**Питання для перевірки**

**1 Що таке стрес? Якою є роль стресу в діяльності людини?**

**2 Які є різновиди стресів? У чому їхні специфічні особливості?**

**3 Якими є основні стадії розвитку стресу?**

**4 За яких умов стрес може набувати форми дистресу?**

**5 Як стрес проявляється в емоційній, інтелектуальній, поведінковій, фізіологічній сферах?**

**6 Якими можуть бути негативні наслідки стресів: в особистісній, соціальній, професійній сферах життя людини?**

**7. У чому зміст поняття стресорів?**

**8. Назвіть суб’єктивні причини виникнення стресів?**

**8.1. Говорячи про стрес, пов'язаний з неадекватними установками і переконаннями особи, заповнимо з вами таблицю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Суть неадекватної установки і слова-маркери | Різновиди | Подолання |
| Установка повинності — ідея, що хтось або щось обов'язково повинні зробити для інших людей Слова-маркери : повинен, зобов'язаний, будь-якою ціною, вкрай необхідно, вмерти, але зробити | «Мені повинні» — батьки повинні допомагати мені, діти — поважати, уряд — знижувати податки, а погода відповідати моїм очікуванням. «Я повинен»- я повинен бути хорошим працівником, вірним чоловіком, турботливим батьком,, надійним другом, свідомим громадянином. | Усвідомлення факту, що ніхто нікому нічого не повинен на 100%. Наші стосунки з близькими — результат соціального договору, а з далекими (природою, урядом, економікою} — результат ряду випадковостей і об'єктивних закономірностей . Ви можете (якщо захочете і переконані в тому, що це потрібно у даний час і даному місці) давати людям те, що вони хочуть отримати від вас. Але іноді ви можете і не давати їм того. Рішення за вами. |
| Установка негативної генералізації – ідея про те, що якщо відбувся один негативний випадок, то все решта теж буде невдалим. Слова-маркери: ніколи, завжди, все, ніхто. | «Я більше ніколи» - не буду одружуватися, давати в борг, вчитися кататися на ковзанах. «Всі люди» - козли, негідники, хочуть сісти мені на шию, обдурити мене, ненавидять мене. | Із одного факту не можна робити узагальнення на всі випадки життя. Згадайте приклади, коли у вас щось не виходило, а потім ви все таки добилися свого. Нема правил без винятків. Якщо вас обманів чоловік, згадайте у своєму житті чоловіків, які вели себе з вами гідно, якщо зрадила жінка – знайдіть подібний приклад. Знаходьте і фіксуйте у пам’яті випадки позитивного ставлення до вас зі сторони інших людей. |
| Установки жорсткої альтернативи – ідея про те, що світ можна розділити на чорне і біле, добро і зло Слова-маркери: або-або, все або нічого, на щиті або під щитом | «Ти мені товариш і тоді ти голосуєш зібранні за мене, або ворог, і я тебе знати не хочу» «Я виб’юсь із сил, але доведу рівень продаж до міліонну, в іншому випадку я перестану себе поважати». | Цей світ складається із півтонів, і чорний колір, так як і білий, зустрічається дуже рідко. Так само рідко як найгірші мерзотники і невинні ангели. Максималізм і крайнощі звужують наше поле зору та збіднюють вибір, роблячи нас заручниками всього двох варіантів. Зробимо світ багатшим і побачимо його у всьому різноманітті. |

**8.2. Спробуйте проаналізувати власні умовні рефлекси, що існують у вашому житті?**

(Освоюючи місце існування, наш мозок вчиться розпізнавати сигнали, які сигналізують про настання важливих для організму подій. Так, дзвін посуду перед обідом викликає виділення шлункового соку, а вигляд дверей в приймальню суворого керівника змушує серце битися частіше. Це можуть бути корисні реакції, що допомагають нам заздалегідь готуватися до майбутніх подій (один лише вигляд стадіону готує організм до участі в змаганні), але інколи умовні рефлекси заважають людям жити. Наприклад, деякі люди не можуть користуватися ліфтами або їздити в метро через їх патологічні умовні рефлекси, які перетворилися на клаустрофобію або агорафобію, і ці приклади показують, що не всяке вчення корисне для організму).

**8.3. Які ознаки виділяє А. Елкін того, що людина переживає стреси саме від неефективного використання часу ?** (▪ відчуття постійного поспіху; ▪ брак часу на улюблені справи і спілкування з сім'єю; ▪ постійні запізнення; ▪ відсутність чіткого плану часу; ▪ невміння делегувати повноваження іншим людям; ▪ невміння відмовити людям, які витрачають ваш час; ▪ відчуття марної витрати часу, що періодично виникає.)

**9. На які 4 групи можна розділити об’єктивні причини стресів?**

**10. Психологічні задачі:**

**1.** Відомою є притча про двох жаб, які потрапили у глечик зі сметаною. Одна, побачивши, що глечик великий і сметани в ньому багато, склала лапки і невдовзі, на жаль, загинула. Друга ж продовжувала підстрибувати і битися, хоча її рухи і здавались марними. Кінець кінцем сметана під ударами жаб’ячих лап загустіла, перетворилась на шматок масла, жаба злізла на нього і вилізла з глечика.

*- Чого вчить ця притча?*

*- Яким міг би бути розвиток подій для обох жаб, якби перша з них вчинила так само, як і друга?*

*- Які висновки можна зробити щодо поведінки у складних обставинах?*

**2.** Двоє молодих людей одночасно вступили у виш. Захистили дипломний проект, почали працювати, і кожен з них хоче отримати підвищення у кар’єрі. Але розуміння життя у них різне. Перший вважає, що все в його житті відбувалось і відбуватиметься «саме собою» – «тому, що …»; кожна наступна подія є наслідком попередньої; це ніби логіка «життєвого ескалатора»: став на одну сходинку – подальший рух забезпечено. Другий вважає по-іншому: на його думку, для досягнення дійсного успіху природний хід подій необхідно підкріплювати особливими зусиллями – «для того, щоб …»: він давно вирішив якою справою буде займатись, для цього вибрав певний виш, писав диплом, шукав і знайшов певне місце роботи, прагне просунутись по кар’єрних сходах (Е. Головаха, А. Кронік).

*- Який вплив на життя, досягнення успіху, особистісне становлення може мати описане різне до нього ставлення?*

*- Яке з описаних ставлень, на вашу думку, може сприяти більш ефективному подоланню людиною складних життєвих ситуацій?*

**3.** Американський психолог К. Прайор вважає, що людям притаманно частіше використовувати щодо себе самопокарання, самозвинувачення, самодорікання, при тому що значно більш ефективними могли б бути позитивні самопідкріплення. К. Прайор говорить про те, що таке позбавлення себе позитивних самопідкріплень є одним з основних факторів нервозності й депресій. Потрібно підкріплювати себе здоровими способами – часом відпочинку, прогулянкою, бесідою з друзями або хорошою книгою. До нездорових способів підкріплення дослідник відносить куріння, вживання пива, кави, сидіння перед телевізором. Він наводить приклад одного з не дуже успішних гравців у гольф, який розказував, що спочатку відчував себе просто бовдуром кожного разу, як після вдалого удару сам собі промовляв: «Добре, Піт, ти молодець». Але потім гра почала покращуватись, він почав вигравати у тих, в кого раніше не міг виграти навіть одне очко. І він став значно краще себе почувати: отримувати більше задоволення, менше злоститись і дратуватись. Якщо удар не вийшов – нічого страшного, наступні будуть кращими.

*- Як ви вважаєте, чому позитивне самопідкріплення дає більший ефект, ніж негативне?*

*- Які рекомендації щодо поведінки у складних життєвих ситуаціях можна зробити на основі отриманої інформації?*

**4.** Відомою є притча про короля, який для того, щоб обрати достойну людину на важливу посаду, запропонував претендентам випробування. Він привів всіх до дверей у дальньому куту саду – двері були кам’яними, величезних розмірів і, здавалось, вросли у землю. «Хто зможе відчинити?» - запитав король. Один за одним всі підходили, оглядали двері і говорили: «Ні». І тільки один наважився, чимдуж штовхнув двері, і вони легко відчинились: виявилось, що двері були напіввідкриті. «Ти отримаєш посаду, - промовив король, - адже ти не покладаєшся тільки на те, що бачиш і чуєш, а ризикуєш випробувати власні сили!» (Н. Пезешкіан)

*- Чого вчить наведена притча?*

*- Який висновок з наведеної притчі для себе можна зробити щодо поведінки у складних ситуаціях?*

**Методика «Фортеця»**, коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій (для прикладу, перебуваєте у бомбосховищі). Цю техніку можна виконувати й з дітьми.

Для її виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередить свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитеся у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

* Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитеся у цій фортеці?
* Які там запахи?
* Спробуйте відчути це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
* Що ви там чуєте?
* Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитеся у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчути. Пам’ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка… Додайте усе, що дозволить відчути безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитеся у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчути безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомага поринати у безпеку.

*Чому ця техніка працює?*

Наший мозок не відрізняє де є реальні, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитеся безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчути спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.