

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра педагогіки та соціальної роботи

**РОЗВИТОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ВОЛОНТЕРІВ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала:

**студентка VI курсу, групи 614
спеціальності 231 «Соціальна робота»**

Шевченко Наталія Ігорівна

Керівник:

к. пед. н. Цимбалюк Н. С.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № 4

від «16» листопада 2022 р.

Зав. кафедри _____ д. пед. н., проф. Тимчук Л.І.

Чернівці – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	6
1.1 Сучасні методологічні підходи до вивчення стресових ситуацій	6
1.2 Стратегії подолання кризових ситуацій у волонтерській діяльності.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВОЛОНТЕРІВ	23
2.1 Організація емпіричного дослідження	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	30
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення особливостей поведінки людини в кризових ситуаціях завжди було в центрі уваги вчених. Дослідники провели численні емпіричні дослідження певних аспектів стресу, складних життєвих ситуацій і стратегій подолання. Окремий напрямок: розробка програм управління стресом та постстресового відновлення. Проте, незважаючи на різноманітність досліджень у цій галузі, багато аспектів залишаються недостатньо висвітленими, зокрема, сучасні зарубіжні дослідження стресу та стрес-менеджменту, можливості їх використання для реалій сучасної України.

У провідних країнах сучасного світу волонтерство стає все більш розповсюдженим явищем. Кожна країна з активним громадянським суспільством, поруч зі зростанням чисельності неурядових організацій та їх працівників, неодмінно має діючий інститут волонтерства. Феномен волонтерства є також відповіддю суспільства на існуючі проблеми та виклики суспільства, оскільки свідомі громадяни досить чітко бачать, які перешкоди постають перед розвитком тієї чи іншої громади [10].

Варто зазначити, що Україна не є винятком, адже її відносять до країн, що розвиваються. У нашій країні інститут волонтерства зараз активно структурує та налагоджує відповідні процеси, щоб небайдужі люди через певний непрофесіоналізм не завдавали шкоди собі та іншим.

Упродовж останніх десяти років вчені детально вивчають вплив професійного стресу на здоров'я та особистість представників і волонтерів тих професій, діяльність яких тісно зв'язана з посиленням спілкуванням і взаємодією з людьми. У таких спеціалістів спостерігається розлогістий спектр емоційних реакцій на робочі ситуації: від звичайного стресу чи зміни настрою до повного емоційного виснаження [14].

Наголосимо, що волонтери часто працюють разом із громадськими організаціями, пліч-о-пліч із штатними працівниками. Негативним явищем сучасного волонтерства та роботи в громадських організаціях є «професійне

вигорання – стан фізичного, емоційного чи мотиваційного виснаження, що характеризується зниженням продуктивності праці та втотою, підвищена схильність до соматичних захворювань, а також до вживання алкоголю чи інші психоактивні речовини з метою отримання тимчасового полегшення, що спричиняє розвиток фізіологічної залежності та, в окремих випадках, суїцидальної поведінки», згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Аналіз досліджень і публікацій. Синдром професійного вигорання досліджували такі вчені, як Л. Колтунович, Е. Магер, Л. Карамушка, Т. Ронгінська, професійне вигорання соціальних працівників – Р. Чубук, О. Романовська, Т. Ронгінська, О. Фурсенко, Т. Марек та ін.; методи діагностики синдрому професійного вигорання запропоновано в працях Т. Колтуновича, В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Джексона, К. Маслача, О. Старченкової, Н. Осухової та ін.; Технології профілактики та корекції професійного вигорання в організації розглядали А. Кошелов, В. Бойко, Р. Чубук, І. Забутко та ін. Проте, особистісні детермінанти подолання емоційного вигорання волонтерів та альтернативні технології його профілактики у професійній діяльності малодосліджені в науковій літературі.

Об'єктом роботи є особливості копінг-стратегій у волонтерів.

Предметом є особистісні стратегії подолання професійного стресу у волонтерів.

Мета роботи. Розробити та апробувати ефективний тренінговий інструмент для подолання стресу у працівників волонтерської сфери.

Завдання:

1. Здійснити аналіз сучасних класифікацій стресових ситуацій та методологічних підходів до їх вивчення.
2. Охарактеризувати типологію стресових розладів.
3. Визначити стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.

4. Розробити ефективну тренінгову програму для подолання професійного вигорання у волонтерів.

Гіпотеза: розвиток продуктивних копінг-стратегій сприяє подоланню стресу у волонтерів.

Методи й методики. У процесі написання курсової роботи були використані такі **методи:**

- на теоретичному рівні: аналіз і синтез, інформаційний, історичний, структурний підходи, дедукція та індукція та інші;

- на емпіричному рівні: огляд літератури, опитувальники «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла, тест «Стратегії подолання» Р. Лазаруса, «Діагностика рівня емоційного вигорання» Бойка В.В., Методика визначення стресостійкості і соціальна адаптація за Холмсом і Раге, тест PSM-25 (рівень психологічної напруги).

Вибірка дослідження складає 50 волонтерів віком від 25 до 45 років, 20 жінок і 30 чоловіків.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 53 позиції, додатків. Робота проілюстрована 5 рисунками та 6 таблицями. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 80 сторінки.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1 Сучасні методологічні підходи до вивчення стресових ситуацій

Поняття «стрес» у сучасній психології та медицині включає поняття про взаємозв'язок стресу з навантаженням на біологічні, психологічні та соціально-психологічні системи. «Стрес - це фізіологічний синдром неспецифічної реакції організму на пред'явлені йому потреби»[5]. При емоційному стресі вплив психічних стресорів опосередковується складними психічними процесами, які забезпечують оцінку подразника та його порівняння з попереднім досвідом. Стимул набуває характеру стресора в тоді, коли в результаті психологічної обробки стимулу виникає відчуття загрози. Суб'єктивне ставлення до подразника, особистісні особливості характеру когнітивних процесів і психічного стану є важливим психологічним механізмом і визначають індивідуальну значущість стресора [5].

Перший підхід інтерпретує стрес як залежну змінну, визначаючи його як реакцію організму на середовище, яке йому заважає або є шкідливим для нього.

Другий підхід описує стрес у термінах стимулюючого впливу цього тривожного або шкідливого середовища і, таким чином, розглядає стрес як незалежну змінну.

Найважливіша відмінність між фізіологічним і психологічним стресом полягає в тому, що фізіологічний стрес викликає високостереотипні реакції внаслідок нервових і гормональних механізмів. Варто звернутись до ідеї Леймана, який зазначає наступне: «психологічний стрес не завжди призводить до очікуваних реакцій» [4].

За даними вчених, Американська асоціація (ARA) виділяє три основних види стресу: гострий, епізодичний гострий і хронічний стрес.

Гострий стрес. Це домінуючий вид стресу, спричинений надмірними вимогами до особи та очікування виконання цих вимог у майбутньому. У малій

кількості гострий стрес стимулює і навіть приносить задоволення, але коли його дуже багато, настає час виснаження. Дію гострого стресу можна порівняти з катанням на сноуборді: спочатку захоплююче і цікаво, але потім настає втома, у людини не вистачає сил не тільки для катання, а й для інших видів діяльності, а перевтома може спричинити соматичні проблеми, зокрема переломи кісток через втрату обережності, неухважність тощо. Так само гострий стрес викликає психологічний дистрес, головний біль, втрату апетиту та інші симптоми. Як правило, ефект гострого стресу короткочасний і не призводить до серйозних розладів, однак він здатний визвати такі симптоми, як: емоційний дистрес (поєднуючи в собі гнів і роздратування, тривоги і депресії); м'язові проблеми (головний біль напруги, біль у спині, кінцівках, щелепі, розтягнення м'язів і сухожилів); проблеми з шлунком і кишечником (печія, підвищена кислотність, метеоризм, запори, діарея, синдром подразненого кишечника); гіперактивність центральної нервової системи (підвищення тиску, почастищення пульсу, мігрени, похолодання кінцівок, запаморочення, задишка, біль у грудях) [7].

Гострий стрес в повсякденності особи є доволі частим явищем, проте ним можна керувати, а наслідки піддаються лікуванню.

Епізодичний гострий стрес. Зустрічаються люди, що часто мають проблеми з гострим стресом, зважаючи на не впорядкованість свого власного життя, вони мусять жити в постійному хаосі, вони завжди спішають, але завжди не встигають, досить часто беруть на себе надмірні зобов'язання, але не можуть з ними впоратися. Такий стан характерний для людей у стані перебудження, вони називають себе «повними енергії», але часто виражають це у вигляді роздратування, агресії, руйнування міжособистісних стосунків, робота стає для них занадто напруженою, і вони не можуть відпочинок вдома [7].

Існує два типи реакції на епізодичний гострий стрес. Тип «А» - кардіологічний. Характеризується агресивністю, нетерплячістю, виправданим негативним ставленням до інших. Такі люди мають схильність до розвитку ішемічної хвороби серця. А, власне, представників типу «В» описує: песимізм,

постійна тривога, вважають світ ворожим і небезпечним, більш схильні до депресії, ніж до проявів агресії.

Епізодичний гострий стрес — це, по суті, спосіб життя людей, які не визнають стресових подій як таких, чинять опір змінам і не вірять, що вони переживають дистрес.

Хронічний стрес. Коли гострий стрес постійно людину збуджує, підвищує активність, то для хронічного стресу, що присутній роками, характерне виснаження, що негативно впливає як на психічне благополуччя, так і на фізичне здоров'я. Це притаманно для людей, які живуть у постійній бідності, неблагополучних сім'ях, перебувають у нещасливому шлюбі або довго не можуть знайти роботу [10].

Хронічний стрес виникає, коли людина не бачить виходу з критичної ситуації. Цей тип стресу мовби систематично та постійно тисне на людину, завдає неприємностей аж настільки, що вона відмовляється шукати можливі шляхи вирішення проблем. Деякі хронічні стреси спричинені психотравмами з дитинства, які в подальшому будуть мати вплив на нинішнє життя людини. Не менш стресовий вплив мають інтерналізовані уявлення про світ (наприклад, «світ небезпечний», «усі люди — гвалтівники»). Найгіршим аспектом хронічного стресу є те, що люди до нього звикають, у той час як гострий стрес сприймається як щось нове, тому що він раптовий і є новим станом для організму, а на хронічним стресом нехтується, тому що він знайомий і просто комфортний. Як результат хронічного стресу може стати суїцид, насильство, серйозні проблеми зі здоров'ям. Захворювання важко лікуються через те, що завдають фізичного та психічного виснаження людині [10].

Транзиторний розлад значної тяжкості, який розгортається в людей без помітних психічних розладів у відповідь на екстремальний фізичний і психологічний стрес і зазвичай проходить упродовж годин або днів. Стрес може бути сильним травматичним досвідом, включаючи загрозу безпеці або фізичній цілісності людини чи близької людини (наприклад, стихійне лихо, нещасний випадок, битва, злочинна поведінка, зґвалтування) або надзвичайно різка та

загрозлива зміна в соціальне становище та/або оточення пацієнта, наприклад, при втраті багатьох із близьких або виникнення пожежа в помешканні людини. У період стресу відбувається фіксація на таких захисних механізмах, як крайня ідентифікація, витіснення. Тому як наслідок можуть відбуватися зміни свідомості, порушення сприйняття і поведінки.

Стрес супроводжує щоденність людини. Ми щогодинно знаходимося під його впливом. Однак деякі люди страждають від стресу, який є дуже частим або настільки серйозним/інтенсивним, що це може негативно впливати на якість їхнього життя.

Аналізуючи наукову літературу ми побачили, що дослідження стресу відноситься до однієї з трьох груп, які представляють основні підходи до проблеми його визначення. До цих підходів належать, такі автори: Лазарус, Еплі і Трамблер, Левін і Скотт, Кокс [52].

Стрес - це реакція організму у відповідь на дуже сильний вплив (подразник) ззовні. Загалом, стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина зайнялася певною діяльністю, спрямованою на протидію шкідливим впливам. Під час стресу в організмі відбуваються глобальні психофізіологічні та біохімічні зміни, спрямовані на мобілізацію захисних сил і адаптацію до ситуації [13].

Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнуте коло, яке підсилює і поглиблює цей стан.

Окрім вище зазначеного, у стані стресу, напруги та втоми людина здатна покластися на методи, які можуть привести до конфліктів чи образ. Мало ефективне подолання життєвих труднощів підштовхує багатьох людей на необдумані вчинки та реакції, що може ускладнити стосунки з дітьми та погано впливати на вміння дітей осилити з біду, що сталася.



Рис 1.1. Стадії стресу

Роль волонтерів у наданні допомоги людям, які її терміново потребують, є історично важливою. Проте, якщо сьогодні в Європі та Америці до процесу надання соціальних послуг поряд із соціальними працівниками залучаються волонтери, то в Україні волонтерський рух часто передує появі професійної соціальної роботи. Волонтерство визначається останнім часом тенденціями гуманізації суспільного життя, є відповіддю на соціальні потреби. Тому відсутність досконалої системи соціальної допомоги, яка б подбала про найбільш незахищені верстви населення, а також загострення соціальних проблем у сучасній Україні є основними чинниками, що призводять до активізації волонтерства [4].

Якраз таку ситуацію можна поспостерігати в системі допомоги малозабезпеченим категоріям дітей. Погіршення матеріального становища сімей і внутрішніх сімейних стосунків часто призводить до швидкого зростання кількості дітей і підлітків, які не навчаються і не працюють, поведінка яких є девіантною. Часто зустрічається таке явище як соціальне сирітство: маючи батьків, діти опиняються на вулиці, стають жебраками, бомжами, «дітьми вулиці». Наразі в Україні відсутня державна програма роботи з безпритульними дітьми, а також професія «соціальний працівник по роботі з дітьми вулиці». Робота з цією групою ведеться стихійно і несистематично. Мережа міжнародних, державних і недержавних організацій залучає велику кількість волонтерів для роботи з безпритульними дітьми на рівні психологів і юристів. Проте це єдина розроблена в нашій країні концепція волонтерського руху. До цього часу не

сформована модель волонтерської роботи з уразливими групами дітей, яка б передбачала навчання, організацію роботи та підтримку волонтерів.

У соціальній роботі відносини з клієнтом визначаються професійними навичками та компетентністю, ціннісними орієнтирами та етичними нормами. Все це формує «професійні межі» при взаємодії з клієнтом. Професійні межі не зовсім є чітко окресленими та стабільними. Вони залежать від професійних ролей, наявних ресурсів, реальних ситуацій, клієнтів тощо. Вони часто обмежують професійну відповідальність соціального працівника та допомагають захистити власну особистість, оскільки під час роботи з клієнтом виникають негативні враження, почуття, переживання, втома та виникає виснаження. Волонтерська діяльність менш визначена та обмежена професійними рамками. Якщо для соціального працівника прийнятно емоційно нейтральне ставлення до клієнта, певна відстороненість, то волонтер зазвичай демонструє більшу емоційну включеність у процес надання допомоги. Крім того, волонтери проходять досить поверхневу підготовку, а часто й зовсім її не мають, що ускладнює формування у них розуміння професійних кордонів [15]. Як наслідок волонтер є більш вразливий ніж кваліфікований. Тому попередження та усунення стресу та професійного вигорання має особливе значення в роботі волонтерів.

Стрес носить фізіологічний характер, причиною якого є надмірні фізичні навантаження; психологічні, зумовлені складними взаєминами з оточенням; інформаційні – породжені надлишком, недостатністю або нестачею системи життєво необхідної інформації; управлінська – через велику відповідальність за прийняті рішення; емоційний, який проявляється в ситуаціях загрози або небезпеки [19].

Стреси бувають гострими або шоківі, які викликані різними екстремальними ситуаціями: хронічними, що передбачають наявність постійного значного фізичного та морального навантаження на людину, і психосоціальними (рис. 1.2).

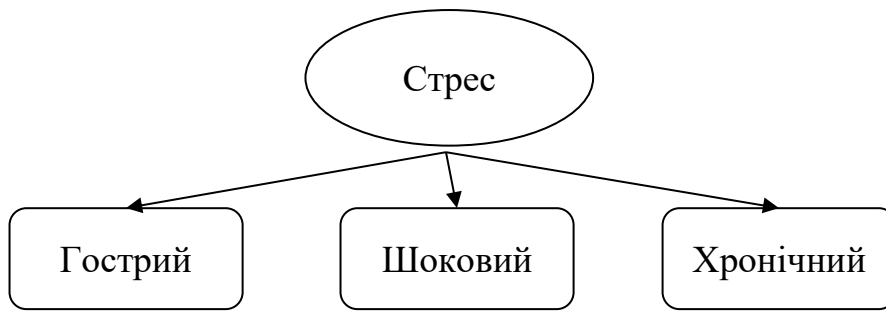


Рис 1.2. Види стресу

Гострий стрес розвивається швидко з залученням нервової, симпатико-адреналінової, серцево-судинної систем і системи гіпофізу та кори надниркових залоз. У перші хвилини гострого стресу реєструються його основні прояви з боку нервової та серцево-судинної систем. Хронічний стрес виникає при тривалій або частій взаємодії не тільки сильних, а і порівняно слабких стресорів.

Характер стресової реакції, що є основою адаптації і самого захворювання, визначається різними факторами: за модальністю вона буває позитивною і негативною, конструктивною і деструктивною.

Окремо виділяють різні типи стресових станів, такі як фрустрація та посттравматичний стрес. Стрес може бути біологічним або патологічним, який характеризується психосоматичними розладами та нестандартними видами стресу [14].

«Емоції розрізняють за модальністю (якістю), зокрема за ознакою, інтенсивністю, тривалістю, глибиною, генетичним походженням, складністю (прості та складні), умовами виникнення (статико-астенічні), формою їх розвитку, рівнями прояву в структуру психіки (вищий–нижчий), за психічними процесами, з якими вони пов'язані, за потребами (інстинктами), за змістом і спрямованістю» [16].

I. За філогенетичним розвитком (за складністю) емоції поділяють на [11]:

1) протопатичні або нижчі емоції - підкіркові, таламічні, філогенетично більш давні, елементарні (задоволення голоду, спраги, сексуальні відчуття). Пов'язаний з інстинктами, первинними потягами та їх задоволенням;

2) епікритичні або вищі («почуття») коркові, притаманні тільки людям, філогенетично молодшим. До них належать інтелектуальні, моральні та естетичні почуття.

У людині вищі емоції переважають над нижчими.

II. За суб'єктивною тональністю (суб'єктивно приємною, неприємною або нейтральною) емоції поділяються на позитивні, негативні та нейтральні [11].

III. За своїм впливом на тонус організму і життєдіяльність емоції бувають:

- 1) стеничні (підвищують тонус організму - від грецького «стенос» - сила);
- 2) астеничні (знижують тонус організму «астенос» — слабкість).

Емоції залежно від типу нервової системи і вольових якостей людини виражаються в стеничній і астеничній формах.

IV. За механізмами виникнення.

Емоції виникають на основі внутрішніх потреб (ендогенний шлях) і в результаті зовнішніх подразників або впізнавання суб'єктом певних подразників зовнішнього середовища (екзогенний шлях), тобто на основі механізмів пам'яті. Зовнішні впливи істотно змінюють емоції, що виникли ендогенно [11].

1. Реактивні - виникають як реакція на зовнішній подразник.
2. Життєві - переживання, пов'язані зі зміною біотону організму і функціонуванням систем, що беруть участь у реалізації емоційних реакцій.

V. За силою і тривалістю:

1. Настрій – відносно слабкий емоційний стан, який на деякий час охоплює всю особистість і відбивається на діяльності та поведінці людини. Настрій тривалий, стійкий, може тривати дні, тижні, місяці і займати весь період життя людини. Він може бути стеничним або астеничним, реактивним або життєвим, радісним або сумним, злим або добродушним і обумовлений різними обставинами та фізичним благополуччям [11].

2. Афект - короткочасна емоційна реакція, що протікає бурхливо, як «емоційний вибух», що супроводжується руховим перезбудженням або викликає заціпеніння рухів і загальмованість мови (відчай, страх) [11]:

а) фізіологічний афект: викликається сильними подразниками у представників неврівноваженого типу нервової системи з переважанням процесів збудження;

б) патологічний афект: виникає на основі органічної патології головного мозку, яка поєднується з сутінковим розладом свідомості і супроводжується агресивними, деструктивними діями у відповідь на будь-який зовнішньо незначний фактор з подальшим анамнезом подій.

3. Пристрасть - це сильне, стійке і глибоке почуття, зумовлене певними інтересами і діяльністю, яке захоплює всю людину і підпорядковує головному напрямку її думок і вчинків. Він буває позитивним і негативним за напрямком.

Емоції виконують функцію оцінки [11], що є опосередкованим продуктом мотиваційної значущості експонованих предметів.

Здатність емоцій порушувати цілеспрямовану діяльність лягла в основу теорій, що підкреслюють дезорганізуючу функцію емоцій, згідно з якими порушення діяльності є не прямим, а побічним проявом емоцій.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена або тривала реакція на стресову подію (недовгу або довгострокову) особливо, коли це містить загрозу або катастрофічний вплив, що може викликати глибокий стрес. Основою для діагностики та корекції психологічних наслідків війни в сучасних підходах є концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес, яка останнім часом динамічно розвивається. Відповідно до МКБ-10, «посттравматичний стресовий розлад з'являється як відстрочена та/або довгострокова реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну чи тривалу) виключно загрозового чи катастрофічного характеру, яка, в принципі, може спричинити загальне страждання практично будь-якої людини (наприклад, природні чи техногенні катастрофи, військові дії, аварії, випадкова присутність на місці насильницької смерті інших осіб, жертви тортур, тероризму,

згвалтування чи іншого злочину)» [3]. ПТСР розвивається у 20-25% людей, які зазнали стресу, але зберегли своє фізичне здоров'я; серед поранених поширеність цих порушень становить близько 40%. Загалом прояви ПТСР спостерігаються у 1-3% усієї популяції (приблизно в 1,5 рази частіше у жінок), а окремі складові цього розладу – у 5-15% популяції [3].

Такі несприятливі фактори, як компульсивність, втома або нервові захворювання в анамнезі, знижують поріг розвитку синдрому або погіршують перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для обґрунтування його виникнення. Типові властивості мають епізоди повторюваних незмінних переживань травматичної події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або жахах, які pojawiaються на тлі стійкого відчуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуження від інших людей, уникнення дій і ситуацій, що нагадують травму. Зазвичай спостерігається перезбудження і виражена надмірна настороженість, підвищена реакція на переляк і безсоння. Тривога та депресія часто пов'язані з вищевказаними симптомами, а суїцидальні думки не є рідкістю. Появі симптомів захворювання передуює латентний період після травми, який триває від кількох тижнів до кількох місяців. Ровиток розладу різний, але в більшості випадків настає одужання. У деяких випадках стан може стати хронічним протягом багатьох років з можливим переходом до постійної зміни особистості [8].

Стан суб'єктивного дистресу та емоційного порушення, що створює перепони на шляху соціальної та повсякденної діяльності, що викликають в період адаптації до значних змін у житті або стресової події. Подія як викликає стрес порушує цілісність соціальних зв'язків індивіда (втрата, розлука) або широку систему соціальної підтримки та цінностей (міграція, статус біженця) або представляти широкий спектр змін і криз у житті (вступ до школи, отримання батьківський статус, недосягнення здійснення запланованої особистої місії, вихід на пенсію). Індивідуальна схильність або вразливість відіграють важливу роль у ризику виникнення та формах прояву розладів пристосувальних реакцій, однак не допускається можливість виникнення таких розладів без травмуючого

чинника. Прояви дуже різноманітні та включають депресивний настрій, пильність або тривогу (або комбінацію цих станів), відчуття нездатності впоратися з ситуацією, планувати наперед або вирішити залишитися в цій ситуації. При цьому можуть приєднуватися поведінкові розлади, особливо в молодому віці. Характерною ознакою може бути короткочасна або довга депресивна реакція або порушення, що мають стосунок до емоційно-почуттєвої сфери особистості [34].

1.2 Стратегії подолання кризових ситуацій у волонтерській діяльності

У контексті вивчення стратегій подолання кризових ситуацій, важливо розглянути анатомію впливу стресу на організм людини.

Тривалі стресові ситуації поділяються на чотири категорії:

- 1) боротьба стресорів (суб'єкт тривалий час перебуває в наступі або в обороні);
- 2) стресори небезпечної роботи (підводники, льотчики, солдати, які знаходяться поблизу лінії фронту, але не беруть участі в бойових діях);
- 3) стресори ув'язнення та ізоляції (перебування на підводному човні, літаку, в'язниці);
- 4) стресори тривалої роботи, які супроводжуються втому, психічною або фізичною, або обома одночасно [9].

Вплив стресора на організм призводить до стресу. Розвиток стресу зазвичай відбувається за системою, добре розвиненою організмом. У центральну нервову систему передаються сигнали від відповідних рецепторів, найчастіше органів чуття, на які діє стресор. Тут вони аналізуються нервовими клітинами різних ядер, в результаті чого приймається рішення про те, як діяти в конкретній ситуації. Це рішення передається у вигляді нервових імпульсів до різних виконавчих органів, які реалізують реакцію організму.

Далі стрес, що виник, супроводжується низкою реакцій - відповідей організму, спрямованих на зменшення або спробу зняти стрес. Ці реакції на

відповіді за своєю сутністю можна поділити на фізіологічні та психологічні (можна поділити на когнітивні та поведінкові). Психологічні реакції-відповіді часто описують як механізм, спрямований щоб подолати стрес, а завдання фізіологічних реакцій та відповідей виявляється в сприянні виконанню завдання цього механізму [32].

У фізіологічних реакціях-відповідях на стрес провідну роль відіграють основні нейроендокринні системи - симпатико-адреналової та гіпофізарно-надниркової системи; обидві ці системи знаходяться під контролем гіпоталамуса і вищих відділів мозку. Наразі доведено, що нейроендокринна реакція на стресовий подразник призводить до викиду в загальний кровотік гормонів надниркових залоз: катехоламінів (адреналін і норадреналін) з мозкової речовини надниркових залоз і глюкокортикостероїдів (переважно кортизолу або кортикостерону) з кори надниркових залоз [8].

Якщо подивитися з цієї точки зору, фізіологічні реакції у відповідь на стресові події самі по собі є формою механізму подолання стресу. Основні психоендокринні системи - симпатико-адреналової та гіпофізарно-корково-адреналової системи переважають над фізіологічними реакціями-відповідями. Обидва вони знаходяться під контролем гіпоталамуса і діяльності вищих відділів мозку. До вивчення цього психоендокринного домінування над фізіологічними реакціями-реакціями на стрес можна підійти з біохімічної точки зору. Електрофізіологія превалює над психофізіологією стресу, особливо в питаннях практичного спрямування [10].

Фізіологічні та психологічні дослідження тривалого стресу виділяють три періоди адаптації до стійких стресогенних впливів на першому етапі.

У першому періоді активізуються пристосувальні форми реагування за рахунок мобілізації переважно «поверхневих» резервів, тривалість яких вимірюється хвилинами та годинами і характеризується стенічними емоціями та підвищенням працездатності. Якщо адаптивна захисна активність, мобілізована «у відповідь на тривогу», не завершує стресогенність впливу, то закладені в організмі «програми» перебудови існуючої в неекстремальних умовах

«функціональної системи» і розвитку її повної форми, адекватні екстремальним потребам середовища, починають діяти. Ця перебудова розглядається як другий період на першому етапі розвитку стресу, який характеризується хворобливим станом людини зі зниженою працездатністю.

Тривога являє собою суттєвий елемент процесу психічної адаптації, вихідною ланкою якого є відчуття внутрішньої напруженості, що слугує тільки як сигнал про її наближення, і при цьому створює психічний дискомфорт. Сама тривога є центральним елементом і проявляється відчуттям невизначеної загрози, характерною рисою якої є неможливість визначити її природу та передбачити час її виникнення. Наступною ланкою тривоги, яка супроводжує виникнення стресу на його початковій ланці, є страх - це тривога, що конкретно для певного стресора з наступним наростанням інтенсивності тривожних розладів і виникненням тривожно-страшного збудження, викликаного тривоگو. Дезорганізація досягає максимуму і зникає можливість цілеспрямованої діяльності [12].

Зростання тривожності призводить до підвищення інтенсивності дії двох взаємопов'язаних механізмів адаптації – аллопсихічний, який діє при модифікації поведінкової активності, та інтрапсихічний, що забезпечує зниження тривоги внаслідок переорієнтації особистості [3].

Згідно з дослідженнями В. Н. Васильєва, на першому етапі стресу очікування організм мобілізується і готується до стресу, включаються захисні механізми [6].

Роль першої фази стресу полягає в мобілізації захисних сил організму і забезпеченні достатньою енергією для адекватної реакції в потрібний момент.

При повторній взаємодії одних і тих же стресорів виникає друга фаза – власне стрес, «стадія опору» – найбільш ефективна адаптація, яка характеризується збалансованими витратами адаптаційних резервів.

Організм, що добре підготовлений у першій фазі, відповідно легко проходить другу фазу, при цьому віддаючи максимально свої можливості. Таким чином, організм починає фазу адаптації до дії подальшого впливу стресора. І тоді

реакції, що характерні для тривоги починають зникати, а натомість з'являються зміни, які говорять що відбулась адаптація людини в ситуації, що склалася.

При тривалому стресі виникає дистрес, гіперстрес, який швидко виснажує резерви симпато-адреналінової системи і призводить до руйнування адаптаційних механізмів. Опірність організму підвищується вище норми. На цьому етапі відбувається адаптація організму до стресу: стресові реакції поступово слабшають, вони вже не досягають такого високого функціонального рівня. Це означає, що можна тренувати стійкість організму до різних стресових факторів у відомих межах.

Кожен організм має свій больовий поріг поріг, але при дії стресора на організм поріг больової чутливості значно збільшується, щоб проявити больові рефлекси потрібно щоб подразник мав значно більшу силу. Механізм знеболюючої дії стресу пов'язаний з тим, що гормони, що виділяються гіпофізом – бета-ендорфін і споріднені енкефаліни – мають знеболювальну, морфіноподібну дію [5].

Ступінь стресостійкості пов'язаний з адаптаційними можливостями організму і рівнем стресостійкості, завдяки чому рухомі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, зберігають необхідну для існування і розвитку стабільність.

Довгі негативні емоційні стани провокують новий рівень функціональної активності, і це викликає напруження та перенапруження нейрофізіологічних систем організму.

В тому випадку, коли стресор продовжує діяти, настає третя – «стадія виснаження» – постстресова – порушення процесу адаптації. Кінцева стадія – «стадія виснаження» в повному сенсі цього слова. Коли відбувається тривалий вплив одного і того ж стресора, навіть такого, до якого організм адаптувався, необхідна для адаптації енергія може бути вичерпана і настане колапс. Можна виокремити три стадії загального адаптаційного синдрому: перша — «реакція тривоги»; друга – «стадія резистентності», коли відбувається збалансоване

витрачання адаптаційних резервів і третій, заключний, етап – «виснаження та колапс» [6,12].

Зі сказаного вище постає проблема дослідження феномену ресурсних можливостей особистості, за допомогою яких вона підтримує свою суб'єктивну життєздатність у кризовий період життя, стабілізує власний психічний стан, долає кризу. У психологічній науці нині значна увага приділяється вивченню механізмів і факторів соціально-психологічної адаптації особистості (Н. Є. Завацька, С. Ю. Лебедева, Н. В. Онищенко, О. В. Тимченко). Значними є дослідження психопатологічних наслідків переживання життєвих кризових ситуацій, посттравматичних синдромів і посттравматичних стресових розладів (М. М. Денисенко, В. А. Кожевнікова, І. В. Лінський, Л. Ф. Шестопалова) [34].

Поділяється точку зору багатьох науковців щодо доцільності зміщення акценту з психопатологічних аспектів на загальнопсихологічні і, отже, використання методологічного та методичного тезауруса не клінічної, а загальної психології, особливо ресурсного підходу в психології. При розумінні явища в медичних термінах логічним наслідком такого підходу є заходи попередження хворобливого стану (ПТСР), а при використанні пояснювальних рамок норми ми приходимо до можливості актуалізації вищих прагнень людини, активізації її особистісні ресурси для подолання життєвих труднощів, і, можливо, для особистісного зростання, розвитку та самовдосконалення [7,8]

З цією точкою зору сходяться окремі праці зарубіжних авторів (М. А. Трамбле, К. М. Бланшар, Л. Г. Пеллефер, Р. Дж. Валерант), в яких психологічні наслідки критичних ситуацій і життєвих криз розглядаються не тільки з точки зору посттравматичного стресового розладу, а й з погляд на нову парадигму посттравматичного стресового розладу. матричне зростання (Б. А. Морріс, Дж. Шекспір-Фінч, Дж. І. Скотт, Чі-Сян Хсу, Чі-Чжун Су) і позитивні зміни, які відчуває людина в результаті психологічного подолання травмуючої події [11].

Вибір людиною тієї чи іншої лінії поведінки може відбуватися як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Переважне використання захисних

механізмів – прямий шлях до дезінтеграції особистості. Однак, як невідкладна психологічна самодопомога, вони можуть відігравати роль «знеболюючого», надаючи людині можливість «набратися сил» (ресурси зрілого подолання) [4].

Успіхи у подоланні кризових ситуацій багато в чому залежать від характеру і ступеня вираженості особистості ресурсів. Традиційно виділяють два великі класи ресурсів - психологічні та соціальні. Якщо говорити про психологічні ресурси, отож це, перш за все, особистісні якості, психологічні властивості, особливості міжособистісних стосунків людини, її здібності, досвід. Соціальні ресурси відображають наявність інструментальної, моральної, емоційної допомоги з боку середовища. Сама їх присутність підвищує суб'єктивну життєстійкість і бадьорість, дає змогу долати кризи та приймати життєві виклики. Серед різноманітних ресурсів, якими потенційно володіє людина, виділимо ті, що належать до системи уявлень про себе, світ і себе в ньому. Слід зазначити, що серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішне подолання складної життєвої ситуації, виділяється локус контролю, або інтернальність / екстернальність). Інтернальність виявляється, зокрема, у суб'єктивній впевненості людини у власних силах і готовність долати складні життєві обставини. Інтерналі, навпаки, впевнені, що багато чого в їхньому житті викликано їх особистою діяльністю, і тому схильні вважати себе відповідальними за те, що відбувається та мають здатність приймати життєві виклики [23].

Плани на майбутнє також відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до впливу травмуючої ситуації. Про це відзначають такі дослідники як В. Д. Менделевич, К. Обуховський, Дж. Форд, Дж. Рузек, М. Фрідман, Ф. Гузман. Варто навести таку думку: «Небажання планувати своє майбутнє - це одне з проявів посттравматичного стресу, показника перебування людини в кризі» [23].

Включення події в контекст свого життя, набуття досвіду, здатність переосмислити подію в позитивному ключі є однією з основних стратегій поведінки зарядки. Уміння знаходити сенс психотравмуючої ситуації,

інтегрувати її в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як частину свого життя і досвіду.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВОЛОНТЕРІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Добір та аналіз літературних джерел.

На даному етапі було здійснено відбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу, пов'язаного з питаннями кваліфікаційної роботи, а саме розглянуто та проаналізовано наукові дослідження щодо виявлення та уникнення стресу у волонтерів.

2. Побудова моделі дослідження.

На цьому етапі були обрані методи та методики психодіагностики, обрані критерії математичної обробки даних. Серед методів дослідження використовувалися: теоретичні методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математична статистика.

У дослідженні використовувалися наступні методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла, тест «Стратегії подолання» Р. Лазаруса, «Діагностика рівня емоційного вигорання» Бойка В. В., Методика визначення стресостійкості і соціальна адаптація за Холмсом і Раге, тест PSM-25 (рівень психологічної напруги) [29,52].

Також були застосовані математичні методи для обрахунку даних, а саме критерій Колмогорова-Смірнова для того, щоб визначити тип розподілу даних та відповідно коефіцієнт кореляції Пірсона для знаходження кореляційних зв'язків між змінними.

3. Організація та проведення дослідження.

Цей етап передбачав здійснення практичної частини нашого дослідження, де відбулася детальна організація нашого майбутнього дослідження та його безпосередня реалізація на вибірці респондентів.

Був проведений короткий інструктаж, після чого респонденти отримали бланки, в яких описувався кожен метод. Форми не були підписані через конфіденційність.

4. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі проводилась первинна обробка вихідних даних за кожним методом, складом матеріалу, введення даних у таблиці та графічне представлення отриманих результатів. Далі були проведені розрахунки для знаходження кореляційних зв'язків між шкалами за критеріями математичної обробки даних, отримані результати занесені в таблиці.

5. Інтерпретація отриманих результатів та їх реєстрація.

На цьому етапі дані були структуровані та інтерпретовані відповідно до кожного з обраних методів. Згідно опису шкал, кожен із статистично значущих показників інтерпретувався згідно застосованих методик.

За результатами дослідження В. В. Бойко безперечно найвищий рівень усіх показників діагностований у групі респондентів, які працюють 5-10 місяців. На нашу думку, працівники, які працюють менше 5 місяців, ще не встигли вигоріти і досягти серйозних емоційних розладів і професійної деформації. З іншого боку, волонтери, які працюють більше 10 місяців, вже звикли до особливих умов діяльності та звикли до труднощів і стресу на роботі.

Вибірку дослідження склали 50 волонтерів віком від 25 до 45 років, 20 жінок і 30 чоловіків. Досвід роботи - до 16 років.

1. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS (S. Hobfall).

Ця методика дає можливість дослідити основні копінг-стратегії, які людина використовує для того, щоб справитись із стресовою ситуацією. Опираючись на теоретичну ідею С. Хобфолла, то копінг - це стійка тенденція, стратегія поведінки. Автор виділяє активний і пасивний копінг, просоціальний і антисоціальний, прямий і непрямий [4].

Методика містить 54 питання, які стосуються поведінки людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен оцінити їх за шкалою від 1 до 5.

Та дозволяє проаналізувати наступні шкали:

- 1) асертивні дії;
- 2) вхід в соціальний контакт;
- 3) пошук соціальної підтримки;
- 4) обережність у діях;
- 5) імпульсивні дії;
- 6) уникнення;
- 7) маніпулятивні (непрямі) дії;
- 8) антигромадські дії;
- 9) агресивні дії [4].

2. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко [52]. Ця методика розроблена В. В. Бойком, в її основі теоретичні поняття про розвиток стресу та його стадії. За словами автора методики, емоційне вигорання проходить три стадії розвитку: стрес, опір і виснаження. Кожна з цих стадій має 4 характерних ознаки, деякі з них можуть бути більш вираженими, а інші можуть проявлятися слабше або не розвиватися зовсім. Тест містить 84 питання, на які респонденти повинні відповісти Так або Ні.

Симптоми фази стресу:

1. Переживання психотравмуючих обставин.
2. Невдоволення собою.
3. «Загнаний у кут»
4. Тривога і депресія.
5. Симптоми фази резистентності:
6. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування.
7. Емоційна та моральна дезорієнтація.
8. Розширення сфери збереження емоцій.
9. Скорочення професійних обов'язків.
10. Симптоми фази виснаження:
11. Емоційний дефіцит.
12. Емоційне відчуження.

13. Особисте відчуження.

14. Психосоматичні та психовегетативні розлади.

Аналіз результатів за методикою дозволяє встановити, на якій фазі формується емоційне вигорання, яке знаходиться в стадії формування або відсутнє зовсім. А також дозволяє прослідкувати панівні симптоми на кожній фазі емоційного вигорання, зокрема.

Діагностичною методикою була застосована методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма [29].

Дана методика дає можливість прослідкувати 26 ситуаційно - специфічних варіантів копіngu, які розподілені які і три основні сфери психічної діяльності: когнітивний, емоційний і поведінковий.

Волонтерам, які проходили емпіричне запропоновано низку тверджень щодо особливостей їх поведінки. Інструкція: «Під час проходження опитування намагайтесь пригадати, як саме Ви справляєтесь та вирішуєте ситуації, що є важкими та стресовими та вимагають високої емоційної напруги. Оберіть будь ласка, варіант, який Вам найбільш притаманний. У кожному із розділів тверджень потрібно обрати тільки один варіант, за допомогою якого на вашу думку можна вирішити власні труднощі» [29].

Показниками до використання запропонованої методики Е. Хейма є [29]:

- визначення характеристик копінг-поведінки в осіб з граничними нервово-психічними розладами для того, щоб уточнити їхню роль в генезі зазначеної патології;

- дослідження неадаптивних форм копінг-стратегій у осіб, що перебувають в стресових ситуаціях, для можливості корекції копінг-поведінки;

- участь в груповій або індивідуальній психотерапії, під час яких відбиватимуться неадаптивні форми копінг-стратегій для подальшої їх психокорекції та розвитку адаптивної копінг-поведінки;

- розробка психогігієнічних і психопрофілактичних програм, де будуть враховані особливості формування адаптивних форм копінг-поведінки як для

осіб, що піддаються стресу, так і для осіб із граничними нервово-психічними розладами.

Для вивчення та застосування копінг-стратегій особами волонтерів було використано методику Р. Лазаруса, С. Фолкман, що створена в 1988 році та адаптована Т. Л. Крюковою, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році [52].

Метою розглянутої методики є визначення копінг-механізмів та способів, за допомогою яких можна подолати труднощі, що виникають в різних сферах психічної діяльності людини та використання копінг-стратегій. Варто відмітити, що ця методика є основою для дослідження стратегій реагування в складних ситуаціях.

Методика копінг стратегій Р. Лазаруса передбачає наступні види реагування в стресових ситуаціях [52].

Процедура проведення та підрахунок балів здійснено згідно представленої інструкції та шкал, що запропоновані у методиці.

1. «Конфронтація» - це спосіб вирішення проблеми через поведінкову активність особистості. Конфронтація передбачає активні дії, щоб змінити ситуацію.

2. Субшкала «Дистанціювання» - передбачає зниження ролі емоційної залученості в негативні пережитки використовуючи почуття гумору, раціоналізацію, та вміння переключати увагу та вміння відсторонюватись.

3. «Самоконтроль» - це стримування емоцій через цілеспрямований засіб подолання негативних переживань. Це відповідно вимагає високого контролю поведінки.

4. «Пошук соціальної підтримки» - це коли для вирішення проблем використовується емоційна, інформаційна підтримка інших людей. Застосовуючи цю стратегію, досліджуваний очікує від інших уваги, підтримки, поради, співчуття.

5. «Прийняття відповідальності» - активна стратегія для того, щоб вирішити проблеми, проте передбачає залучення валсної самокритики, навіть

до переживання відчуття провини й незадоволеності собою, аж до хронічного рівня.

6. «Втеча-уникання» - негативні переживання усіваються шляхом відхилення, що може проявлятися у формі фантазування, невиправданих очікувань, уникнення проблеми, іноді можуть бути інфантильні форми поведінки в ситуаціях стресу.

7. «Планування рішення проблеми» - всесторонній аналіз наявної проблемної ситуації, що сталася, а також пошук оптимальних стратегій задля вирішення проблем. При цьому має місце створення власної тактики дій, беручи до уваги минулий досвід, умови та ресурси.

8. «Позитивна переоцінка» - позитивне переосмислення наявних негативних переживань. Ця стратегія виступає своєрідним стимулом до особистісного зростання. Прагнучи до філософського осмислення ситуації, що склалася, при цьому мінімізуючи вплив негативної ситуації на особистість. Як було відмічено раніше, копінг-поведінку варто розуміти як сукупність гнучких, динамічних поведінкових та когнітивних прагнень особистості, які спрямовані щоб подолати складні життєві ситуації, котрі перевищують наявні адаптаційні ресурси [52].

Програма навчання була розроблена в 3 етапи. На I етапі було визначено рівень стресу волонтерів та відібрано 15 осіб з високим рівнем психологічного стресу для участі в тренінгу. II етап - розвиток і навчання. III етап - перевірка ефективності навчальної програми.

Програма навчання розрахована на 6 занять по 2 години кожне. Метою тренінгу було зниження рівня стресу у волонтерів, формування адаптивних копінг-стратегій. Програма тренінгу включає такі етапи: організаційний (2 години) знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика робочих очікувань, орієнтування в програмі, правила роботи в групі. Ознайомлення зі способами зниження стресу (6 год): уточнення поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення; відпрацювання технік релаксації. Формування

адаптивних копінг-стратегій (4 години): аналіз переважаючих копінг-стратегій респондентів; вивчення нових способів реагування на стресові ситуації.

Достовірні відмінності були встановлені за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим і другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгової програми показав статистично значуще зниження рівня стресу (на рівні значущості 0,05), що свідчить про ефективність розробленої програми, її результативність та дозволяє рекомендації щодо зниження рівня стресу.

Мета тренінгової програми. На основі теоретичного та емпіричного дослідження пропонуємо до розгляду наступну тренінгову програму щодо формування особистісних детермінант стресостійкості у волонтерів.

Зміст тренінгової програми::

- розширення знань волонтерів про індивідуальні психологічні особливості людини;
- створення умов для формування прагнення до самопізнання, занурення в свій внутрішній світ і орієнтування в ньому;
- формування навичок спілкування, вміння слухати, висловлювати власну точку зору, приходити до компромісних рішень і розуміння інших людей;
- сприяння усвідомленню своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнення

Програма складається з таких етапів:

- етап - організаційний та знайомство із групою.
- етап ознайомлення із адаптивними копінг-стратегіями та позитивною Я-концепцією.
- етап формування адаптивних копінг стратегій та позитивної Я концепції волонтерів.

1 Етап. Вступне заняття. Має на меті активізацію знань учасників про важливість вміння розуміти та пізнавати своє «Я» та знання про себе як особистість. Вступне заняття окреслює теоретичні положення та їх роз'яснення

щодо поняття та структури позитивної Я концепції. І особливо аналіз адаптивних копінг-стратегій. Важливими елементами на цьому етапі є: знайомство з групою, з правилами взаємодії в ній. Створення сприятливої позитивної атмосфери спілкування між учасниками. Та пояснення відмінностей між поняттями «індивід», «людина», «особистість».

2 Етап. Розповідь про адаптивні копінг-стратегії та про явище позитивної «Я-концепції». Здійснення психодіагностики «Я-концепції» та діагностики копінг-стратегій.

3 Етап: передбачає формування адаптивних копінг-стратегій та позитивної «Я-концепції» волонтерів. Має на меті обговорення переосмислень, аналіз власних копінг-стратегій, емоційних, поведінкових та афективних компонентів «Я-концепції». Аналіз домінуючих копінг-стратегій учасників та обговорення причин їх вибору. Робота з оволодінням адаптивними копінг-стратегіями.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS С. Хобфолла.

Аналізуючи отримані результати за методикою С. Хобфолла, можна стверджувати, що більшість досліджуваних респондентів мають середній рівень копінг-стратегій.

Серед індикаторів високого рівня дещо вищі результати таких копінг-стратегій: асоціальної, пасивної та прямої, тобто для подолання стресу ці респонденти частіше використовують уникання, агресивні дії, ригідність, цинізм, імпульсивні дії. У 25% волонтерів менше виражено просоціальні копінг-стратегії: вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та пасивна копінг-стратегія обережні дії.

Можемо припускати, що особливість професійної діяльності формують у волонтерів такі механізми вирішення травмуючих ситуацій, що потребують для

свого вирішення агресивності та жорстокості. Також з часом можна побачити що формується цинічне ставлення до проблем і людей, з якими доводиться зустрічатися в роботі.

З іншого боку, просоціальні стратегії взагалі не були виражені так, волонтерам дивно звертатися за допомогою чи бути в пошуках підтримки, тому що коли вони стикаються з екстремальними ситуаціями, вони повинні швидко їх вирішити, часто просто не мають часу та нагоди отримати підтримку. Волонтерів навчають впевнено та швидко діяти в непростих ситуаціях, тому стратегія обережних дій також була їм не властива.

Якщо врахувати тенденції сучасного життя, постійну економічну нестабільність та не впевненість, щоденний стрес, можна припустити, що перелічені копінг-стратегії дозволяють подолати стрес або уникаючи проблеми, або агресивно реагуючи на ситуацію.

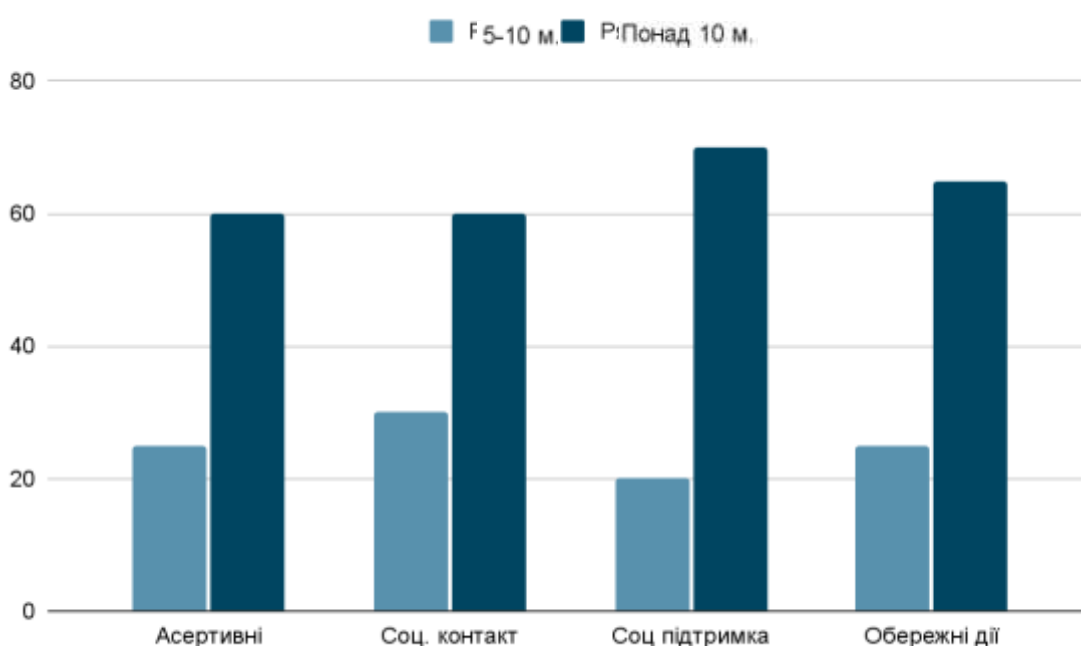


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою С. Хобфолла.

Викликає занепокоєння низький рівень асертивних (впевнених) дій - 25% волонтерів, оскільки саме в професійній діяльності необхідно бути впевненим і демонструвати впевнену поведінку іншим.

Результати діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка

Далі розглянемо результати за методикою В. Бойко діагностики рівня емоційного вигорання.

Таблиця 2.1

Усереднені показники рівня емоційного вигорання в групах волонтерів з різним стажем роботи

Стаж роботи	Фази емоційного вигорання		
	Напруження	Резистенція	Виснаження
До 5 м.	31,70	42,90	28,05
5-10 м.	39,62	56,84	36,11
Понад 10 м.	31,51	51,49	34,51

Як видно з табл. 2.1 найвищий рівень усіх показників діагностований у групі респондентів, які працюють 5-10 місяців. Саме вони мають найвищий рівень стресу, стійкості та вигорання. Можна припустити, що працівники, які працюють менше 5 місяців, ще не встигли вигоріти і дійти до серйозних емоційних розладів і професійної деформації. Цей факт можна відзначити як великий запас міцності психічних регуляторів емоційної поведінки в молодшому віці.

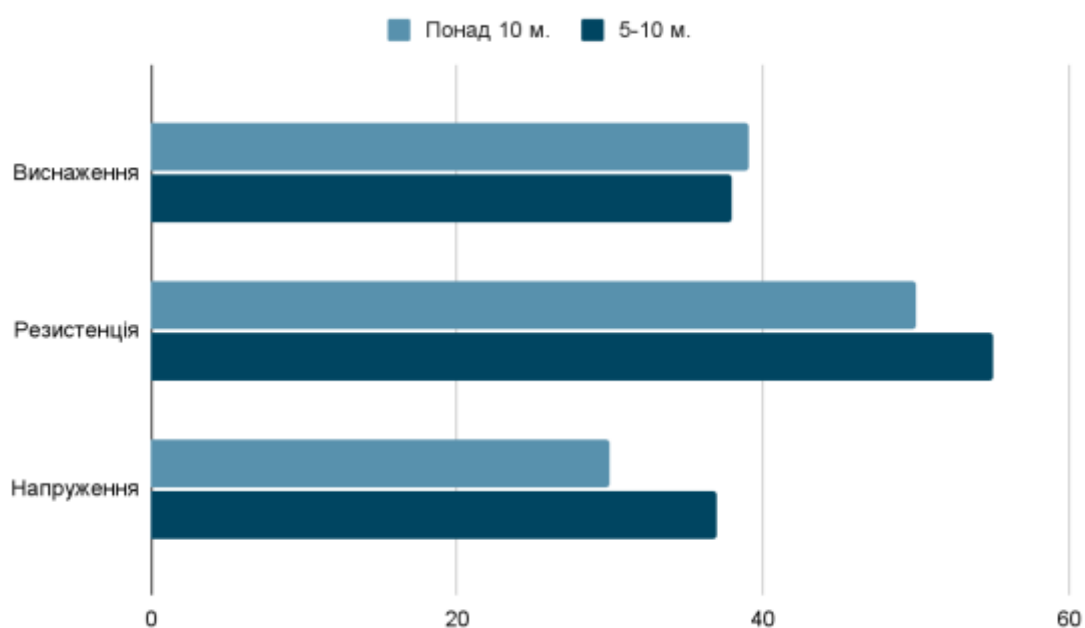


Рис. 2.2. Розподіл показників емоційного вигорання волонтерів в залежності від стажу роботи

З іншого боку, волонтери, які працюють більше 10 місяців, вже звикли до особливих умов діяльності та звикли до труднощів і стресу на роботі.

Серед індивідуальних симптомів у більшості волонтерів розвинулася апатія відсутність реакції страху в екстрених ситуаціях, іноді з'являється відчуття емоційного та фізичного виснаження.

Соціально-психологічна симптоматика переважно відсутня, але поведінкова симптоматика проявляється при зміні режиму роботи та навантаженні у сфері діяльності; прояв симптому під час невиконання важливих обов'язків або застрявання на дрібницях у сфері діяльності; дистанціювання від співробітників і людей, посилення неадекватної критичності.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи ми проводили емпіричне дослідження рівня стресу, стресостійкості та визначали домінуючі копінг-стратегії волонтерів.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, з них 20 жінок і 30 чоловіків, віком 25-45 років.

Використовувалися такі психодіагностичні методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (СКС)» С. Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Методика «визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Рейджа, тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

Результатами даного дослідження В. В. Бойко безперечно найвищий рівень усіх показників діагностований у групі респондентів, які працюють 5-10 місяців. На нашу думку, працівники, які працюють менше 5 місяців, ще не встигли вигоріти і досягти серйозних емоційних розладів і професійної деформації. З іншого боку, волонтери, які працюють більше 10 місяців, вже звикли до особливих умов діяльності та звикли до труднощів і стресу під час роботи.

За методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла ми встановили, що у більшості респондентів середній рівень вираженості всіх

копінг-стратегій. Невеликий відсоток волонтерів мав дещо вищий рівень антисоціального, пасивного та прямого копінгу, тобто ці респонденти частіше використовують уникання, агресивні дії, ригідність, цинізм та імпульсивні дії для подолання стресу. 25% респондентів характеризуються низьким рівнем просоціальних копінг-стратегій: вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та пасивна копінг-стратегія обережні дії.

Виходячи з вищевикладеного, стає очевидною необхідність своєчасної сторонньої підтримки, яка б посилювала особистісні ресурси, сприяла соціально адаптивній, ефективній діяльності працівників органів внутрішніх справ у професійній діяльності.

Для волонтерів у професійній діяльності важливі два аспекти, перший з яких уміння підготуватися до складної ситуації, другий діяти в ній, якщо вона вже виникла.

Тому виникає необхідність вивчення не лише психосоціальних та особистісних факторів професійної адаптації та професійної спроможності волонтерів, а й реалізації практично орієнтованих програм у рамках психологічної служби, які спрямовані на збереження та активізацію компенсаторних, захисних, регуляторних механізмів, що забезпечують працездатність, ефективність та розвиток особистості волонтерів.

Після проведеного нами циклу тренінгових занять, ми провели повторний психодіагностичний зріз рівня стресу, стресостійкості та копінг-стратегій у волонтерів дозволило виявити основні «проблемні зони»: досить високий рівень психологічної напруги та низька стресостійкість у значній кількості працівників, використання антисоціальних стратегій подолання (жорстокість, цинізм, агресивні дії), стратегії «уникнення» та «дистанціювання», також низький рівень просоціальних стратегій (пошуки соціальної підтримки, позитивне переосмислення, самоконтроль).

Наступною психодіагностичною методикою є копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман.

Серед когнітивних копінг-стратегій популярним було проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самовладання (24 досліджуваних, а це 38 %).

Відносно емоційних копінг-стратегій частіше волонтери обрали протест, оптимізм (43 досліджуваних, а це 66 %).

Серед учасників було обрано такі поведінкові копінг-стратегії «співпраця», «звернення», «альтруїзм» (19 досліджуваних, а це 29 %).

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки. Серед них частіше за все обирали такі когнітивні копінг-стратегії, як «смирнення», «розгубленість», «диссимуляція», «ігнорування» (25 досліджуваних, а це 40%).

Серед емоційних копінг-стратегій найчастіше це «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність» (15 досліджуваних це 23%).

Серед поведінкових копінг-стратегій обирали такі: «активне уникнення», «відступ» (16 досліджуваних це 25 %).

Відносно адаптивних варіантів копінг поведінки. Обирали такі когнітивні копінг-стратегії: «відносність», «додачасенсу», «релігійність» (16 досліджуваних це 24 %).

Серед емоційних копінг-стратегій: «емоційна розрядка», «пасивна кооперація» (7 досліджуваних це 11 %).

Відносно поведінкових копінг-стратегій частими варіантами були: «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність» (30 досліджуваних це 46 %)

Результати досліджень показали, що волонтерам частіше волонтери прагнуть до емоційного вирішення життєвих негараздів, тому що це переважно відповідає до змісту самих проблем. В умовах становлення ринкової економіки та змін у соціальному та культурному середовищі волонтери мають показувати якості зрілого та дорослого члена суспільства. Виявлені, часто стратегії подолання за методикою діагностики копінг-поведінкових стратегій Е.Хейма. Це: «емоційне розрядження», «ігнорування», «відволікання»,

«придушення емоцій», «агресивність», «смирненість», «проблемний аналіз», домінування емоційно-поведінкових варіантів копінг-стратегій над когнітивними, частково адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії. Більш детально про копінг-стратегії див. дод. Г

Проте, якщо подивитися збоку в психологічного плану доволі часто бачимо випадки психологічного інфантилізму несаможиттєвості у прийнятті рішень, розгубленість, беспорядність, претензійність, менш критичне ставлення до себе, часто підвищена вимога до турботи навколишніх про себе, нерідко трапляються випадки більшої уваги до внутрішнього світу, різноманітні компенсаторні реакції.

Найефективнішим можна назвати різні адаптивні поведінкові копінг-стратегії для користання, в залежності від ситуації. В одних випадка ви можете самостійно впоратися із труднощами, що сталися, а в іншій ситуації вам може знадобитися підтримка людей навколо вас, а інколи ви просто може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь зробити аналіз та визначити негативні наслідки які вас очікують.

Також пропонуємо розглянути результати діагностики копінг-стратегій за допомогою методики Р. Лазаруса. У нижче представлених даних таблиці відображаються ті копінг-стратегії, які переважали у волонтерів за підрахунком опитувальника методики (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2

Копінг стратегії (Р. Лазарус)

Вид копінгу	Кількість досліджуваних	Відсоток вибірки
конфронтація;	2	3 %
пошук соціальної підтримки	12	20 %
дистанціювання;	9	15%

самоконтроль;	7	12%
Прийняття відповідальності;	11	18 %
уникнення;	13	22 %
планування вирішення проблеми;	8	13%
позитивна переоцінка	4	7 %
Усього	65	100%

Ото ж, як ми бачимо з даних таблиці волонтери, що взяли участь в емпіричному дослідженні надавали перевагу наступним видам копінг стратегій: «конфронтація» 2 волонтери, тобто 3%, «пошук соціальної підтримки» 12 волонтерів, тобто 20 %, «дистанціювання» - 9 волонтерів тобто 15 %, «самоконтроль» 7 волонтерів, тобто 12 %, «прийняття відповідальності» - 11 волонтерів, тобто 18 %, «уникнення» 13 волонтерів, тобто 22 %, «планування вирішення проблеми» 8 волонтерів, тобто 13%, «позитивна переоцінка» 4 волонтери, тобто 7 %.

Найбільш розвиненою у волонтерів є копінг-стратегія «конфронтація» (80%), за нею йдуть: «дистанціювання» (70%) та «пошук соціальної підтримки» (60%).

Результати ступеня вираження кожного копінгу серед всіх добровольців ми бачимо в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Види копінг стратегій

Шкали	Рівень		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтаційний Копінг	10%	80%	10%

Дистанціювання	20%	70%	10%
Самоконтроль	40%	60%	0%
Пошук соціальної підтримки	10%	60%	30%
Прийняття відповідальності	10%	50%	40%
Втеча-уникнення	60%	40%	0%
Планування вирішення проблем	20%	80%	0%
Позитивна переоцінка	60%	30%	10%

Отже, за наведеними даними у таблиці варто зробити висновок, що волонтери при вирішенні складних ситуацій надають перевагу одночасно різним видам копінг-стратегій. Отримані результати ступеня вираження копінгу показують нам, що у волонтерів які брали участь у досліджуванні здебільше середній ступінь виявлення копінгу, що є показанням норми. Також високий ступінь виявлення, а саме 60 % копінгів: «позитивна переоцінка», а також «втеча-уникнення».

Таблиця 2.4

Значимі відмінності в показниках стресу у волонтерів, n=15 (t-критерій)

	До тренінгу	Після тренінгу	Значимість t-Стьюдента
Психологічний стрес	158	134	0,016

Як можна помітити у таблиці волонтери, які пройшли тренінгову програму, мали знижений рівень стресу, що свідчить про важливі зміни в способі реагування волонтерів на непередбачуванні ситуації. Якщо до до того як взяли участь в тренінгу в середньому по групі був діагностований високий рівень

стресу, то після його завершення середнє арифметичне стало 134, що свідчить про середній рівень стресу.

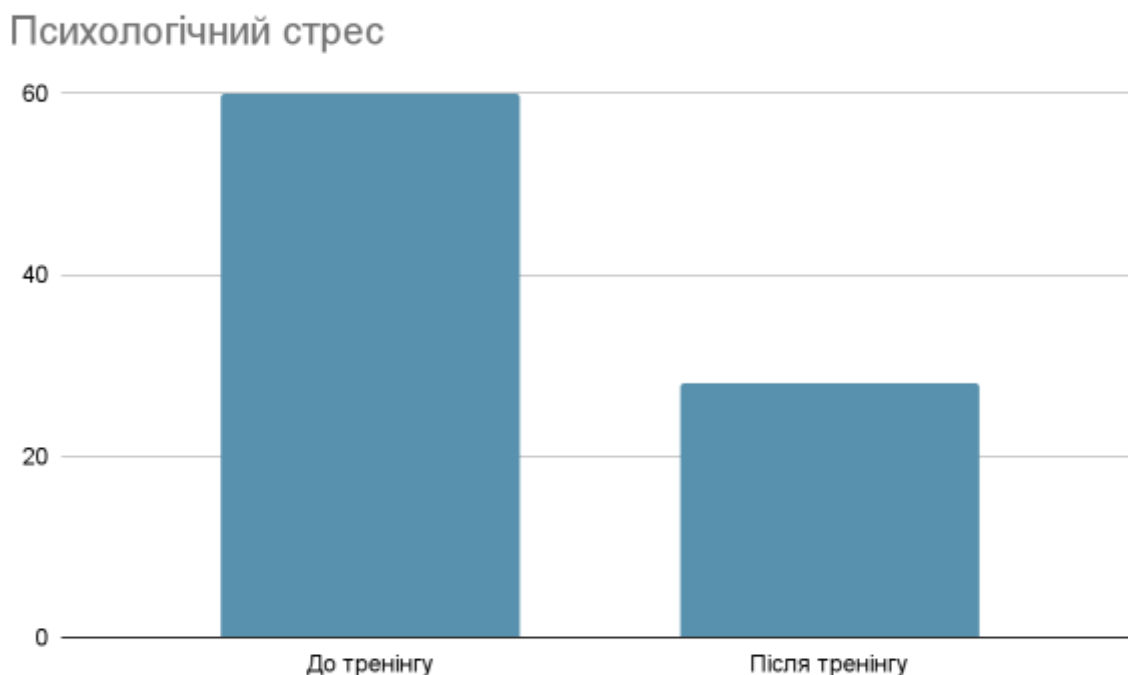


Рис. 2.3. Динаміка рівня психологічного стресу волонтерів після проходження тренінгової програми (у %)

Можна стверджувати, що рівень стресу волонтерів у результаті тренінгової програми значно знизився, що свідчить про ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологів з метою зниження рівня стресу.

Отже, серед методів роботи зі стресом найефективнішою, є тренінгова робота, яка, має всі переваги групової терапії, а також з іншого боку є коротшою і відповідає цілям нашого дослідження знизити рівень стресу у волонтерів і навчити їх адаптивним копінг-стратегіям. Тому черговим кроком емпіричного дослідження стала розробка тренінгової програми, яка б була спрямована на зниження рівня стресу серед волонтерів.

Різницю між показниками стресу до та після тренінгової програми оцінювали за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для того щоб порівняти два залежних зразків і заснований на порівнянні середніх значень одного зразка до і після впливу. Двостороння

статистична значущість становить менше 0,05, що свідчить про наявність правдивої різниці між вибірками та дає право зробити висновок про зменшення рівня стресу в результаті тренінгу.

Згідно з даними методики Копінг стратегій доволі часто популярні для використання копінг-стратегії серед учасників дослідження: стратегія дистанціювання та пошуку соціальної підтримки.

Дистанціювання використовується учасниками як і стосовно своєї власної діяльності, так і у сфері простого спілкування. Це ми бачимо у вигляді низького рівня толерантності до невдач, і тому наслідком є надмірний перфекціонізм.

Результатами дослідження копінг-поведінки було виявлено, що користування волонтерами способу поведінки залежить від того, як вони на цей конкретний момент оцінює ситуацію. У відповідності до цього є два типи оцінки, а саме первинна та вторинна. При первинній оцінці, людина вибирає міру загрози в даній стресовій ситуації. Під час вторинної оцінки вона вибирає, які саме ресурси і можливості для опанування є у неї наявні. Після такої когнітивної оцінки ситуації людина розробляє для себе стратегії для подолання стресу, тобто власне до опанування.

Також під час даного дослідження ми визначили, що волонтерам які брали участь властиве прагнення до емоційного вирішення життєвих негараздів, оскільки це характерне змісту проблемам в цьому віковому періоді. Найбільш популярним є емоційно-орієнтовані копінг-стратегії («втеча- уникнення», «конфронтація з проблемою», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки») (за методикою А. Лазаруса), які вважаються не такими дієвими, якщо порівнювати з проблемно-орієнтованими стратегіями.

При допомозі ключа до методики копінг-механізмів Е. Хейма ми визначили які копінг механізми найчастіше обирають волонтери під час вирішення важких та стресових ситуацій. За допомогою методики копінг-механізмів Е. Хейма було визначено та проаналізовано наступні 3 групи копінг-стратегій у волонтерів. Отже, у процесі дослідження встановлено, що досліджуванні найчастіше користуються емоційно-орієнтованими варіантами копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Тенденції інтенсивного і стресового ритму життя людини часто призводять до зростання негативних емоцій, які, накопичуючись, формують виражені та тривалі стресові стани. Кожен з нас по-різному реагує на проблеми, що виникають у житті, відповідно формується «стресостійкість».

Стресостійкість дає можливість уникнути стресу шляхом перегляду ставлення до ситуації. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану стресову ситуацію, це фізіологічна реакція, яка мобілізує резерви організму та готує його до дія фізичної активності. Проте на певних етапах розвитку стрес стає небезпечним для здоров'я та життєдіяльності: у випадках, коли сила екстремальних дій явно перевищує індивідуальні можливості, а також на стадії виснаження, коли, незважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, не можна усунути вплив стресового фактора.

Основним джерелом розвитку професійного стресу у волонтерів можуть бути фактори соціального середовища, які разом із цілями характеризують мотиваційні установки та емоційний фон діяльності, неоднозначне визначення мети роботи служить потужний початковий фактор професійного стресу та професійної деформації волонтерів. Волонтерська робота передбачає велику відповідальність і постійний стрес, тому професійна деформація є своєрідним захисним механізмом, за допомогою якого працівники справляються зі стресовими ситуаціями.

У результаті проведеного емпіричного дослідження з діагностики рівня психологічної напруги та стресостійкості у волонтерів, діагностика рівня психологічного стресу показала, що більшість волонтерів мають середній рівень стресу, а 30% мають високий рівень стресу. Також у більшості респондентів діагностовано високу та середню стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність протистояти стресу без шкідливих наслідків для організму. 16% волонтерів мають дуже високий рівень стресостійкості. І лише 3

людини (6% досліджуваних) отримали його низький рівень, що свідчить про їхню вразливість до стресових подій.

Виявлено прямий зв'язок рівня психологічного стресу з такими стратегіями подолання, як дистанціювання, уникнення, обережні дії та втеча, і зворотний зв'язок із самоконтролем і наполегливими діями. Стійкість до стресу безпосередньо пов'язана із самоконтролем і позитивною переоцінкою та обернено пов'язана з імпульсивними діями, уникненням і втечею.

Ото ж ,якщо підвести підсумок наших результатів емпіричного дослідження, ми можемо підтвердити гіпотезу емпіричного дослідження. За результатами відношення вище зазначених методик робимо висновок, що існує прямий взаємозв'язок між середнім наближеним до високого рівня ясності Я-концепції та вибором копінг стратегій адаптивно-емоційних, когнітивних та поведінкових. Волонтери в яких виявлено середній ближче до високого рівня ясності Я-концепції адаптивні емоційні копінг стратегії обирали у 80 %, адаптивні поведінкові копінг стратегії у 87%, а адаптивні когнітивні копінг стратегії у 91 %. досліджуванні в яких середній наближений до високого рівня ясності «Я-концепції», що становить 51% вибірки емпіричного дослідження обирають такі види адаптивних копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем та самоконтроль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка рівня професійного вигорання працівників гуманітарної сфери», авторський колектив Брижоватий Т. В., Волгіна О. М., Галай А.О., Дмитрієв Д. О. Форму НДО в Україні за підтримки організації «US AID». URL: file:D:My%20KNUмагістерська%20роботаNGO-Forum_Burnout_Report_Final.pdf.
2. Ванюшина О. Ф. Волонтерський рух в Україні: особливості, сучасний стан та статус. *Вісник Національного університету оборони України*. №1 (44), 2015. С. 275-281
3. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. К.: Знання, 2018. 289 с.
4. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналіт. доп. К.: НІСД, 2019.
5. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2018. № 8. С. 24-25.
6. Землянська О. В. Особливості когнітивної сфери в екстремальних ситуаціях. Зб. наук. праць Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2018. Вип. 1. С. 78-87.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 2016. 218 с.
8. Зливков В. Л. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. Луганськ. №4 (38). 2015. С. 177–184.
9. Кабиш-Рибалка Т. В. Модель психологічної готовності особистості з комплексним поєднанням емоційних властивостей та обдарованості. *Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 вересня 2015 р., м. Київ)*. К. 2017. С. 55- 62
10. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. К., 1997. 192 с.

11. Кокун О. М. Психофізіологія. Навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
12. Корольчук М. С. Оптимізація емоційного стану і психологічного клімату. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навч. посіб. К.: КВГІ, 1996. С. 127-129.
13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка- Центр, 2007. 432 с.
14. Круцюк О. В. Особливості мотивів волонтерської діяльності. *Український психологічний журнал*. 2017. № 4 (6). С. 65-69
15. Куницький О. Волонтерський рух у Львові під час війни Росії проти України. Deutsche Welle. URL: <https://p.dw.com/p/47pvi>.
16. Кунцевська А. В. Рефлексивне забезпечення волонтерської діяльності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 103-110
17. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. К.: Університет «Україна», 2011. 406 с.
18. Лазуренко С. І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ: монографія. К.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2010. 195 с.
19. Лукомська С. О. Світові тенденції розвитку медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій. Медична психологія: здобутки, розвиток і перспективи. Матеріали Четвертої міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22-24 жовтня 2015 р.) К., 2015. С. 45-47
20. Люта Л. П. Соціальні мережі як ресурс розвитку волонтерського руху. Соціальна робота в контексті соціокультурних змін: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 15- 16 квітня 2016 р.). Київ, 2016. С. 112-118
21. Лях Т. Л. Мотивація до волонтерської діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. № 22 (8). С. 84-89

22. Лях Т. Л. Планування залучення волонтерів як важливий компонент волонтерської програми. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. № 23 (282). Ч. I. С. 206-210

23. Мазяр О. В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. пр. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. :, 2008. Т. 7. Вип. 15. С. 195-198.

24. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). *Соціологія і психологія праці та зайнятості. Ринок праці та зайнятість населення*. 2019. №о 1. С. 55-60

25. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168.

26. Оніщенко Н. В. Піратство та тероризм : порівняльний аналіз сучасних форм надзвичайних ситуацій соціального походження в аспекті використовуваних методів психологічного впливу. *Вісник НАОУ*. 2012 № 4(29). С. 222–227.

27. Панькова О. В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства: дослідницька розвідка. *Український соціум*. 2016. № 1 (56). С. 65.

28. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 277 с.

29. Психологічні особливості базових копінгстратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: монографія / під ред. Назарова О. О. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.

30. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120-123

31. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159-168
32. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія. Дніпро : Акцент, 2019. 324 с.
33. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2018. 76 с.
34. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
35. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 178.
36. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників. Наукові праці Черноморського державного університету імені Петра Могили. Вип. 172. Том 184, 2018. С.102-105.
37. Чуйко О. Партнерські стосунки як чинник розвитку корпоративного волонтерства. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2019. № 1 (4). С. 117-122
38. Юрченко І. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності. Соціальні виміри суспільства: Зб. наук. пр. К. : ІС НАН України, 2009. Вип. 1 (12). С. 361–368.
39. Юрчинська Г. К. Волонтерська діяльність: суть і психологічні детермінанти. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2 (4). С. 188-193
40. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping A. Antonovsky. San Fransisco: Jossey-Bass, 1979. 200 p.
41. Anxiety and stress: an interdisciplinary study of a life situation Basowitz H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. NewYork: McGrow-Hill, 1955. 243 p.
42. Basowitz H. The judgment of ambiguous stimuli as an index of cognitive functioning in aging H.Basowitz *Journal of Personality*. 1956. Vol. 25. P. 81-95.

43. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 2033. 2018. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
44. Berger S. A. *The Five Ways We Grieve: Finding Your Personal Path to Healing After the Loss of a Loved One*. Boston : Shambhala Publications, Inc, 2015. 300 p.
45. Berkowitz L. Frustrations, appraisals, and aversively stimulated aggression L. Berkowitz *Aggressive Behavior*. 2016. Vol.14. P. 3-11.
46. Best, S. *Leisure studies: Themes and perspectives*. Sage.2018.
47. Coleman, D., Iso-Ahola, S. E. Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25 (2), 111128. 2016. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969913>
48. Cox T. A Transactional approach to occupational stress. Corlett and J. Richardson (Eds.), *Stress, Work Design and Productivity*. Chichester : Wiley & Sons, 1981. 300 p.
49. Cox T. Stress, coping and problem solving T. Cox *Work & Stress*. 1987. Vol.1. P. 5-14.
50. Di Bona, L. What are the Benefits of Leisure? An Exploration Using the Leisure Satisfaction Scale. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 5058. 2015.
51. Doohan, H. Burnout: A critical issue for the 1980s. *Journal of Religion and Health*, 21(4), 352358.2017. <https://doi.org/10.1007/BF02274141>
52. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process*. N.Y.: Mc Graw-Hill Book, 1966. P.142.
53. Stewart Collins. Statutory Social Workers: Stress, Job Satisfaction, Coping, Social Support and Individual Differences *British Journal of Social Work*. 2018. 38, 11731193.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994)

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.

12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-які вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути кота за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вись.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуйте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Лист для відповідей

Прізвище ім'я по батькові.....

Професія Посада

Вік Стаж

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так»

- 2 бали; «Важко відповісти - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком вірно - 5 балів.

Субшкала	номери тверджень
1. асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенной) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про

подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей долає поведінки дані конкретного реципієнта можуть бути співставлені з даними, представленими в таблиці 7.

Таблиця 7

Показники стратегій подолання

у представників комунікативних професій

№ п п	стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості долають моделей		
низька	середня	висока			
1.	активна	асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2.	Просоціаль- ва	Вступ в соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
3.	Просоціаль- ва	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4.	пасивна	обережні дії	6-17	18-23	24-30
5.	пряма	імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6.	пасивна	уникнення	6-12	13-17	18-30
7.	непряма	маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8.	асоціальна	асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9.	асоціальна	агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей долає поведінки. Для цього для наочності

може бути побудована кругова діаграма, що відображає ступінь вираженості (переваги) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи (або групи осіб). За індивідуальними даними розраховується частка (в%) кожної моделі поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:

$Mn (\%) = (Nn - 100) : S$, де Nn - числове значення, отримане за кожною субшкале ($n = 1 \dots 9$), S - сума показників усіх 9 субшкал.

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів в залежності від ступеня конструктивності стратегії, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності (ІК). $ІК = \frac{АП}{ПА}$, де $АП$ - сума показників субшкал, «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»; $ПА$ - сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії» (див. Табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій долає поведінки (КСПП)

значення ІК	Ступінь конструктивності стратегії поведінки
ІК «0,85	низька конструктивність
ІК = 0,86 - 1,11	Середня конструктивність
ІК > 1,1	висока конструктивність

Конструктивна стратегія - «здорове» подолання (копінг) є і активним і просоціальним. Активне подолання в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини Хобфолл і Лерман [14].

Додаток Б**«Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко**

Інструкція. Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, в якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2-3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що дома намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.

21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.

22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.

24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.

25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи 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 та турботи більше, ніж отримуєш.

36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.

43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.

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 маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.

50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.

51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.

52. Я втратив(ла) спокій через роботу.

53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.

55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.

56. Я часто працюю понад силу.

57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.

59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженого робочого дня я почуваюся трохи недобре.

61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.

62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.

63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).

64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.

65. Інколи я поводжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.
83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).
84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Ключ

«Напруження»		
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), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)	

3. «Загнаність у 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)	
Разом по фазі «Напруження»		
«Резистенція»		
1. Неадекватне вибіркоче 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 галузі 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)	
Разом по фазі «Резистенція»		
«Виснаження»		
1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(3), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)	
2. Емоційна відчуженість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)	
3. Деперсоналізація	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)	
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)	
Разом по фазі «Виснаження»		
Підсумковий показник		

Додаток В

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)*Інструкції.*

Вам буде запропоновано низку тверджень (всього 26 питань, поділених на три блоки), що стосуються особливостей вашої поведінки. Намагайтеся згадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Обведіть гуртком, будь ласка, номер, який вам підходить. У кожному блоці тверджень потрібно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого ви вирішуєте свої проблеми.

Відповідайте, будь ласка, у відповідності до того, як ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Пишіть перше, що спало на думку.

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: ниші є щось важливіше, ніж труднощі»
1. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
2. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
3. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
4. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
5. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої це дрібниця»
6. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
7. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
8. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»

10.«Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу

впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»

1. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»

2. «Я не дозволяю собі виражати емоції»

3. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»

5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»

6. «Я впадаю у стан безнадійності»

7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам» 8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»

1. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»

2. «Намагаюся не думати про свої проблеми»

3. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»

4. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»

5. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»

6. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»

7. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити. 3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації. 18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджуються на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Додаток Г

«Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки. Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Угрупування пунктів тесту виглядає так:

- Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.
- Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса. Інтерпретація є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

За Крюковою результат обчислюється інакше:

1. Підрахунок балів з кожної стратегії поведінки.

2. Виявлення рівня важливості стратегії за формулою: набрана кількість балів / максимальний бал (рівний 18)*100. Допустимо тестований набрав 9 балів, тоді обчислення виглядає так: $9/18*100 = 50$. Число 50 відображає рівень використання стратегії.

3. Також можливе визначення загального рівня напруженості за загальним балом за тест:

- 0-6 - слабка напруженість, людина ефективно діє у стресі;
- 7-12 середня напруженість;

- 13-18 високий рівень напруженості, людина важко адаптується у стрес.

Методика призначена визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Методика призначена визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити владну поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Ця свідомо поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливе для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється із життєвими труднощами.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки виявляються в нього.

1. підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи - 0 балів; рідко 1 бал; іноді 2 бали; часто 3 бали

2. обчислюємо за такою формулою: $X = \text{сума балів} \times \text{бал} * 100$

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативного копінгу» питання - 2,3,13,21,26,37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

Це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можна визначити простіше за сумарним балом:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані;

13-18 висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

1 Конфронтаційний копінг пункти: 2,3,13,21,26,37.

2 Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

3 Самоконтроль пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

4 Пошук соціальної підтримки пункти: 4,14,17,24,33,36.

5 Прийняття відповідальності пункти: 5,19,22,42.

6 Втеча-уникнення пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

7 Планування вирішення проблеми пункти: 1,20,30,39,40,43.

8 Позитивна переоцінка пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

1. Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.

3. Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій.

Пункти:

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

5. Ухвалення відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.

7. Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Ця методика спрямовано виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Позначте, будь ласка, поряд з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

П.І.Б. _____ вік _____

ЯКІ ЗАКАЗАЛИСЯ В ВАЖКОЇ СИТУАЦІЇ, Я...	Р			
	ікол и	ідко	ноді	асто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				

<p>2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде</p> <p>Працювати: головне робити хоч щось.</p>				
<p>3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони</p> <p>Змінили свою думку.</p>				
<p>4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.</p>				
<p>5. Критикував і докоряв себе.</p>				
<p>6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.</p>				
<p>7. Сподівався на диво.</p>				
<p>8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.</p>				
<p>9. Поводився, ніби нічого не сталося.</p>				
<p>10. Намагався не показувати своїх почуттів.</p>				
<p>11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.</p>				
<p>12. Спав більше, ніж звичайно.</p>				
<p>13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.</p>				
<p>14. Шукав співчуття та розуміння у</p>				

когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій Ситуація.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, Курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				

27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись Перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого Поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				

<p>39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося Потрапляти у такі ситуації.</p>				
<p>40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.</p>				
<p>41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.</p>				
<p>42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-Іншому.</p>				
<p>43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.</p>				
<p>44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в Інші справи.</p>				
<p>45. Щось змінював у собі.</p>				
<p>46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.</p>				
<p>47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.</p>				
<p>48. Молився.</p>				
<p>49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.</p>				
<p>50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я</p>				

захоплююся, і намагався наслідувати її.				
---	--	--	--	--

Тест Е. Хайма (E. HeimЕ. Хейм) необхідний для визначення вашого стилю боротьби зі стресом. Відповідаючи на запитання тесту ви дізнаєтесь ваш звичайний тип поведінки у складній життєвій ситуації, а також познайомитеся з новими, можливо ефективнішими варіантами виходу зі складних ситуацій.

Методика для психологічної діагностики копінг стратегій, інакше копінг механізмів Хейма дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний аналіз. і т.д.), емоційний та поведінковий копінг механізми. Методика адаптована до лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м. н. професора Л. І. Вассермана.

Розглянемо адаптивні варіанти копінг-стратегій.

До когнітивних копінг-стратегій належать: «проблемний аналіз» (А5), «установка власної цінності» (А10), «збереження співволодіння» (А4) форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні копінг-ресурси у подоланні проблем.

Серед емоційних копінг-стратегій: «протест» (Б1), «оптимізм» (Б4) емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця» (В7), «звернення» (В8), «альтруїзм» (В2), під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні, або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

Нижче наведено неадаптивні варіанти копінг-стратегій.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «смиріння» (А2), «розгубленість» (А8), «дисимуляція» (А3), «ігнорування» (А1) пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру в свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій: «придушення емоцій» (Б3), «покірність» (Б6), «самозвинувачення» (Б7), «агресивність» (Б8) варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості та покладанням провини на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «активне уникнення» (В3), «відступ» (В6) поведінка, що припускає уникнення думок про неприємності, пасивність, самоту, спокій, ізоляцію, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Розглянемо відносно адаптивні варіанти копінг-стратегій, конструктивність яких залежить від значимості і вираженості ситуації опонування.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «відносність» (А6), «додача сенсу» (А9), «релігійність» (А7) форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій: «емоційна розрядка» (Б2), «пасивна кооперація» (Б5) поведінка, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності за розв'язання труднощів іншим особам.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «компенсація» (В4), «відволікання» (В1), «конструктивна активність» (В5) поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Тренінгова програма Стрес і його подолання

Завдання профілактичної програми:

- змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації; актуалізувати розуміння учасників про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації; активізувати відчуття особистості;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані;
- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Програма розрахована на педагогічних працівників, батьків, учнів, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб.

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи; вчити презентувати себе, привернути увагу до внутрішнього стану; формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення; познайомити з поняттям «стрес», з ознаками стресового стану; формувати практичні вміння саморегуляції.

Хід заняття

1. Вступне слово. 2 хв. Притча про Істину

Коли Боги вирішили створити Всесвіт, вони запалили зорі, сонце, створили квіти, хмари, гори, ліси, ріки та озера. Згодом з'явилася Людина. І наостанок – Істина.

Замислилися Боги, куди її сховати, щоб Людина не одразу її знайшла.

– Давайте сховаємо Істину на найвищій гірській вершині, – запропонував один.

– Давайте опустимо Істину на дно найглибшої западини, – сказав інший.

– Давайте – на Місяць, – запропонував третій.

– Ні, – сказав наймудріший з Богів, – людина побуває у всіх цих місцях.

Тому давайте сховаємо Істину в серці самої Людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, в людях, в речах, не знаючи, що носить її постійно в собі.

Лише наймудріші з людей, пізнаючи себе, пізнають Істину.

Ще К.Юнг сказав: «Ти прозрієш, коли заглянеш у власний Всесвіт».

Маю надію, що наші заняття допоможуть нам заглянути у власний Всесвіт

та виконувати найважчу та найважливішу роботу – працювати над собою, пізнавати себе та істину в собі.

2. Знайомство. 3 хв.

Вправа «Перетворення»

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе за допомогою метафоричних образів, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід вправи:

Учасники називають своє ім'я, продовжують речення: «Якби я була (був) погодним явищем, то це був би ...»

Учасники по черзі продовжують речення.

Тренер дякує та оголошує: Нехай девізом нашої роботи стануть слова «Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди»

3. Прийняття правил. 5 хв.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи:

В пошуках істини ми часто звертаємося до мудрості минулих поколінь, до притч, легенд та приказок .

Тренер пропонує учасникам перефразувати мудрі вислови у правила роботи групи.

Хочеш їсти калачі – не сиди на печі (народна мудрість) – Бути активним.

Щирість – це відкрите серце (Ф.Ларошфуко) – Бути щирим, відкритим.

Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчують (східна мудрість) – Проявляти співчуття, розуміння.

Справжня мудрість небагатослівна (Л.Толстой) – Дотримуватися регламенту.

У кожного своя правда (Наполеон Бонапарт) – Бути толерантним.

Щастя на боці тих, хто вмє радіти моменту (Арістотель) – Працювати тут і тепер.

Правила записуються тренером на імпровізованій грамоті. Приймаються чи доповнюються учасниками заняття.

4. Вправа «Очікування». 5 хв.

Мета:

Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною. Ми поговоримо про стрес, про вплив стресів на наше життя, здоров'я, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, познайомимося із способами саморегуляції та навіть попрактикуємося в цьому вмінні.

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого). Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний кактус (на одну голку) .

Висновок: ми не дарма взяли для очікувань образ кактуса. Він дуже схожий на стрес – такий самий колючий та руйнівний, але при правильних умовах догляду, людина може навіть порадіти красою його цвітіння.

активізувати відчуття особистості.

Хід вправи:

5. Мозковий штурм «Що для мене означає стрес ?». 10

12 хв.

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, до розуміння терміну «стрес».

Хід вправи:

Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються умови. Часто ми не готові до змін. Політичні події, ЗМІ, наша психологічна культура посилюють стан.

Звичайно, є події, які ми контролюємо і живемо без напруги. Але є події, коли з'являється щось нове, неясне для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період, коли

з'являється нове, і ми до нього ще не адаптувалися, називається стресовим.

В перекладі з англійської стрес означає тиск, напруження.

Питання для обговорення:

Які асоціації у вас викликає слово «стрес»?

Чи були у вашому житті стресові ситуації?

Що викликало стрес?

Оцініть за 10–бальною шкалою, якої сили було напруження. Учасники по черзі розповідають та займають місце на уявній шкалі.

6. Вправа «Терези». 3хв.

Мета: узагальнити відповіді учасників, підкреслити значення інформованості для вирішення проблем.

Стрес – це:

Хід вправи:

Тренер разом з усіма узагальнює відповіді, записуючи на плакаті «Терези».

проблеми

негаразди

нестабільність

7. Руханка «Синергія». 3 хв.

Мета: розвантажити та розвивати відчуття єдності.

Хід вправи :

Тренер пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні. Запропонувати стати тісно один до одного, присісти на рахунок «раз» на коліна тим, хто стоїть позаду.

Висновок: сила – в єдності та міцності.

8. Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу».
20-25 хв.

Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Прощання . Ми йдемо дорогою життя. Нам щастить завжди і всюди.