МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053. Психологія
Освітньо-професійної (наукової) програми
«Психологія»
Спеціалізація: соціальна психологія
Юлія КОСАРЕВА

Керівник: к. психол. наук, доцент Анастасія ЯЦЮК
Рецензент: д. психол. наук, професор Олена БЛИНОВА

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Поняття і ознаки стресу 6

1.2 Фази і компоненти стресу 15

1.3 Характеристика стресорів та ступені стресу 17

1.4. Методи позитивної психотерапії 20

РОЗДІЛ 2. ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ МЕТОДАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

2.1. Позитивна психотерапія як вид психологічної допомоги при подоланні стресового стану 24

2.2. Неефективні способи подолання стресу 26

2.3 Шляхи вирішення стресу шляхом позитивних думок 27

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1 Психопрофілактика стресостійкості «Джерело Позитиву» 33

3.2 Опис психологічного марафону «Джерело Позитиву» 34

3.3 Результати психопрофілактичної роботи 40

ВИСНОВКИ 45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48

ВСТУП

Актуальність обраної теми, зумовлена поширеним запитом суспільства для вирішення стресових ситуацій особистісного та суспільного життя.

Стрес в сучасному постіндустріальному суспільстві все частіше стає причиною страждань. Уміння справлятися з ним стає складніше. Прагнення до масових радощів і уявної безпечності не завжди зменшує напруженість нашого життя.

Слово стрес прийшло до нас з англійської, в перекладі на українську stress - це напруга, тиск, натиск. «Стрес - це сукупність фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь, на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Стрес може бути корисним або руйнівнім. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту і небезпеки (конструктивний, корисний), а може і руйнувати людини», різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний, руйнівний). У світі науково-технічних революцій, в якому ми зараз живемо, збільшується психологічна діяльність людини. Все пов'язано з великою кількістю засвоєння інформації. Ось і з'являються емоційні стреси, напруга або перенапруження фізіологічних систем під впливом різних джерел.

Проблеми, пов'язані зі стресом, завжди індивідуально різні, тому що кожна людина унікальна. Конкретні рекомендації фахівців зі стресу, можуть підвести читача близько до розв'язання його проблем. Але повсякденне їх рішення зможе здійснювати тільки сама людина, яка знає свої проблеми, як внутрішні так і зовнішні, зокрема, шляхом їх осмислення. Іншими словами, проблеми стресу, людина може вирішувати успішніше сама, якщо вона має знання і сили, поглянути на свої проблеми «з себе», і «на себе». Більшість зосереджені на негативі, а не на позитиві. Якщо подивитись під іншим кутом на ту, чи іншу ситуацію, можна вийти й не в пригніченому стані, а можливо і зовсім без стресу. Не дарма кажуть «подібне притягує подібне».

Людям не вистачає елементарного, почуття радості, задоволення, достатку, незворушності, блаженства і надії. Істинне щастя приносять позитивні почуття, що виникають в результаті прояву кращих рис нашого характеру. Надія, любов і довіра особливо необхідні в важкі часи.

Позитивна психологія вивчає щасливі та нещасливі моменти нашого життя, що утворюється ними химерний візерунок, а також ті переваги, які проявляються в людині під їх впливом і визначають його долю.

У сучасному світі стрес має значну роль в житті людини. А чи кожна людина знає, як правильно потрібно справлятися зі стресом і якщо подивитися глибше, чи всі люди правильно розуміють стрес, його суть, прояв, види та значення в житті.

Стрес впливає на все життя. Впливає на поведінку в соціумі, здоров'я, працездатність і відносини з людьми.

Сучасні психологи стверджують, якщо психологічні або фізичні навантаження тривають надто довго, які перевищують норму, то це призводить до порушення деяких органів, а потім до хвороби, а дві третини населення, промислово розвинутих країн, від стресів вмирають.

Стрес присутній у житті, кожної людини, через те, що наявність стресових факторів в усіх сферах людського життя є безперечна.

Проблема дослідження стресів привертала і привертає увагу багатьох вчених, зокрема таких як : Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Рейх, Вейтс, М. Франкенхойзер, Ю. В. Щербатих, Е. Д. Соколова, Ф. Б. Березин, В. В. Рибалка, В. А. Роменець, Ю. Л. Трофімов, П. А. Гончарук, А. М. Карпов, Г. В. Ложкін, І. О. Блохіна, А. Т. Ішмуратов, Є. Ю. Коржова, Л. П. Гримак, Н. Д. Гиссен, Э. Газилек, В. В. Бойко, А. В. Бодров, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д. А. Грэхэм, А. Б. Леонов, А. С. Кузнецова.

Мета роботи полягає в дослідженні проявів стресу та успішних способах його подолання.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати поняття стресу та факторів, які його викликають.

2. Дослідити особливості позитивної психотерапії, та її можливості в подоланні стресових станів.

3. Розробити психопрофілактичний марафон «Джерело Позитиву», щодо подолання наслідків стресу та підвищення стресостійкості особистості.

Об'єктом роботи є особливості переживання стресу та його подолання.

Предметом: є дослідження ефективності методів позитивної психотерапії у підвищенні стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, цілеспрямоване спостереження за співпрацею в період марафону; бесіда по закінченню марафону. Дослідження рівня стресу та стресостійкості, здійснювалося за допомогою «Тесту «Визначення ступеня схильності до стресу»». Психопрофілактика стресостійкості здійснювалась методами позитивної психотерапії «Методика практикуючого психолога Яцюк А. М. «Я сказав/ла собі ДА»», «Марафон «Джерело Позитиву»», «Медитації Дипак Чопра».

Практичне цінність роботи: Результати дослідження можуть бути корисними в роботі для навчально-методичних закладів освіти, для різних організаціях на робочих місцях та для самопізнання.

Апробація результатів дослідження: Результати дослідження представлені у статті «Соціально–психологічні технології розвитку особистості» опублікованій у збірнику матеріалів V Міжнародної науково–практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально–психологічні технології розвитку особистості» / А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсієнко та ін. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2020.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 41 найменування. Повний обсяг роботи становить 54 сторінок, з них основного тексту – 43 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Поняття і ознаки стресу

У наші дні багато говорять про стрес, пов'язаний з адміністративною або диспетчерською роботою, із забрудненням навколишнього середовища, з виходом на пенсію, з фізичною напругою, сімейними проблемами чи смертю родича. Але чи багато хто з гарячих сперечальників, які захищають свої тверді переконання, обтяжують себе пошуками справжнього значення терміну «стрес» і його механізмів. Більшість людей ніколи не замислювалися над тим, чи є різниця між стресом і дистресом. «Слово «стрес» так само як «успіх», «невдача» і «щастя», має різне значення для різних людей. Тому дати його визначення дуже важко, хоча воно і увійшло в нашу повсякденну мову. Чи не є «стрес» просто синонімом «дистресу»» [16, с. 9].

«Distress (англ.) - горе, нещастя, нездужання, виснаження, потреба; stress (англ.) - тиск, натиск, напругою. Зусилля, стомлення, біль, страх, необхідність зосередитися, приниження публічного осуду, втрата крові або навіть несподіваний величезний успіх, що веде до зламу всього життєвого укладу. Це і так, і ні. Ось чому так важко дати визначення стресу. Будь-яке з перерахованих умов може викликати стрес, але жодне з них не можна виділити і сказати - «ось це і є стрес», тому що цей термін в рівній мірі відноситься і до всіх інших» [16, с. 9].

Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес. «Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності (супротив,

боротьба, втеча). Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується» [16, с. 9].

«Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Щоб зрозуміти це визначення, потрібно спершу пояснити, що ми маємо на увазі під словом неспецифічний, кожне пред'явлене організму вимогу в якомусь сенсі своєрідно, або специфічна. На морозі ми тремтимо, щоб виділити більше тепла, а кровоносні судини шкіри звужуються, зменшуючи втрату тепла з поверхні тіла. На сонці ми потіємо, і випаровування поту охолоджує нас. Якщо ми з'їли занадто багато цукру і зміст його в крові піднявся вище норми, ми виділяємо частину і спалюємо інше, так що рівень цукру в крові нормалізується. М'язове зусилля, наприклад біг вгору по сходах з максимальною швидкістю, висуває підвищені вимоги до мускулатури і серцево-судинній системі. М'язи потребують додаткових джерел енергії для такої незвичайної роботи, тому серцебиття стають частіше і сильніше, підвищений кров'яний тиск розширює судини і поліпшується кровопостачання м'язів» [30, с. 11].

Вони висувають вимогу до перебудови. Ця вимога неспецифічна, вона складається в адаптації до виниклої труднощі, яка б вона не була.

Іншими словами, крім специфічного ефекту, все що впливають на нас агенти викликають також і неспецифічну потребу здійснити пристосувальні функції і тим самим відновити нормальний стан. Ці функції незалежні від специфічного впливу. «Неспецифічні вимоги, що пред'являються впливом як таким, - це і є сутність стресу. З погляду стресової реакції не має значення приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації» [30, с. 12].

Термін «стрес» часто вживають дуже вільно, з'явилося безліч плутаних і суперечливих визначень і формулювань. Тому корисно буде сказати, що не є стрес. Стрес - це не просто нервове напруження. Цей факт потрібно особливо підкреслити. Багато неспеціалісти і навіть окремі вчені схильні

ототожнювати біологічний стрес з нервової перевантаженням або сильним емоційним збудженням. Доктор Дж. Мейсон, колишній президент Американського психосоматичного суспільства і один з найбільш відомих дослідників психологічних і психопатологічних аспектів біологічного стресу, присвятив прекрасний нарис аналізу теорії стресу. Він вважає спільним знаменником усіх стресорів активацію «фізіологічного апарату, відповідального за емоційне збудження, яке виникає при появі загрозливих або неприємних чинників в життєвій ситуації, взятої в цілому». У людини з його високорозвиненою нервовою системою емоційні подразники - практично найчастіший стресор, і, звичайно, такі стресори зазвичай спостерігаються у пацієнтів психіатра. Але стресові реакції властиві і нижчим тваринам, взагалі не мають нервової системи, і навіть рослинам. Більш того, так званий стрес наркозу - добре відоме явище в хірургії, і багато дослідників намагалися впоратися з цим небажаним ускладненням відключення свідомості. Стрес не завжди результат пошкодження. Ми вже говорили, що несуттєво, приємний стресор або неприємний. Його стресорний ефект, залежить тільки від інтенсивності вимог до пристосувальної здатності організму. Будь-яка нормальна діяльність - гра в шахи і навіть жагуче обійми - може викликати значний стрес, не заподіявши ніякої шкоди. Шкідливий або неприємний стрес називають «дистрес» [30, с. 13].

У повсякденній мові, коли говорять, що людина «перебуває у стресовому стані», зазвичай мають на увазі надмірний стрес, або дистрес, подібно до того як вираз «у нього температура» означає, що у нього підвищена температура, тобто жар. Звичайна ж теплопродукція - невід'ємна властивість життя. Незалежно від того, чим ви зайняті або що з вами відбувається, завжди є потреба в енергії для підтримки життя, відсічі нападу і пристосування до постійно мінливих зовнішніх впливів. Навіть в стані повного розслаблення спляча людина відчуває певний стрес, серце продовжує перекачувати кров, кишечник - переварює вчорашню вечерю, а

дихальні м'язи забезпечують рухи грудної клітки. Навіть мозок не повністю відпочиває в періоди сновидінь [30, с. 13].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях.

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може ставитися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; це стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на пропоновану вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, ймовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання стану людини.

У зв'язку з відсутністю загальної теорії стресу немає і загальноприйнятого його визначення. Розглядаючи різні їх варіанти, Н. Н. Різві зазначив наступне:

1. Іноді це поняття відносять до стану неспокою в організмі, яке він прагне усунути або зменшити. В такому сенсі поняття стресу небагато чим відрізняється від неприємних станів, таких як тривожність або аверсівних мотивацій, слабкого болю і дисонансу.

2. Стрес також розглядається як психологічні та поведінкові реакції, що відображають стан внутрішнього занепокоєння чи його придушення. Такі захисні від стресу реакції або індикатори, спостерігалися в різних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні і поведінкові.

3. Стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, яке веде до вживання заходів по уникненню, агресії, прийняття рішення про усунення і ослабленні загрозливих умов. Таке поняття як «стресори», подібно поняттю небезпека, загроза, тиск, конфлікт, фрустрація і екстремальна ситуація.

Р. Лазарус відзначав, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать один одному. У цій області не існує усталеної термінології. Навіть визначення стресу часто дуже істотно розрізняються. Правда, такий стан характерно і для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, стомлення, здібності, особистість і багато інших [2, с. 3-4].

Наслідком неоднозначності трактування поняття «стрес», навантаженість його медико - біологічних і односторонніми психологічними уявленнями стало те, що деякі автори, особливо вітчизняних робіт, цьому поняттю віддають перевагу іншій - «психічна напруженість». На думку Н. І. Наєнко, однією з основних причин такої переваги, є свобода цього терміна від негативних асоціацій з іншими близькими поняттями і його націленість, зв'язок з необхідністю вивчення психологічного функціонування людини в складних умовах. Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значимість, інтенсивність, тривалість протікання і т. ін.). В значній мірі визначається обраними або прийнятими її цілями, досягнення яких збуджується змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які грають особливу роль у виникненні і протіканні станів психічної напруженості. Не випадково остання часто ототожнюється з емоційним компонентом діяльності. Звідси рядоположнимі вживання таких понять, як «емоційна напруженість», «афективна напруга», «нервово-

психічне напруження», «емоційне збудження», «емоційний стрес» та інші. Загальним для всіх цих понять є те, що вони позначають стан емоційної сфери людини, в якій яскраво проявляється суб'єктивна забарвленість його переживань і діяльності [2, с. 3-4].

Термін «стрес» дуже широко використовується в ряді галузей знань, саме тому в нього вкладають кілька різних сенсів, з точки зору причин, виникнення такого стану, механізмів його розвитку, особливостей проявів і наслідків. Він об'єднує велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами і наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, конфліктами, складним і відповідальним виробничим завданням, небезпечною ситуацією і т. ін.

Різні аспекти стресу є предметом досліджень в області психології, фізіології, медицини, соціології та інших наук. Змісту цього поняття приділено досить велику увагу і в подальшому викладі будуть приведені найбільш часто використовувані його тлумачення. Відзначимо лише, що і до цього дня в літературі не завжди чітко розмежовуються поняття стресу, дистресу, напруги, напруженості, емоційного стресу і т. ін., а це і ще більше ускладнює вивчення цієї і без того досить складної проблеми.

Стрес як особливий психічний стан, він пов'язан із зародженням і проявом емоцій, але він не зводиться лише до емоційних феноменів, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості.І саме тому феномен стресу потребує спеціального психологічного вивчення. Стрес є реакцією, не тільки на фізичні властивості ситуації, але і на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Це більшою мірою продукт наших когнітивних процесів, образу осмислень і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки, їх адекватному вибору. І в цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер прояву стресу (дистресу) в однієї людини не є обов'язково тими ж для іншого. Проблема психологічного стресу в трудовій

діяльності та соціальному житті людини, особливо активно стала вивчатися в нашій країні і за кордоном в останні три-чотири десятиліття. Цьому сприяла низка обставин.

По-перше, поширення концепцій біологічного стресу і поява фундаментальних і оглядових робіт, з проблем впливу екстремальних факторів діяльності, на функціональний стан і працездатність людини в світі.

По-друге, безперервно зростаючу увагу до вивчення «людських факторів», особливостей психічних процесів, властивостей і станів особистості фахівців відповідальних, шкідливих і небезпечних професій в зв'язку з ускладненням техніки та змісту професійних завдань, умов і організації трудового процесу і відносним збільшенням ролі психологічних причин, в зниженні ефективності та безпеки праці, скорочення професійного довголіття і виникнення психосоматичних захворювань.

По-третє, істотне підвищення рівня загальної тривожності, напруженості, занепокоєння у значних категорій людей під впливом природних лих (землетрусів, повеней і т. ін.), техногенних катастроф (вибухів, аварій на транспорті, промислових об'єктах), регіональних і міжнаціональних конфліктів, локальних війн і терористичних актів, пов'язаних із загибеллю людей, масовим фізичним і психічним травматизмом [2, с. 2-3].

Перераховані фактори призводять до порушень психічного стану не тільки в результаті їх безпосереднього впливу на людину, але і при очікуванні можливого впливу або в період післядії. За оцінками численних експертів в даний час значна частина населення страждає психічними розладами, викликаним гострим або хронічним стресом. Він набуває масштабів епідемії і являє собою основну соціальну проблему сучасного суспільства. Дослідження проблеми психологічного (професійного) стресу в значній мірі, ґрунтуються на положеннях її когнітивної теорії, зміст якої зводиться до положення про те, що когнітивні процеси визначають якість і інтенсивність емоційних реакцій, за рахунок включення механізмів оцінки

значущості реального і антиципирующої взаємодії людини із середовищем, а також особистісної зумовленості цієї оцінки.

В роботах по даному напрямку залишаються ще питання про характер когнітивного відображення стресогенних ситуацій різної складності і змісту, а також особливості особистісної детермінації процесу розвитку стресу різної, в тому числі інформаційної (операторської), природи. Аналіз досліджень з психологічного стресу свідчить про те, що основна увага в них приділялася організаційним чинникам і зовнішнім умовам діяльності як стресових впливів, в меншій мірі - впливу особистісних особливостей на стресорну реакцію і явно недостатньо зверталося уваги процесу стресу, тобто фактичним стресовим взаємодіям, які відбуваються між індивідом і умовами середовища. Цю взаємодію, слід розглядати як вплив не стільки окремих статичних причин зміни функціонального стану і поведінки, а динамічних компонентів робочого процесу (інформаційних, енергетичних, тимчасових), когнітивних оцінок впливів стрес-факторів і особистісних регуляторів формування стресу і його подолання [2, с. 2-3].

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Провокатором стресу можуть бути екстремальні ситуації (гострий стрес). Особливості сучасного суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. В наш час стрес прийняв характер епідемії. Характеристика стресу.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки: частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, надмірне потовиділення.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

Особистісні ознаки: повне придушення своєї волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до

творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння [16, с. 10-11].

Медичні ознаки: підвищена нервозності, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головний біль, безсоння.

До числа основних, етапних теорій і моделей стресу, можна віднести наступні:

1. Генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу - заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив спадкових факторів і несподіваних сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зигмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, неспокою:

а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки;

б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

4. Модель Н. Г. Вольф, згідно з якою автор розглядав стрес, як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи атитюдів, мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї [16, с. 10-11].

5. Міждисциплінарна модель стресу. На думку авторів, стрес починає виникати під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій, в ряді випадків патологічних, але

можливо таких, що призводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей регулювання.

6. Теорії конфліктів. Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів в суспільстві та стану напруження в відносинах, які супроводжують групові процеси.

7. Модель Д. Мечаник. Центральним елементом в цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними даної ситуацією.

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Н. Селі була модифікована В. П. Доренвенд, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресорними розуміє, перш за все, соціальні за своєю природою фактори, - такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда. Вони не обов'язково негативні і не завжди ведуть до об'єктивної кризи.

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації тощо) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення [16, с. 10-11].

Отже, стрес впливає на весь організм в цілому, від роботи органів, постійно мінливих почуттів і до поведінки в соціумі. Стрес вимагає адаптації та прийняття рішення в подоланні свідомих і несвідомих внутрішніх напружень.

1.2 Фази і компоненти стресу

Коли людина потрапляє у стресові ситуації і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін, змінюються і психічні функції особи.

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

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

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Провокатором стресу можуть бути екстремальні ситуації (гострий стрес). Особливості сучасного суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. В наш час стрес прийняв характер епідемії [16, с. 9-10].

Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов’язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов’язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозливої, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізичному стресі завжди є елементи психологічного (емоційного), а в психологічному не може не бути фізіологічних змін. У теорії Г. Сельє стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні фактори. Основний зміст теорії може бути узагальнено в чотирьох положеннях.

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримання гомеостазу є життєвою необхідністю організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-пристосувальною.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить декілька стадій. Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей, щодо попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті. За Г. Сельє, адаптаційна енергія – це «спадково визначений обмежений запас життєздатності». Вчений вважає, що «людина неодмінно повинна витратити його, щоб задовольнити вроджену потребу в самовираженні, здійснити те, що вона вважає своїм призначенням, виконати місію, для якої, як їй здається, вона народжена» [20, с. 19-20].

Отже, організм має балансом для рівноваги процесом гомеостазом, це є життєво необхідною для людини. І тому при стресора організм реагує, як неспецифічний фізіологічний збудник, це захисно-адаптивна реакція. Але якщо стресори занадто довго тривають, то резерви адапціонних можливостей слабшають і можуть привезти до хвороб або навіть смерті.

1.3 Характеристика стресорів. Ступені стресу

Ідеї стресу досить швидко охопили психологічні дослідження, особливо після виступу Г. Сельє перед Американською асоціацією психологів в 1955 році. Чому концепція стресу виявилася така популярна в психологічному світі. Це відбулося через змістовну повноту цієї концепції, – вона, по-суті, увібрала в себе все те, що визначається поняттями тривога, конфлікт, емоційний дистрес, загроза власного «Я», фрустрація, напружений стан і т.ін. Крім того, внаслідок широкого застосування цього поняття в біології, воно відкривало реальну можливість встановлення зв’язку між фізіологічними та психологічними явищами. Отже, у сучасній науковій літературі немає

однозначного визначення стресу, – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив. Сельє запровадив терміни для позначення хорошого стресу і поганого стресу, а саме: еустрес і дистрес.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін. [16, с.11].

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння); 5) ізоляція; 6) ув’язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них можна додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки [16 «с.11»].

Вчені розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній та сильний [20, с. 21].

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

При середньому ступені картина вже суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної

діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому. Дуже переконливо та яскраво цей ступінь стресу зображений письменником В. Саніним в книзі «Точка повернення» (1982), в якій йдеться про полярного льотчика Анісімова.

Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам’ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити [20, с. 18-19].

Об'єктивні причини виникнення психологічних стресів сучасної людини, можна розбити на чотири групи:

1) умови життя та його роботи;

2) люди, з якими є контакт;

3) соціальні фактори середовища;

4) надзвичайні обставини. При цьому слід зазначити, що термін «об'єктивні причини» досить умовний, так як людина може в тій чи іншій мірі вплинути майже на будь-який «об'єктивний» стресор. Наприклад, він може вибирати інші умови свого буття, міняти склад найближчого соціального оточення і навіть протидіяти певним природним або техногенним катаклізмів. До групи об'єктивних причин ми віднесли ті стресори, які існують поза свідомістю людини, що зазнає стрес, хоча вони і можуть бути модифіковані цим свідомістю [19 «с. 71»].

Будь-які надзвичайні обставини є потенційними джерелами стресів за визначенням. Багато природні явища і катаклізми відчуваються людьми як стрес. З іншого боку, вони можуть сприйматися як привід проявити свої сильні особистісні та вольові якості або ж навчитися витримці і терпінню перед обличчям неминучих обставин. Травми і раптові захворювання, а також загострення хронічних захворювань часто є причинами емоційних стресів.

Тут слід зазначити, що дані феномени є типовий приклад процесів з позитивним зворотним зв'язком - якщо хвороба сприймається індивідуумом як стрес, то стрес підсилює хворобу. Якщо ж людина за рахунок оптимізму, позитивного мислення та правильного ставлення до свого здоров'я зводить психологічний стрес до мінімуму, то тим самим він зменшує і соматичний компонент захворювання.

Ступінь підконтрольності стресора, як показує досвід багатьох психотерапевтів, до яких звертаються люди, які страждають від стресів, помилка останніх полягає в тому, що вони часом неправомірно переносять відповідальність за свої проблеми на зовнішні фактори середовища [19, с. 71-74].

Отже, якщо людина почне рівномірно приймати різні обставини потенційного джерела стрессоров, навчитися витримці і терпінню до неминучих стресових ситуацій і дивитися більш позитивно на життя, відповідно брати відповідальність за свої проблеми на себе, то ступінь психологічного стресу призведе до мінімуму і тим самим зменшить соматический компонент захворювання.

1.4 Методи позитивної психотерапії

Позитивна психотерапія є одним з 15 методів визнаних Всесвітньою радою психотерапії (WCP). За офіційною версією початок формування методу позитивної психотерапії відноситься до 1968 року, коли Носрат Песешкян захистив докторську дисертацію з неврології і відкрив практику у

Вісбадені. Метод створювалася Н. Песешкяном як короткострокова, конфлікт орієнтована, гуманістична, глибинно орієнтована психотерапія, яка заснована на позитивній концепції людської природи. Позитивна психотерапія позиціонується, як короткостроковий метод, який досягає вирішення проблем пацієнтів за 15–20 сесій і не передбачає тривалого відвідування психотерапевта протягом років [23].

Позитивна психотерапія в процесі діагностування та корекції виявляє внутрішні основні конфлікти і відрізняє їх от актуальних конфліктів, які спричинені ситуацією. Основні конфлікти породжені актуальними здатностями особистості викликають психічні розлади та психосоматичні захворювання [32].

Подолання цих внутрішніх конфліктів за Н. Песешкяном і є завданням його методу. Гуманістичний характер позитивної психотерапії полягає у тому, що вона будучи орієнтованою на ресурси людини, в першу чергу, звертається до можливостей пацієнта, і лише після цього досліджує його захворювання. Позитивна психотерапія є «глибинно орієнтованим» методом психотерапії, тому що передбачає дослідження несвідомих процесів психіки, з метою використання результатів для корекції відхилень і відновлення цілісності людського «Я».

«Positum» означає «той, що має місце», «реальний», «наявний», «фактичний». У цьому терміні відображається сутність методу позитивної психотерапії, який ґрунтується на переконанні, що реальними фактами людського буття є не тільки наявні хвороби та особистісні конфлікти, але й сили та ресурси для їх подолання [31, с. 4].

В позитивній психології є десять переваг:

Короткотерміновість зустрічей (від 5 до 20 зустрічей);

- простота спілкування (термінологія зрозуміла клієнтам та спеціалістам інших методів);
- орієнтація на ресурси та здібності людини, яка унікальність (людина як цілісна система);

- конфлікт-центрованість (на відміну від симптоми центрованості);
- універсальність для різних проблем та конфліктів, що більше чіпляє;
- відкритість/еклектичність (легко інтегрує техніки інших методів, є платформою для створення єдиної теорії психотерапії);
- інтернаціональність (крос-культурний підхід);
- використання в якості інструментів метафор, притч, афоризмів різних народів;
- активна роль клієнта (принцип самодопомоги);
- спрямованість на майбутнє [21].

Позитивна психотерапія базується на трьох основних принципах:

Принцип надії - «positum» відображається, як сутність методу позитивної психотерапії, який ґрунтується на переконанні, що реальними фактами людського буття є не тільки наявні хвороби та особистісні конфлікти, але й сили та ресурси для їх подолання, пізнання своїх сил свого організму;

Принцип балансу - диференційний аналіз, концепція актуальних здібностей особистості, вважається що кожна людина володіє двома базовими здібностями – любити та пізнавати. Розвиваючись ці базові можливості трансформуються у внутрішні мотиви (первинні актуальні здібності, через які особистість реалізує здатність до любові в житті людини) та особливості поведінки (вторинні актуальні можливості, пов‘язані із сферою пізнання), які визначають тип реакції людини на зміни умов середовища.

Принцип самодопомоги є п'яти-ступінчаста терапія. Це є розвиток особи, адаптація, гармонізація, пізнання. Спочатку допомога собі, а потім своєму оточенню.

Яскравою рисою методу Н. Песешкяна є використання в процесі терапії східних притч та історій, які виконують психотерапевтичну функцію, сприяють вихованню та самопомочі. Вони виконують функції дзеркала,

моделі, альтернативних концепцій, посередника, збереження досвіду і традицій [31].

Об‘єднавши східну ірраціональну мудрість з раціоналізмом західних методик він розробив метод, котрий дозволяє в процесі терапії об‘єднати дух, душу, розум та тіло. На його думку приклади з реального життя, міфи, притчі в тій чи іншій формі розповідають про особистісні, міжособистісні та суспільні конфлікти і показують можливі рішення, полегшуючи розуміння психотерапевтичних завдань [31, с. 3-5].

В процесі психотерапії необхідно аналізувати не тільки глибинні особистісні структури та конфлікти, які притаманні всім представникам людського роду, але і враховувати при аналізі культурний вплив на особистість найближчого соціального оточення.

Людство єдине в своєму різноманітті, кожна людина повинна самостійно шукати істину, а всі релігії єдині у своїй основі, а відмінності пояснюються історичними обставинами появи того чи іншого вчення. Релігія повинна перебувати в гармонії з розумом і наукою та сприяти миру і злагоді між людьми. Чоловік і жінка мають рівні права, люди повинні виявляти прихильність друг до друга, бути толерантними. Відданість Богу має проявлятися у справах, як робота в дусі служіння людям. Це є база позитивної психотерапії[31, с. 6]

Отже, позитивна психотерапія полягає в тому, що вона орієнтується на ресурси людини, в першу чергу, звертається до можливостей людини, а вже потім досліджує його захворювання. І на базі пізнання своїх сил свого організму, здатності до любові свого життя і пізнання реакції здібностей людини в середовищі і адаптація, саморегуляція самодопомоги собі, а потім і оточуючим.

РОЗДІЛ 2.
ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ МЕТОДАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

2.1. Позитивна психотерапія як вид психологічної допомоги при подоланні стресового стану

Позитивна психологія вивчає щасливі і нещасливі моменти нашого життя, що утворюється ними химерний візерунок, а також ті переваги, які проявляються в людині під їх впливом і визначають його долю [22, с. 21].

Позитивна психологія вважає, що вихід є завжди - навіть коли життя ніби зупинилася або здається безпросвітної. Шлях до порятунку лежить по долинах радості до вершин чесноти [32, с. 12].

Добрих вчинків супроводжує задоволення, чого не відбувається, якщо ми щось робимо тільки для задоволення. Долаючи труднощі, ми проявляємо кращі риси характеру. Коли ж ми відчуваємо себе щасливими, проявивши найдостойніші якості, життя знаходить справжній сенс. Акт істинної доброти не супроводжується будь-яким явно вираженим почуттям - наприклад, радістю. Швидше, в такі моменти має місце повна самовіддача і забуття себе. Час зупиняється. Щоб зрозуміти, як виникає відчуття щастя, необхідно розібратися у властивостях людської натури. Самі почуття лише свідчать про наш стан, не відображаючи властивостей особистості. На відміну від почуттів, риси характеру - це позитивні чи негативні якості, постійно проявляються в різних ситуаціях. Особливості характеру здатні на час будити відповідні почуття або стану особи [32, с. 23].

Позитивна психологія покоїться на трьох стовпах: перший - вивчення позитивних почуттів, другий - виявлення позитивних рис характеру і таких корисних особливостей, як інтелект і фізичний розвиток, третій - дослідження позитивних явищ і установ в суспільстві (таких, як демократія і сім'я), які сприяють розвитку кращих людських властивостей. Надія, любов і довіра, особливо необхідні в важкі часи. У такі моменти підтримка

позитивних інститутів - демократії, сім'ї, вільної преси - просто неоціненна. В годину випробувань людина демонструє свої найвищі чесноти: відвагу, цілісність натури, справедливість, відданість і т. п [32, с. 12].

Істинне щастя приносять позитивні почуття, що виникають в результаті прояву кращих рис нашого характеру, а не за допомогою штучних прийомів [32, с. 22].

Оптимісти вважають біду, явищем тимчасовим, виправним та властивим лише в певній ситуації. Песимісти ж впевнені, що бідам не буде кінця, що в результаті у них нічого ніколи не вийде і виправити цього ніяк не можна [32, с. 24].

Почуття, яке приносить нам використання індивідуальних чеснот, і являє собою справжнє щастя. Очевидно, що «блага життя» вимагає реалізації наших достоїнств, однак за всім цим криється щось ще, більш велике і значне. Подібно до того, як життя «блага» (або гідна) перевершує життя «приємне», осмислене життя вище гідного життя. Як же позитивна психологія допомагає знайти мету і жити не тільки щасливо, але і усвідомлено. Осмислене життя, можна сказати, що головне орієнтуватися на щось більш високе, ніж власне існування, тоді, в залежності від того, яким великим то ціле, частиною якого ми себе вважаємо, наше життя набуває свій високий сенс [32, с. 28].

Фредріксон стверджує, що позитивні емоції грають найважливішу роль в процесі еволюції. Вони підвищують наші інтелектуальні, фізичні та соціальні можливості і створюють резерви, завжди доступні в разі загрози або необхідності. З позитивним настроєм легше встановити дружні, любовні або інші будь-які відносини. Негативні емоції діють як обмежувачі в спілкуванні. А під впливом позитиву, ми, навпаки, стаємо вільнішими, більш терпимо, підходимо до будь-якої проблеми творчо, відкриті для нових ідей і вражень життя [32, с. 56].

Виділяються три основних розділи позитивної психології:

1) суб'єктивне відчуття щастя (позитивні емоції - насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і про своє майбутнє, оптимізм, впевненість у собі, наповненість енергією, «життєвою силою»);

2) вищі індивідуально-психологічні людські якості (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення і співчуття, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія і т. д. (можна сказати, що позитивна психологія займається тим, що в історії гуманітарного знання називалося «чеснотами»);

3) позитивні соціальні інститути (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти).

Згідно з позитивної психології, людське щастя не є результатом «роботи генів» або «роботи долі» - людина може жити щасливо, використовуючи властиві йому і складові йому, якісні специфічні сильні якості.

Тільки зрозумівши і адекватно використовуючи їх, можна дійсно допомогти людині досягти задоволення життям, реалізувати всі можливості, які дарує нам доля, більше реально зробити в приватному житті (наприклад для сім'ї), у своїй професійній діяльності, для суспільства (локальної спільноти та людства в цілому [23].

Отже, то як людина ставиться до життя, так і складається його життя або позитивно або негативно. Важливо усвідомити, що сенс життя людини в тому, щоб бути корисним іншим людям і коли люди це зрозуміють, життя стане більш життєрадісною і осмисленою.

2.2. Неефективні способи подолання стресу

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу, не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується («зациклюється»), продовжує реагувати однаково на той самий

стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є відкладання «на потім». Приклад: Підготувати і здати через певний період дипломну роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, то тим самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: агресія або тривога. Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів [18, с. 61-62].

Отже, потрібно виділяти час для себе, для опрацювання будь-яких моментів і прийняття ситуації, щоб з нею легше було впорається і головне не відкладати постійно на потім, а братися за ситуацію швидше, щоб швидше і легше з нею розпрощатися, там самим налагодити своє внутрішньо психологічний стан. Потрібно навчиться працювати над собою, щоб стресори менш болісно зачіпали особистість.

2.3 Шляхи вирішення стресу шляхом позитивних думок

Успішні способи подолання стресу.

Способи подолання стресу:

- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від

породжуваного нею стресу;

- комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Якщо ми звернемося до схеми стресу, то помітимо, що перша група діє зі стресором, друга група взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу [18, с. 62-65].

1. Активний вплив на проблему

Що можливо зробити в стресовій ситуації. Вирішити, розв'язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Спочатку потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему.

Необ'єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога більше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2. Зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему:

• Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат:

«Все не настільки погано». Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе почуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо»:

- Соціальне порівняння. Базується на установці: «Мені краще ніж іншим».

- Уникання. Базується на установках – «Це не проблема». «Годі хвилюватися». «Потрібно поставити обмежувач на хвилювання».

- Гумор. Базується на установках – «Це смішно». «Серце радісне добре лікує».

Людина, яка здатна перетворити «жахливі новини» на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею [18, с. 62-65].

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів [18, с. 62-65].

3. Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

- Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

- Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

- Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні

вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу.

- Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4. Комплексні способи подолання стресу

- Допомога інших та надання допомоги іншим.

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

- Віра в Бога.

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого.

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі з загрозами змушують нас замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю, удосконалюватися

[18, с. 62-65].

Практичні рекомендації, як можна допомагати собі в подоланні стресу.

1. Страх зароджується в ранньому дитинстві і поселяється на довгі роки всередині людини. І як один з варіантів поведінкової терапії, що працює на свідомість - уявити, що всі ті побоювання, які вас лякають в житті, давно трапилися, і ви їх благополучно пережили.

2. Щоб ваша реакція на критику не була болючою, потрібно бути глибоко в собі задоволеним собою. Знайдіть свої слабкі місця, і кожен день щось робіть для зміни себе. А ще виробіть вміння радіти миттєвим дрібницям.

3. Якщо ви відчуваєте, що вам з кожним днем все важче утримувати нову інформацію, не турбуйтеся, цей процес можна запобігти. Перегляньте своє харчування. Розумову здатність знижують жири. Вихід простий - стримайте звичку до м'ясних і молочних продуктів. Корисними виявляться: броколі, шпинат і абрикоси. На світлі і радісні думки налаштує диня. Фолієва кислота, яка міститься в дині у великій кількості, бере участь в утворенні в організмі серотоніну - гормону радості, щастя і оптимізму.

4. Прекрасний спосіб позбутися від усіх хвороб і нерухомого способу життя, зробити фігуру підтягнутою і стрункою - ходьба по траві з палицею - скандинавська ходьба. В ідеалі треба займатися 3 рази на тиждень по 30 хвилин. На відміну від бігу підтюпцем, ходьба з палицями не має протипоказань.

5. Наш стан багато в чому залежить від струму крові. Масаж голови протягом 10-15 хвилин знімає загальну напругу, позбавляє від головного болю. Розчісуйте волосся масажною щіткою в різних напрямках. Також корисно проводити масаж активних точок: масажувати точки між бровами, посередині долонь і вушні раковини.

6. Швидко знімає напругу - вода. Вранці - контрастний душ, ввечері - помірно теплий.

7. При депресивному стані допоможе танець. Вимкніть неспокійні думки, включіть приємну медитативну музику і віддавайтеся танцю - і світ стане іншим!

8. Якщо вас переповнюють негативні емоції - читайте цікаву літературу по психології, езотерики або казки - частіше стикатися зі світом прекрасного!

9. Знайдіть можливість щось робити своїми руками - вирощувати квіти, майструвати з дерева, бісеру або пластиліну.

10. Все стреси пов'язані з глибокими внутрішніми конфліктами - через те, що людина не приймає себе. Знайдіть час походити босоніж по траві, погуляти в лісі або парку, посидіти біля річки.

Найчастіше перебуваєте в стані спокою, споглядання і тиші. Слухайте себе, якщо хочеться малювати - малюйте; хочеться співати - співайте, бажаєте робити вправи, то знайдіть приємні для вас - дихальна гімнастика, йога.

Насолоджуйтесь життям, це стан допоможе вам зберегти «внутрішній стрижень» і отримувати радість від найпростіших речей [11].

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1 Психопрофілактика стресостійкості «Джерело Позитиву»

Марафон розроблений для самопізнання. Зміна погляду та переконання і життєвій позиції. Зрозуміти і дозволити собі позитив. Основна мета марафону являє собою - сформулювати і усвідомити свою цінність.

У марафоні немає обмежень за віком, статтю або соціальним статусом.

Цей марафон пропонує роботу над собою, пізнання і відкриття нових можливо незвіданих знань себе і світу в цілому. Він для тих хто розгубився; постійні стреси і немає відомості як вийти з даної ситуації; відчуття страху; відчуття втомленості; немає сенсу життя; комплекс неповноцінності; не розуміння оточуючих; немає поваги до себе; немає з ким поговорити про свої проблеми; незадоволеність власним життям; майже нічого не подобається; забагато куріння або вживання більше алкоголю; коли немає цілі по життю; коли є якісь хвилюючи болі по здоров'ю; є конфлікти з оточуючими; як знайти себе і т.ін.

На запрошення реагували позитивно, звичайно має значення, що людина знає ведучого даного марафону і довіра до нього є. Також всім учасникам було сказано що даний марафон є платним, за бажанням учасника, він може оплатити його, але не менше однієї гривні. Це зроблено, щоб людина оцінила даний матеріал. Коли безоплатно менш цінується.

Протягом 10 днів були опрацьовані важливі аспекти життя людини.

У марафоні взяли участь 9 осіб, які захотіли спробувати щось нове, змінити хід життя, переосмислити своє буття і почати мислити позитивно.

У марафоні взяли участь: два чоловіки віком 21 рік і 33года, сім жінок - віком від 21 року до 47 років.

Марафон проходить онлайн. Немає обмежень за часом, людина може протягом 24 годин виконувати завдання, яке виставлено на день. Також ця можливість допомогла людям працювати з будь-якої точки світу, будь ти в

Херсоні або Херсонській області, а може і в іншій країні. І що ще не мало важливо, так це на період карантину, де можливості пересування людей обмежені.

Таким чином, була проведена робота по усуненню стресу, психопрофілактичних методами, яка дала результат за підсумковими даними, завдяки можливостям інтернету.

3.2 Опис психологічного марафону «Джерело Позитиву»

Марафон має назву «Джерело Позитиву».

Марафон триває 10 днів, ще два дні дається на ознайомлення з правилами співтовариства, а по завершенню марафону проводиться підсумок даної роботи.

Всі завдання випробовувані проводили в своєму режимі, в онлайн співтоваристві, створеному в групі на платформі «Viber». На завдання дається 24 години.

Запрошення проводилося для всіх, через «Інстаграм - сторіс», при особистих зустрічах, або в телефонному режимі.

Вступна частина.

При угоді на участь, учаснику висилається документ «Тест виявлення рівня стресу». Результат висилається ведучому. До старту Марафону, всі бажаючі додані в співтовариство «Viber» з назвою «Джерело Позитиву». І в зазначені терміни починається Марафон «Джерело Позитиву».

Марафон проходить в «Viber» співтоваристві і складається з:

• Тест на виявлення рівня стресу (проводиться за згодою на участь)

• Щоденних завдань

• Медитацій Діпак Чопра (відео youtube, мантра і фраза дня)

• Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

Правила та домовленості:

1. Після публікації щоденного завдання є 24 години на виконання, а точніше до 10 ранку наступного дня. Всі завдання викладаються до 10 ранку кожен день

2. Якщо в завданні потрібно щось писати, то писати від руки, ручкою на папері. Бажано виділити окремий зошит або блокнот.

3. Перш ніж писати, треба прийти в спокійний стан. За допомогою повільного глибокого дихання або медитації.

4. Питання надсилати особисто ведучому. Не потрібно залишати коментарі або подяки в групі.

5. Потрібно бути повністю зосередженим під час виконання щоденного завдання, виділяти час і простір для нього.

6. Якщо учасник не може брати участь, щось не влаштовує, не виходить тримати ритм, то потрібно само видалитися з групи.

7. Після виконання щоденного завдання писати в групі повідомлення з 3 слів:

«День № зроблено», замість № - число, порядковий номер дня, як підтвердження насамперед для вас самих. Будуть дні, в яких потрібно залишати інші коментарі.

Після публікації щоденного завдання у випробовуваних є 24 години на виконання, а точніше до 10.00 ранку наступного дня. Всі завдання викладаються до 10.00 ранку кожен день.

Учасник, в співтоваристві «Viber», дає відповідь у вигляді «День № зроблено» і «Я сказав / ла собі ТАК».

Кожне щоденне завдання має свою мету.

Практична частина.

Тест «Визначення ступеня схильності до стресу»

На кожне питання, учасникам потрібно відповісти «так», «ні» чи «іноді».

1. Чи помічаєте Ви, що ваша пам’ять стала гірше?

2. Чи часто Вас хвилюють болі в області спини?

3. Чи нудьгуєте Ви на робочому місці?

4. Чи є у Вас схильність до безсоння?

5. Ви почуваєте погіршення здібності зосередитися?

6. У Вас буває головні болі?

7. У Вас буває проблеми з апетитом?

8. Помічаєте Ви, що відпочинок не завжди дає бажаного результату?

9. Часто у Вас з'являється почуття втомленості?

10. Вас дуже легко вивести з рівноваги?

11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?

12. Вам буває, важко завершити думку?

13. Буває у Вас що, Ви перестаєте собі подобатися?

14. Буває так, що Вам без видимої на то причини настає тривога?

15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

16. Буває так, що Ви себе відчуваєте одиноким?

17. Чи є відчуття того що Ви часто говорите дурниці?

18. Чи часто Ви відмовляєте собі в чомусь, заради задоволення чиїхось потреб?

Після проведення тесту, підбиваємо підсумок за такими критеріями:

«так» – 2 бали

«іноді»– 1 бал

«ні» – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий).

Низький (0-6 балів) Вам можна позаздрити, ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях, ви спокійні та розсудливі. Якщо ви набрали від 0 до 2 балів, то ви, скоріше за все, віднеслись до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно дуже неймовірно.

Середній (6-21 балів) Стреси вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для вас великою трудністю, але є над чим працювати.

(21-34 балів) Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Слід розібратися в собі, розібрати ситуацію, з якою ви зараз зіткнулися. Якщо ви не згущуєте фарби, то наслідки не за горами. Не нехтуйте своїм здоров'ям – вам потрібно негайно змінити своє ставлення до життя.

Марафон «Джерело Позитиву»

День «Вітання» - ознайомлення з правилами групи, крім відповіді в співтоваристві «День № зроблено» і «Я сказав / а собі ТАК», нічого іншого не викладається, всі хвилюючі і нерозуміючі питання задаються особисто ведучому цього марафону.

День 1 - написати лист образи. По завершенню утилізувати його.

День 2 - записати всі наявні борги і створити повний список джерел щомісячних витрат, постійних і змінних.

День 3 - намалювати банкноти, чеки, акції, облігації, векселі, монети і будь-які інші платіжні засоби. Після, потрібно уявити в своїх мріях, як ви оплачуєте всі борги і витрати, які записані днем №2.

День 4 - скласти необмежений список, кількість імен в ньому не важливо, людей, які вважаються процвітаючими у власній родині або оточенні. Тих кого особисто знаєте, до кого є доступ, з ким є реальне спілкування. Люди, які досягли своїх цілей в житті, все або частково і являються щасливими, сприймаються вами, як щасливі.

День 5 - здійснити допомогу ближньому своєму, будь кому або словом чи ділом. Щоб приємно було, віддавати допомогу і приймати подяку. І з сьогоднішнього дня стартує Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

День 6 - написати заяву «Довідка, вона ж дозвіл, вона ж заява». Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

День 7 - створити список людей (тільки імена), котрі учасник вважає, відчуває, здається, бачить або думає, що «забирають» його енергію. Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

День 8 - знайти хоча б 2-5 квитанцій про оплату покупок, підтвердження вкладення в себе. Написати на кожній з них: «Все що вклав / ла в себе повернеться семикратно». І з цього моменту писати завжди цю заяву. Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

День 9 - записати 5 недоліків / вад, які обмежують, як вважає учасник. Таких, які не дозволяють отримати те, чого хочеться, не має значення, матеріальне чи ні. Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

День 10 - зі списку 5 вад / недоліків, які записані днем раніше, вибрати 2, з якими хоче і готовий попрацювати учасник. Намітити програму дій, записавши мінімум 2 дії, конкретних, щоденних або більш широких простягнутих в часі і простору, щоб "залатати" ваду, скоротити дефіцит або усвідомити в чому його сильна частина і почати використовувати її.

Описати в блокноті / зошиті Маму. Якщо Мама більше не в цьому світі - зосередиться на її образі, приєднатися до неї і написати те, що піднімається в пам'яті і відчуттях.

Запитати Маму, що було найбільшим болем розчаруванням у її житті. І ще, яка її мрія, велике бажання так і залишилося нереалізованим? Записати її відповідь в зошиті.

Якщо Мама вже не в цьому світі або з якої-небудь іншої причини, не можна запитати особисто, зайти в стан медитації, «приєднатися до неї», запитати в серці і з серця, і слухати відповідь. Записати відповідь.

Поміркувати над описом Мами, яке зроблені раніше. Розглянути ситуації особистому житті, що повертаються патерни. Чи бачить випробуваний в них ситуації «копіювання» або просто схожість між вами і мамою. У чому вони полягають та як проявляються?

Запишіть ці відображення, результати ваших роздумів в блокнот / зошит.

Методика «Я сказав / ла собі ТАК».

День 11 - надіслати в групу коротке відео, аудіо або повідомлення, яке описує ваш досвід цієї подорожі в 10 денному достатку (ваші почуття, спостереження, що змінилося в вас і / або вашому оточенні та інше). Методика «Я сказав / а собі ТАК».

Методика «Я сказав / ла собі ТАК»

«Чи часто Ви йдете на компроміс з собою, щоб не образити іншого? Чи можна назвати Вас ввічливою, зручною, надійною людиною? Чи «наступаєте ви собі на горло» час від часу? Якщо ви відповіли тричі «так», то цей пост для вас.

Коли ми говоримо комусь «так», в цей час ми собі говоримо «ні». Коли ми обираємо, замість того щоб попіклуватись про свій комфорт - комфорт іншого (вислуховуємо, йдемо на не цікаву зустріч, підлаштовуємось, купуємо не потрібний товар і т.ін.) - у цей час ми обираємо іншого, замість того щоб обрати себе. Звичайно, ми люди соціальні, у нас є кохані, родина, близькі люди, і інколи треба поставити їх на перше місце. Буде інший день, інша ситуація і вони підтримають вас. А от якщо ви невпевнені, що вони скажуть вам «так», що тоді? Тоді варто самому почати говорити собі «так»» [39].

Під час всього Марафону були вирішені наступні нагальні завдання:

- Як мислити позитивно і залучати достаток позитиву в своє життя.
- З яким запитом звертатися до всесвіту і отримувати його щедроти.
- Формування віри, прийняття себе і усвідомлення любові до себе
- Як залучати гроші в своє життя
- Навіщо допомагати ближньому своєму
- Прощення і відпущення образ
- Яку роль відіграє Мама в житті кожної людини
- Робота з недоліками
- Цінність близьких, рідних та сьогодення

Отже, нами був розроблений марафон «Джерело Позитиву», мета якого виявлення старих проблем, з якими не могли розібратися вже досить довго,

як перестати втікати від стресу, а починати його розуміти, а саме розуміти себе. Переосмислення свого буття, перебудова негативних думок на позитивні.

Марафон тривав 10 днів.

3.3 Результати психопрофілактичної роботи

Кожному учаснику вдалося переосмислити своє мислення до життя.

Під час зворотного зв'язку, було досить помітно, що охочі неабияк працювали й тим самим принесли результат.

В період проходження самого марафону, вже були деякі прояви змін в житті учасників.

Всі учасники виконували завдання вчасно, було кілька днів де декілька учасників збилися в часі, це було пов'язано з їх особистими переживаннями в житті, але вони наздоганяли.

Отже, в марафоні всі завдання були нероздільні, все працювало обопільно і в цьому є позитивний результат учасників.

Таблиця з результатами. Тест «Визначення ступеня схильності до стресу».

За результатами тесту з стресу, у більшості знизився рівень стресу, а у одного учасника підвищився, «це пов'язано зі сформованою ситуацією в даний період часу». Відповідь була дана саме така.

В таблиці 2.1 є результати, від 3 до 22 балів - це різниця за даними тестами, по кожному учаснику, у кожного вона різна, але ми можемо сказати, що показники по стресовим відчуттям, знизилися.

Також, ми можемо сказати, що даний метод дійсно має перевагу, у більшості зміни проходили вже під час марафону. В бесіді з учасниками, відзначалися зміни до різних аспектів життя, зовсім інші погляди стали у учасників. Багато хто переосмислив своє бачення на світогляд і не понурився з негативом у даний час в карантин. Що свідчить їхня поведінка і на сьогодення. Марафон проводився з 21 березня по 1 квітня 2020 року.

Таблиця 2.1

Визначення ступеня схильності до стресу

Учасник та його вік	Результат «ДО» марафону	Результат «ПІСЛЯ» марафону	Різниця
Гл 21 (ч)	15 середній	7 середній	На 8 б менше
Ан 33 (ч)	4 низький	7 середній	На 3 б вище
На 47 (ж)	32 високий	10 середній	На 22 б менше
Юл 44 (ж)	28 високий	23 високий	На 5 б менше
Ка 25 (ж)	14 середній	7 середній	На 7 б менше
Ол 21 (ж)	14 середній	10 середній	На 4 б менше
Ма 33 (ж)	15 середній	9 середній	На 6 б менше
Ал 21 (ж)	10 середній	7 середній	На 3 б менше
Фе 25 (ж)	21 високий	7 середній	На 14 б менше

Відзначилося, що це дійсно працює. По відгукам учасників і по відношенню до життя і навіть в спілкуванні, вони стали дійсно, дивитися на життя с більш позитивними думками, с добром та вірою в світле майбутнє.

Учасники по завершенню марафону, залишили свої відгуки:

Гл 21 «Мені було цікаво, місцями не зрозуміло, але в той же час корисно, те що я тут пройшов за ці дні, в цілому я хочу сказати що деякі завдання допомогли мені зрозуміти як потрібно мотивувати себе і спрямовуючи свою енергію в потрібне русло, плюс деякі завдання допомогли залишити і пропрацювати старі образи і проблеми. Бажаю всім по більше позитиву зараз він не завадить))».

Ан 33 «Перед початком марафону я хотів позбутися від стресів нешкідливим шляхом. Мені було цікаво взяти участь в цьому марафоні і відкрити для себе новий напрямок. Процес медитації приносить

розслаблюючий ефект і можливість подивитися на життя під іншим кутом. Сподобалися медитації. Після проходження марафону я відчув яку енергію може нести слово. Всім добра і позитиву».

На 47 «Це дійсно працює! Я багато років думала сказати собі Да, а зараз дійсно вийшло. Я сказала собі Да, навіть коли втомлюєшся, але не маєш права підвести групу, це додавало сил, беручи участь в марафоні, отримуєш масу позитиву, посмішки, погані думки замінюються хорошими, приходить осмислення життя, переглянула своє ставлення до себе і до оточуючих, отримала масу позитиву. Дякуємо! Чоловік ще під час марафону знайшов роботу».

Юл 44 «Хочу сказати, що я вдячна за цей курс, т. до для роботи над собою завжди потрібно зусилля, а в групі робота відбувається цікавіше, розумієш, що хтось теж проживає такий досвід і намагається поліпшити своє життя, як і ти .По собі помітила, що додався якийсь інтерес до мотивів своїх вчинків , адже часто ми чинимо по звичкам, сформованим ще в юності і не завжди вони позитивні. Під час проходження курсу помітила що з'явилися грошові надходження, яких раніше не очікувалося, вони були невеликими, але частими. Ймовірно медитації і робота зі своїми негативними установками має позитивний сенс для залучення достатку в наше життя».

Ка 25 «Він допоміг мені пізнати себе краще попрацювати над собою. Заспокоїтися, зняти напруження. Відчути різні емоції, від негативних до позитивних. І створити достаток у своєму житті. Найбільше сподобалося «Я сказала собі ТАК»».

Ол 21 «Він допоміг мені пізнати себе краще попрацювати над собою. Відчувала різні емоції, позитивні і негативні».

Ма 33 «Адже цей марафон, особисто мені розповів і нагадав про існуючі людські емоції, про позитивних чи негативних, що несуть високі енергії позитивізму або низькі вібрації деструкцій. Адже від того які ми з вами проектуємо в світ емоції і почуття, думки і слова, такі життєві сценарії розгортаються в нашій долі і в оточуючій нашій дійсності. І дуже

сподобалося, «я сказала собі ТАК», я не дозволяла раніше собі купувати сир із зеленою цвіллю. Я зрозуміла тепер, що навіщо економити саме так, мені вистачає його на довго».

Ал 21 «Він допоміг упорядкувати мої справи і покласти початок новому способу мислення) Дуже важливо змінювати звичний уклад на щось нове і вдосконалюватися) Ось лист образи, мене реально зачепив. Ще раз величезне спасибі!)».

Фе 25 «Мені дуже сподобався цей марафон. Що хочу сказати з приводу цього курсу. Мене здивували мої результати. Що особисто для мене він дав, так це заспокоєння в цей нелегкий час для всіх нас. Незважаючи на те що, як на мою думку, мені не вдавалося досить включитися в процес, результати рівня стресу сильно змінилися. Відповідаючи вдруге на опитувальник я зрозуміла що багато симптомів у мене пропалі. То є за якихось 10 днів вдалося знизити рівень стресу від високого до низького, і це незважаючи на нинішнє становище. У самій методиці мені відгукнулися щоденні завдання. Такі як скласти список покупок, вад і т.ін., допомогти комусь. Саме такі завдання давали мені можливість подумати про себе і розкласти по поличках бардак в голові. І все це доповнювалось медитацією. І ще окрему увагу хочу приділити частини де треба було сказати собі так. Адже ми часто відмовляємо собі в маленьких радощах, а чому ми це робимо, для чого. Я зрозуміла що не для чого, це беззмістовність, не можна собі відмовляти. Потрібно вміти сказати собі так! Так адже простіше і приємніше жити. Завдяки марафону і кожного завдання можна було відключиться від повсякденної суєти і зануритися в себе і в свої думки, усвідомити свою душу».

Отже, за відгуками учасників, можна сказати, що даний марафон дійсно працює, вже під час марафону були зміни в житті учасників. Деяким, допомогло відпустити старі образи, налагодити відносини в особистому житті, зрозуміти свою матір і як важливо цінувати її в житті кожного з нас, а є кому стало легше від медитацій і вони знайшли спосіб, як можна

заспокоїтися, деякі, навели порядок з грошима, а є хто і зрозумів, що не потрібно собі відмовляти в речах, яких так хочеться і вони сказали собі «ТАК». Та й як взагалі притягувати до себе позитивне і зовсім відмовитися від негативу.

Дуже важливо, працювати над собою і з собою. Важливо зрозуміти, що ми одне ціле і у кожного з нас є свій потенціал, яким ми повинні ділитися з оточуючими. Тоді і життя почне набувати свій сенс.

ВИСНОВКИ

Отже, стрес можна розуміти як мобілізацію всіх життєвих сил організму у відповідь на надмірне ускладнення життєвої ситуації. Стрес небезпечний, але необхідний для життя як школа виживання. Перебування в будь якій школі збагачує людину досвідом. Вибір способу керування стресом ця особиста справа кожного, а необхідність зробити цей вибір обумовлений всіма зовнішніми факторами нашого життя.

«Стрес - це зовнішня сила, прикладена до фізичного об'єкта і викликає його напруженість, тобто тимчасове або постійна зміна структури об'єкта». Стресор - це будь-який зовнішній об'єкт, який викликає у нас стрес.

Згідно з позитивною психологією, людина може сама будувати своє щасливе майбутнє, і не які гени або доля не впливає на людське буття. Люди самі створюють своє єство, використовуючи свої властиві складові та сильні якості.

Позитивна психотерапія акцентує бачення на цілісному сприйнятті життя особистості, оптимістичному настрою та сприйнятті її природи всесвіті. Ресурси, здібності та потенціал особистості, також у єдності та різноманітті прояву тіла, душі та духу.

У результаті дослідження можна сказати, що гіпотеза: «Стрес нам необхідний, як повітря й вода, щоб ми відчували себе живими. Головне, щоб його не було надто багато», виправдала своє підтвердження, а поставлені нами завдання, були виконані.

Досліджено, що стреси та стресори пов’язані з навколишніми життєвими ситуаціями. Порівняння результатів денного марафону дало можливість отримати інформацію, що в багатьох учасників середній або високий рівень стресу.

Дослідження рівня стресу та стресостійкості, здійснювалося за допомогою тесту «Визначення ступеня схильності до стресу».

Дослідження ефективності методів позитивної психотерапії здійснювалися за допомогою (методика практикуючого психолога Яцюк А.

М. «Я сказав/ла собі ДА»), (марафон «Джерело Позитиву»), (медитації Дипак Чопра (у вільному доступі на youtube), фрази та мантри дня).

Отже, підсумовуючи проведені дослідження, слід сказати, що результати проведених методик свідчать про те, що стрес є у кожного з нас і його можна успішно подолати за допомогою позитивних методик. І ми можемо сказати, що результат відповідає гіпотезі, поставленій з початку роботи та підтвердженій в досліджуваній частині.

В будь - якому віці є стрес. Отримані результати свідчать про необхідність таких марафонів, які мають вплив на зміну свідомості та мислення особи.

Важливо активізувати процес особистісного самопізнання та саморозвитку. З цією метою ми й пропонуємо розроблений нами марафон, щодо зниження рівня стресу та розвиток позитивних думок. Профілактика і запобігання стресовим ситуаціям є не тільки соціально вагомою, але і психологічно необхідною.

Таким чином, ми можемо сказати, що особистість зможе успішно подолати стрес, якщо буде прагнути самопізнання й саморозвитку.

Вирішення стресу та стресових ситуацій можливе, коли люди стануть активними учасниками свого життя, коли відбуватиметься узгодження зовнішніх та внутрішніх вимог, власних потреб, реальних обставин, коли розвивається самоусвідомлення та самопізнання особистості.

Марафон є активним груповим методом роботи та відповідає природним прагненням людей, спілкування один з одним. Така форма роботи створює найкращі умови для самопізнання та допомоги іншим особам. Доброзичливе атмосферне проходження, допомагає процесу самодопомоги, особистісному розвитку та позитивному сприйманню себе та навколишнього світу.

Дуже важливо прийняти себе, прийняття інших чи іншими, існує сильна позитивна кореляція. Отже, само сприйняття та соціальна адаптація є взаємозалежними. Якщо особа не зважає себе, то вона не зважає й інших, але якщо особа відчуває повагу і довіру до себе, то буде довіряти й поважати

інших.

Людям потрібно навчитися бачити причину, після причини є і наслідки. Оскільки у людей постійно немає часу на себе, то є причини та з’являються наслідки. Якщо люди не будуть виділяти на себе час, то звідки йому взятися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Стрессовые ситуации // Межличностное общение: Хрестоматия. – СПб., / М. Аргайл, А. Фернхэм, Д. А. Грэхэм., 2001. – 219 - 227 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс / В.А. Бодров. - Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 2 - 4 с. – (Современное образование).
3. Бодров В. А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. / А. В. Бодров. М.: Изд-во ИП РАН., 1995. – 107 – 117 с.
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / В. В. Бойко., 1996. – 472 с.
5. Васьковская С. В. Психологическое консультирование. Ситуационные задачи / С. В. Васьковская, П. П. Горностай., 1996. – 192 с.
6. Газилек Э. Преодоление стресса за 60 секунд / Э. Газилек. – Крон-Пресс., 1995. – 192 с.
7. Гиссен Н. Д. Время стрессов / Н. Д. Гиссен. М.: ФиС., 1990. – 192 с.
8. Гримак Л. П. Общение с собой. Начало психологии активности. / Л. П. Гримак. – М.: Позитиздат, 1991. – 320 с.
9. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев // Практическая психология. – Псков, 1994. – 280 с.
10. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / А. Т. Ішмуратов. – К.: Наукова думка, 1996. – 190 с.
11. Как выработать иммунитет против стресса. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://4brain.ru/blog/b0/
12. Коржова Е. Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – СПб. / Е. Ю. Коржова., 1998. – 75 - 88 с.
13. Карандашев В. Н. Как жить в условиях стресса / В. Н. Карандашев. – СПб, 1993. - 111 с.

14. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие / Науч. ред. Н. П. Фетискин / В. М. Коврова. – Отв. за вып. В. В. Чекмарев. – Кострома, 2000. – 304 с.
15. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Эмоциональный стресс. – Л, 1970. – 71 -74 с.
16. Ложкін Г. В., Блохіна І.О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчальнометодичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» : дис. докт. псих. наук / Ложкін Георгій Володимирович, Блохіна Ірина Олександрівна – КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 9 - 11 с.
17. Леонов А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонов, А. С. Кузнецова. – М.: МГУ. 1993. – 123 с.
18. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. – Вінниця: ВНТУ, 2009. – 61 – 65 с.
19. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / Я. О.Кляпець, П. Б. Лазаренко, А. Л. Лєпіхова, В. В. Савінов. – За ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2009. – 71 - 74 с.
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 18 - 21 с.
21. Позитивна психотерапія. Просто про головне. [Електронний ресурс] // Львівський осередок Всеукраїнської асоціації Позитивної психотерапі. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: https://positum.lviv.ua/method.
22. Позитивная психотерапия Н .Пезешкиана. Основные техники. [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: https://studfile.net/preview/3059594/page:15/.
23. Позитивна психологія. [Електронний ресурс] // ПСИХОЛОГІС ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. – 2005. – Режим

доступу до ресурсу: http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya-1.htm.

24. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – Москва: Медицина, 1996. – 464 с.
25. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: Тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. - Москва : Медицина, 1995. - 336 с.
26. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии / Н. Пезешкиан. – СПб.: Изд-во Единение, 1995. - 238 с.
27. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия - транскультуральный и междисциплинарный подход. Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. / Н. Пезешкиан, Х. Пезешкиан., 1993. – 63 - 77 с.
28. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Ваклер, 1997. – 436 с.
29. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образе / Е. И. Рогов. - Учебное пособие. — М. ; ВЛАДОС, 1995. – 529 с.
30. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс 1. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 11-13 с.
31. Сіренко О. М. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина XX-початок XXI ст.) [Електронний ресурс] / Олена Миколаївна Сіренко // Історія науки і техніки, 2018, том 8, вип. 2 (13). – 3 – 6 с. – Режим доступу до ресурсу: http://www.hst-journal.com/index.php/hst
32. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Селигман., 2006. – 12 - 56 с.
33. Саламатов В. Лекарство от стресса / В. Саламатов. – Издательство: Гельветика, 2014. – 27 с.
34. Скрипник Д. В. Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя / Д. В. Скрипник., 2000. – 188 с

35. Тетискин Н. П. Самооценка психологической адаптивности / Н. П. Тетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Социально-психологическая диагностика развития лич, 2002. – 446 с.
36. Черенщикова Д. В. Психологія і особистість : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук" / Черенщикова Дар'я Вікторівна, 2016.
37. Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. – М / Ю. Г. Чирков.- М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.
38. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. З. Щербатых., 2006. – 256 с. – (Серия «Учебное пособие»).
39. Яцюк А. М. Методика «Я сказав / ла собі ДА» [Електронний ресурс] / А. М. Яцюк – Режим доступу до ресурсу: https://www.instagram.com/p/B9yqZa6hGa5/?utm_source=ig_web_copy_link .
40. Адлер А. Наука Жить / А. Адлер. - Киев: Port Royal, - Пер. с нем. А. А. Юдина.,1997. – 235 – 241 с.
41. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. - М.: Институт психологии РАН, 2009. 304 с.