нехай Вашим девізом стане "виклик замість стресу!". Не забувайте давати собі своєчасний перепочинок,використовуйте їх для того , щоб повертати собі внутрішній баланс . Чим врівноваженішим Ви себе будете почувати , тим більше й ефективніше Ви зможете працювати , доводячи свої здібності. І одного разу зрозумієте,що Ваша внутрішня установка сильно змінилася ,що Ви все частіше відчуваєте не стрес , а виклик Вашим здібностям. Ми бажаємо Вам на цьому шляху радості та удачі !

Тренінг закінчено!Спасибі Вам , за прекрасну спільну роботу !