

збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових людини й спирається на холістичний підхід у науці про людину, чим підкреслюється важливість гармонійного розвитку всіх складових людини для досягнення повного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н.С. Основи психогієни та психопрофілактики: навчальний посібник. Х.: НУЦЗУ, 2016. – 91 с.
2. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. – 96 с.
3. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогієнічного виховання і ЗСЖ серед сучасної молоді: монографія/за заг. ред. С.Д.Максименка. – К.: ДП «Інформ-аналіт. Агенство», 2012. – 152 с.
4. Психологія здоров'я /Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаєва А.А. Киев: ООО «Финансовая Рада України», 2017. 100 с.

УДК 159.9.072-021.484(043.2)

Марценюк М.О.,
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет
Юсько О.В.,
здобувач вищої освіти спеціальності
053 Психологія ОС «Магістр»
Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ НЕГАТИВНИМ ВПЛИВАМ

Проблема стресу і стресостійкості особистості традиційно викликає неабиякий інтерес учених і практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень. Значний науковий досвід вивчення проблеми боротьби зі стресами накопичено за кордоном (М. Wundt, W. James, W. B. Cannon, Н. Selye, E. Gellhorn, G. N. Loofbourrow, P. Fraise, T. Cox, R. Lazarus, J. C. Coyne, J. R. P. French, W. Rodgers, S. Cobb, R. Launier, J. W. Mason, J. R. McGrath та ін.). Постійно зростає інтерес до дослідження проблеми стресу і стресостійкості у вітчизняній науці. Зазначеною проблематикою займалися такі відомі психологи, як Н. Є. Водоп'янова, П. Д. Горізонтов, П. Б. Зільберман, Л. О. Китаєв-Смик, А. Б. Леонова, В. Л. Марішук, В. І. Медведєв, Н. І. Наєнко, Р. С. Нємов, Ю. С. Савенко, В. В. Суворова та інші.

Для підтримання та розвитку стресостійкості особистості та пов'язаних з нею характеристик пропонують такі методи і прийоми: такі, що відволікають увагу і такі, що позбавляють напруження, самозаспокоєння за допомогою позитивних ідей (Н. Волкова, 2011); йога, медитація, аутотренінг, послідовне м'язове розслаблення, візуалізація образів, спеціальні техніки дихання, споглядання краси, налагодження правильного харчування (Т. Басова, 2001; Д. Морозов, 2012); самоспостереження, самоаналіз, самооцінка, корекція власного емоційного стану, рефлексія пережитих станів у різних соціально-складних ситуаціях (В. Подляшаник, 2011) [1; 2].

Важливу роль в емоційно-вольовому рівні саморегуляції вчені відводять таким видам методів, як: самосповідь, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення. Самосповідь розуміється ними як повний внутрішній звіт перед самим собою про справжню свою роль у різних життєвих обставинах. Це щира розповідь про труднощі і виклики долі, про помилки і хибні кроки, зроблені у минулому, тобто про найвідвертіші, глибоко особисті переживання. Завдяки цьому методу людина звільняє себе від суперечностей, рівень психічного напруження знижується. Самопереконання – процес комунікативного критико-аналітичного, свідомого впливу на власні установки, ядро особистісних мотивів. Найбільш дієвим воно буде тоді, коли опирається на тверезий інтелект, розумний, об'єктивний підхід до проблем та суперечностей життя. Самонаказ – здійснює забезпечення рішучих дій керівника в умовах чіткості мети та обмеження часу для роздумів. Формується у ході тренувань на подолання себе, коли необхідна дія починається відразу після віддачі

самонаказу. У результаті виробляється рефлексорний зв'язок між внутрішнім мовленням і дією. Самонавіювання – психорегулятор, що діє на мисленнєвому, звично стереотипному рівні, який вимагає творчих особистісних зусиль з аналізу і вирішення ситуації утруднення. Мисленнєві чи словесні навіювання найбільш дієві, якщо вони прості, короткі, позитивні, життєстверджуючі, оптимістичні за тоном. Самопідкріплення є контролюючою реакцією саморегуляції життєдіяльності. Результат дій і самі дії оцінюються з точки зору індивідуального, особистісного стандарту, тобто контролюються. Під стандартом мається на увазі еталон, який встановлює сам суб'єкт чи який переймає в якості обов'язкового для себе [2; 4].

Професія психолога виступає однією зі стресових та травматичних для психіки в силу ряду особливостей, тому нами було сформульована та надано ряд практичних рекомендацій майбутнім психологам для підвищення опірності негативним впливам, а саме:

1. Визначення власних стрес-факторів.

Кожен реагує на стрес по-різному, тому визначити, що викликає стрес саме у вас — самостійна робота. У більшості випадків це досить очевидно: наприклад, складні особисті стосунки, нездорове робоче середовище або проблеми зі здоров'ям. Іноді пошук причини може бути складнішим. У такому випадку ви можете звернутися до коуча або психотерапевта, щоб розібратися, що викликає стрес саме у вас.

Заведіть блокнот (або замітку в телефоні), куди записуйте всі події та ситуації, які викликають у вас надмірний стрес або занепокоєння. Потім дайте відповідь на 3 питання:

–«Що конкретно стало причиною тривоги?»

–«Коли вивідчуєте себе “на межі” протягом дня?»

–«Чи приймаєте ви невдалі рішення через стрес або пригніченість?»

Коли ви почнете бачити повторювані патерни (шаблони) своєї поведінки, ви зможете визначити, що викликає стрес саме у вас, і тоді ймовірність впоратися з ним буде вище.

2. Зміна стрес-факторів, коли це можливо.

Деякий стрес неминучий, тому найкраще, щови можете зробити — це навчитися з ним справлятися. Але певні події та ситуації все ж знаходяться під вашим контролем.

Наприклад, якщо ви знаєте, що похід в магазин у п'ятницю ввечері викликає у вас стрес через натовп людей і черги на касі — змініть свій розклад і зробіть покупки в інший день.

Зміна простих речей в зоні вашого контролю може призвести до значного зниження загального рівня стресу.

3. Встановлення здорових обмежень.

Іноді ми відкушуємо шматок більший, ніж можемо прожувати.

Більшість людей недооцінюють своє навантаження і переоцінюють свої сили, що призводить до хронічного стресу. Поєднувати безліч справ і людей у вашому житті може бути дійсно важко. Рішення — навчитися казати «ні».

Можливо, спочатку вам буде складно когось відкинути або відмовитися від участі в якомусь заході, але важливіше — зберегти свою енергію і залишити час для себе. Ви зможете більше відпочивати і станете менш дратівливими. Так ви зможете отримувати більше задоволення від спілкування з людьми і насолоджуватися іншими заняттями.

Будьте реалістичні, знайте свої обмеження і будьте тверді у своїх рішеннях. Цей крок зробить вас здоровішими й щасливішими.

4. Звернення за допомогою до інших людей.

Поговоріть зі своїм чоловіком / дружиною, дітьми, батьками, друзями й колегами. Повідомте їм, що ви працюєте над тим, щоб знизити рівень стресу у вашому житті, і попросіть їх про допомогу, коли вона знадобиться. Вони також можуть допомогти вам визначити стресові ситуації, перш ніж вони накриють вас хвилею.

Будьте відкриті до їхніх порад і допомоги. Можливо, вони стикалися з подібними ситуаціями і володіють інформацією, яка може бути вам корисна. Не бійтеся ділитися своїми почуттями. Безліч досліджень підтверджують, що проявляти емоції — корисно для здоров'я. Наприклад, наукове дослідження, проведене в Бельгії, охопило приблизно 1300 респондентів

і показало, що люди, які відмічали у себе багату палітру позитивних і негативних емоцій, рідше відвідували лікарів і приймали меншу кількість ліків, ніж ті, хто мав більш обмежений емоційний набір.

Екологічно ділитися своїми почуттями допоможе розвиток такої навички, як «емоційний інтелект». Ви також можете звернутися до психотерапевта або психолога, щоб обговорити стресову ситуацію з ним. Обговорення своєї проблеми з фахівцем допоможе вам краще зрозуміти її і розробити план, як уникнути подібних ситуацій в майбутньому.

5. Ведення активного способу життя.

Легко пропускати заняття спортом, коли ви в стресі, але саме вони корисні для вашого психічного здоров'я і допомагають боротися з негативним впливом стресу на організм.

Згідно з Американською асоціацією тривожності й депресії, вправи та інші фізичні навантаження допомагають знизити вплив стресу. Люди, які регулярно займаються спортом, отримують більше задоволення від дрібних радостей життя — спілкування з друзями або домашнім вихованцем, смачна вечеря, читання книг, посмішка випадкового перехожого на вулиці, тощо.

А задоволення — це не щоінше, як протилежність стресу й тривозі.

Регулярні фізичні вправи також можуть дати вам необхідний заряд впевненості, який допоможе впоратися зі стресом в майбутньому. Ви також, імовірно, будете краще спати. Намагайтеся приділяти фізичній активності до 20-30 хвилин щодня.

Існують також інші вправи на стресостійкість, які також можуть допомогти зняти стрес і розслабити ваш розум і тіло:

- медитація;
- масаж;
- йога;
- вправи для глибокого дихання.

6. Оптимістичне ставлення до життя.

Коли ми переживаємо або відчуваємо, що рівень стресу підвищується, постарайтеся оточити себе позитивними думками і досвідом. Послухайте музику, подивіться смішне відео або зателефонуйте другу, який змушує вас сміятися.

Зустрічайте негатив із позитивною реакцією. Позитивне ставлення не дасть вам зануритися у почуття пригніченості.

Поважайте свої успіхи, навіть якщо вони здаються вам маленькими та незначними, і хваліть себе за них. Можна завести щоденник успіхів і щодня відзначати в ньому свої маленькі перемоги [3; 5].

Список використаних джерел

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк/ монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
2. Марусинець М.М., Шевченко Р.М. Методи формування стресостійкості жінки управління. «Психологічний часопис» №10(20), К. Інститут психології НАПН імені Г.С.Костюка, 2018. С.143-158.
3. Марценюк М.О., Юсько О.В. Психологічні вектори профілактики стресів та запобігання дезадаптивних станів /Науковий вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»: збірник наукових праць / Ред. кол.: Пазюра Н.В. (гол. ред.) та інші. – Мукачево: Вид-во МДУ, 2020. – Випуск 1 (11).– 290 с. С. 281-284.
4. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київський університет ім. Б. Грінченка. К., 2014. 20 с
5. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>