

**Київський національний торговельно-економічний університет**

**Факультет економіки, менеджменту та психології**

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЕКТ)**

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
СПОРТСМЕНІВ**

Студентки 2 курсу, 3м групи,  
спеціальності 053 «Психологія»  
спеціалізації «Психологія»

І.В. Лозенко

\_\_\_\_\_

*підпис  
студента*

Науковий керівник  
Корольчук М.С.  
д. психол. наук,  
професор

М.С. Корольчук

\_\_\_\_\_

*підпис  
керівника*

Науковий консультант  
Миронець С.М.  
канд. психол. наук, доцент

С.М. Миронець

\_\_\_\_\_

*підпис  
консультанта*

Керівник проектної групи  
Корольчук В. М.  
д. психол. наук  
професор

В. М. Корольчук

\_\_\_\_\_

*підпис  
керівника*

**Київ - 2018**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I.	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ	7
1.1. Аналіз наукових підходів до формування стресостійкості особистості спортсмена.....	7
1.2. Психологічні особливості формування стресостійкості спортсменів.....	14
Висновок до 1 розділу	20
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБСТЕЖУВАНИХ ГРУП	22
2.1. Методичні підходи та обґрунтування методик дослідження стресостійкості спортсменів	22
2.2. Дослідження особливостей проявів негативних психічних станів та реакцій у спортсменів	24
Висновок до 2 розділу	31
РОЗДІЛ III.	33
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ	33
3.1. Обґрунтування Програми формування стресостійкості спортсменів у жіночій футбольній команді.....	33
3.2. Емпіричний аналіз результатів застосування Програми формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі	39
Висновок до 3 розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	61

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку спортивно-змагальної діяльності досягнутий успіх залежить від типологічних особливостей спортсменів, технічних, фізичних і творчих здібностей. Не зважаючи на те що, більшість конкуруючих спортсменів мають однаковий фізичний та технічний потенціал, перемога в значній мірі залежить від можливості його використання в повному обсязі а саме, коли це необхідно. Нерідко такі пікові моменти нерозривно пов'язані з найвищою психологічною напруженістю, що може сильно впливати на здатність спортсменів виступати на рівні, якого вони дійсно здатні досягти. Таке напруження називається стресом. Кожна людина у своєму повсякденному житті стикається зі стресом різної сили, однак є сфери діяльності, де сила стресових ситуацій та їх частота є дуже значними. Це стосується і спорту, де спортсмени майже кожного дня піддаються стресовим впливам, а здатність ефективно й продуктивно працювати визначається рівнем стресостійкості кожного із них.

Проблема стресостійкості – одна з актуальних у спортивній діяльності. У своїй професійній діяльності спортсмен систематично стикається не тільки з фізичними навантаженнями, але і постійно перебуває у стресовому емоційному стані. Хвилювання, яке він відчуває перед та під час відповідального змагання, травми, емоційні та фізичні перевантаження, соціальні проблеми є стресогенними факторами для спортсменів, а це є перешкодою у досягненні найкращого результату. Крім того, у спортсменів емоції завжди мають яскраво виражене збудження і високу ступінь переживань. Стан змагального стресу призводить до скорочення обсягу уваги, порушень процесів сприйняття і мислення, появи зайвих, не спрямованих дій, скорочення обсягу пам'яті. Все це негативно позначається на здійсненні не тільки спортивної, але і будь-якої іншої діяльності.

Дійсно, щоб спортсмени могли у повній мірі реалізувати свої фізичні, техніко-тактичні здібності, навички та вміння, розкрити резервні можливості, їм



необхідно психологічно готуватися до певних стресових факторів спортивної діяльності. Таким чином, поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням, значну увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення стресостійкості спортсменів.

Проблемою стресостійкості займалися В.Аббков, В.Бодров, А.Вальдман, М.Козловська, О.Медведєв, Н.Водоп'янова, Т.Кабаченко, О.Лозгачева, В.Смирнов, А.Леонова, В.Маришук і інші автори. У роботах Л.Анциферової, Л.Виготського, В.Пономаренко стійкість особистості пов'язується з умінням продуктивної організації діяльності та орієнтуванням на адекватні за часом цілі.

Теоретичні та практичні аспекти психологічної проблеми забезпечення стресостійкості спортсменів досліджували провідні вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: Е. Ільїн, Р. Куприянов, В. Аббков, О. Гринь, Г. Коробейников, Г. Ришко, В. Крайнюк, Ю. Щербатых, В. Клименко, А. Пуні, П. Лесгафт та багато інших.

На основі теоретичного вивчення значної кількості наукових праць по темі дослідження, можна зробити висновок, що проблема стресостійкості спортсменів, розуміється різними дослідниками по-різному через відсутність єдиної теорії стресу і не може зводитися тільки до емоційної. Необхідно враховувати інші властивості особистості, які проявляють антистресовий характер.

Таким чином, важливість формування високої стресостійкості в спортивній діяльності та недостатність основних теоретико-методологічних і методичних підходів до вирішення проблеми визначили актуальність розробки даної теми дослідження.

**Мета дослідження** – діагностика потреби психологічного забезпечення стресостійкості спортсменів.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі **завдання**:

- 1) Здійснити порівняльний аналіз наукових підходів до формування стресостійкості особистості спортсмена та ви значити психологічні особливості прояву та її формування.
- 2) Обґрунтувати методичні та інструментарні підходи дослідження стресостійкості спортсменів.

3) Обґрунтувати Програму формування стресостійкості спортсменів у жіночій футбольній команді.

4) Емпірично дослідити вплив Програми на особливості прояву стресостійкості спортсменів за прямими та побічними показниками. Зробити емпіричний аналіз результатів застосування Програми формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі.

5) Розробити рекомендації тренерам та практичним психологам щодо формування стресостійкості спортсмена.

**Об'єктом дослідження** являються особливості професійної діяльності спортсменів.

**Предметом дослідження** є психологічне забезпечення стресостійкості спортсменів на прикладі жіночої футбольної команди «Біличанка».

**Гіпотеза дослідження:** запропонована програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі дозволить подолати стресові стани та оптимізувати професійну спортивну діяльність футбольної команди «Біличанка».

**Методи дослідження.** У роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз, класифікація та систематизація наукової літератури по темі дослідження; емпіричні: (Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, Шкала тривожності (Дж. Тейлора) в адаптації Т. А. Немчинова, Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» (автор Т. А. Немчін), Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко, Методичні рекомендації тренерам та практичним психологам щодо формування стресостійкості спортсмена.

**Практична значимість** дослідження полягає в тому, що запропонована програма формування стресостійкості спортсменів може бути застосована як у жіночій футбольній команді, так і в інших спортивних командах з метою подолання стресових станів та оптимізації професійної спортивної діяльності.

**Апробація дослідження.** За результатами дослідження була опублікована стаття «Психологічне забезпечення стресостійкості спортсменів»

**Структура роботи.** Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та пропозицій, списку використаних джерел та додатків. Роботу викладено на 60 сторінках друкованого тексту, що включає 10 таблиць, 9 рисунків, 6 додатків. Список використаних джерел включає 69 найменувань, які займають 8 сторінок.



## РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ**1.1. Аналіз наукових підходів до формування стресостійкості особистості спортсмена**

У сучасному житті стреси відіграють значну роль і впливають на поведінку людини, її здоров'я; від впливу стресових факторів на особистість залежить працездатність людини, її взаємини з оточуючими.

Р. Грінкер, Дж. Шпігель першими використовували термін в психології «стрес» за аналогією з його технічним вживанням, причому під «стресом» вони розуміли деякі незвичайні умови, вимоги, що пред'являються життям, зокрема небезпеки і жорстокості повітряної війни та психологічні конфлікти, які виростають на їх основі. Таким чином, термін «стрес» був ужитий в психології і фізіології як зовнішній фактор, що викликає патологічні зміни [4].

У перекладі з англійської мови «стрес» означає тиск, зусилля, натяг, а також створює зовнішній вплив на цей стан. Передбачається, що англійське слово «stress» походить від латинського «stringere» - затягувати [18].

Поняття «стрес» згодом зазнало змін і стало більш широким. Слово «стресор» позначає не тільки фізичний, а й суто психологічний вплив, а слово «стрес» - реакцію не тільки на фізичний вплив, але і на будь-які події, що викликають несприятливі емоції [3].

У науковий обіг термін «стрес» був введений Г. Сельє в 1936 році для позначення реакції організму на зовнішні чинники. Він визначив це явище як загальну неспецифічну реакцію організму на будь-які сильно діючі на нього фактори.

На думку Г. Сельє, стрес являє собою сукупність адаптаційно-захисних реакцій організму людини на дії, які ініціюють фізичну чи психічну травму.

Дослідження Г. Сельє показали, що стрес в невеликій кількості є корисним для людини, так як сприяє її пристосуванню до навколишньої дійсності. Проте, якщо людина опиняється в сильному стресовому стані, який триває довгий час, то відбувається перевантаження адаптаційних можливостей людини, що призводить до різних «збоїв» в організмі людини [44].

К. Судаков розглядає стрес як особливий стан людини в період пристосування до нових умов існування, пов'язуючи цей стан зі змінами, що відбуваються в психологічних механізмах регуляції і діях суб'єкта під впливом важких ситуацій різного типу [60]. М. Тишкова розглядає стрес як особливий психічний стан, що супроводжується неспецифічними системними змінами активності психіки людини, що виражають її організацію та мобілізацію в зв'язку з виниклими підвищеними вимогами нової ситуації.

Теоретичні аспекти дослідження стресу свідчать про існування безлічі підходів, що пояснюють механізми утворення стресу. Так, ідеї адаптаційного синдрому Г. Сельє співвідносяться з теорією фрустрації Розенцвейга [10]. Фрустрація - це зіткнення життєвих потреб людини з непереборною перешкодою, наприклад, з установкою, з внутрішнім заборону. Далі розвивається стресовий стан і якщо внутрішній конфлікт був тривалий у часі, то може виникнути невроз. Дана теорія фрустрації доповнює погляди Г. Сельє, загострюючись на біохімічних змінах в організмі.

Стрес виступає як реакція організму, яка виробляється в ході філогенезу, на дію агентів, які дійсно чи символічно сигналізують про небезпеку порушення його цілісності, вважає Л. Леві.

Ю. Щербатих [67] поведінкові прояви стресу розділив на чотири групи. Так, порушення психомоторики можуть проявлятися: в надмірному напруженні м'язів (особливо часто - особи і «комірцевої» зони); в тремтінні рук; в зміні ритму дихання; в тремтінні голосу; в зменшенні швидкості сенсомоторної реакції; в порушенні мовних функцій тощо.

Таким чином, стрес є проявом і одночасно інструментом адаптаційної перебудови людини при надмірній дії на нього як фізичних, так і психічних



факторів. Комплекс стереотипних неспецифічних реакцій, які супроводжують стрес і забезпечують пристосування до умов, що змінилися, виживання під час перебудови і ліквідацію наслідків перевантаження, був названий Г. Сельє «загальним адаптаційним синдромом».

Відповідно до уявлень про стрес розвивалася і проблема стресостійкості, яка в психологічній науці розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації.

Н. Бережна розуміє стресостійкість як особистісну якість, що складається з наступних компонентів [3]: психофізіологічний (властивості нервової системи людини); мотиваційний. Мотиви визначають емоційну стійкість. Впливаючи на мотивацію можна змінювати емоційну стійкість; емоційний досвід людини, акумульований в процесі подолання важких ситуацій; вольовий, тобто свідома регуляція, адекватна поведінка; професійної підготовки, професійної готовності вирішувати типові завдання; інтелектуальний - логічна оцінка ситуації, прогнозування її динаміки, прийняття рішень.

Відповідно до теорії стресостійкості В. Ротенберга, В. Аршавського люди поділяються на чотири основні групи. До першої відносять осіб, які більше за інших схильні до негативного впливу зовнішніх факторів. Їх особливість в тому, що вони не можуть адаптуватися до навколишніх реалій і змінювати свою поведінку не схильні.

На другій позиції знаходяться люди, які внутрішньо готові до змін. Однак до змін не радикальних, а спокійних. Дана категорія може сприймати лише трансформацію поступову, крок за кроком. Кардинальні зміни здатні привести їх у замішання, привести до розвитку депресії, нервових зривів.

До третього типу відносяться досить принципові у своїх переконаннях та помірно лояльні до зовнішніх змін люди. Вони можуть погодитися на стрімкі зміни, ніж чекати поступової трансформації. Однак представники даної групи мають особливість: якщо стреси у їх житті приймають постійний характер, то сили можуть підкошитися. Як наслідок вони починають втрачати самовладання, часто виникають негативні емоції і пов'язані з ними зриви.

До четвертої категорії відносяться люди, яких без перебільшення можна назвати стресостійкими. Вони стоїчно витримують негативні впливи навколишнього середовища. Психіка таких осіб захищена від впливу руйнуючих ситуацій.

Таким чином, стійкість до стресів є самооцінкою здатності і можливості подолання екстремальної ситуації, пов'язаної з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

У спорті поняття стресостійкості являє собою емоційну стійкість, під якою більшість дослідників розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високій продуктивній напруженості діяльності.

Стресостійкість особистості розглядається і багатьма сучасними вітчизняними вченими. Так В. Корольчук з'ясовано психологічний зміст стресостійкості, її структурні компоненти, функції, детермінанти і стратегії додання стресу, негативні наслідки. Автор відмічає, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється в складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, додання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та про працювання травматичного досвіду [19].

Провівши аналіз результатів різних емпіричних досліджень, В. Корольчук приходить до висновку, що механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури [19]:

- 1) первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне та стабільне функціонування в стресогенних умовах;

2) особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання. Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Таким чином, аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно протистояти зовнішнім стресовим факторам.

**Таблиця 1.1**

**Трактування сутності стресостійкості в наукових джерелах**

<b>Автор</b>	<b>Визначення</b>
Б. Варданян [9]	Стресостійкість – це особлива взаємодія всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних, це «властивість особистості, що забезпечує гармонійне співвідношення між всіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності.
В. Абабков [1]	Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в емотивній ситуації, що виникла».
О. Гринь [6]	Стресостійкість - індивідуальна здатність організму зберігати «нормальну» працездатність під час дії стресора. З однієї сторони, дане визначення дозволяє відносно визначати момент настання стресу за зниженням ефективності праці, але, з іншої сторони, воно не враховує «ціну», яку платить організм для підтримання заданої працездатності.
В. Корольчук [19]	Стресостійкість особистості - це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Спортивні змагання є вираженою стресовою ситуацією, і в першу чергу це пов'язано з тим, які в даних змаганнях поставлені завдання перед спортсменом і якими він володіє можливостями для їх реалізації. При цьому особливе значення має не просто об'єктивна складність розв'язуваної задачі, а перш за все імовірнісна оцінка спортсменом можливості її виконання. Відповідно основною причиною виникнення стресу в змагальній діяльності є суб'єктивне відчуття невідповідності завдань, що стоять перед спортсменом, та його можливостей.



Розглядаючи спортивну діяльність як різновид екстремальної діяльності, яка здійснюється для досягнення найвищого результату, науковці у галузі спортивної психофізіології (Е. Ільїн [13], В. Корольчук [20], Ю. Щербатих [59]) зазначають, що стрес-фактори – це невід’ємні компоненти її структури, які обмежують ефективне функціонування всіх систем організму і психіки спортсмена

До факторів стресу спортивної діяльності відносять:

- спортивну боротьбу, що носить змагальний характер, спрямовану на завоювання рекорду або перемоги над суперником;
- максимальну напругу всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час спортивної боротьби, без чого не можна домогтися перемоги;
- тривалий, систематичний, завзятий тренувальний процес, що вносить серйозні корективи в режим життя спортсмена.

Узагальнюючи висновки багатьох дослідників, що займаються вивченням проблеми змагального стресу, стресори спортивної діяльності можна класифікувати по-різному (рис.1.1).

**До стрес-факторів короткочасної дії відносять [14]:**

- страх (при виконанні вправи, в якому раніше була отримана травма; при зустрічі з явним фаворитом; при несприятливому прогнозі, тощо.);
- неприємні фізичні відчуття (біль, втома, тощо.);
- темп і швидкість (необгрунтовано завищені ставки на рекордний результат, інформаційне перевантаження, необхідність граничної сили і швидкості рухів, тощо.);
- невдачі (помилка в техніці руху, невдалий старт, тощо.).

**Стресори з тривалою дією:**

- ризик і небезпека, присутні при виконанні змагальних дій (мото і автоспорт, стрибки з трампліну, тощо.);
- тривале навантаження, що породжує втому (тривале виконання вправ на тлі наростаючого фізичного і психічного стомлення, монотонність умов, тощо.);

- боротьба (змагальна діяльність, необхідність оперативного зміни стилю діяльності, тощо.);
- ізоляція (неможливість контактів під час змагання, невідповідність командним вимогам, тощо.) [14].

Таким чином, аналізуючи різні теорії і підходи до вивчення проблеми стресу, відзначимо, що більшість дослідників визначають стрес як стан, реакцію і напруженість, які пов'язані з впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, стимулів і умов, що викликають психологічні і фізіологічні наслідки, що супроводжуються напругою функцій організму. Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі людини у відповідь на стресові впливи, в дійсності є лише наслідком вже викликаних ним емоційних переживань. Без емоційних переживань фізіологічні зміни не відбуваються, навіть якщо стрес закінчується фізіологічної травмою.

Аналіз підходів до змісту стресостійкості спортсменів дає підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють феномен стресостійкості, як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно протистояти зовнішнім стресовим факторам. Складовими елементами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

## **1.2. Психологічні особливості формування стресостійкості спортсменів**

Сучасний спорт - це діяльність переважно в умовах яскраво вираженого стресу, особливо на рівні змагань великого масштабу. Повної адаптації до змагальної діяльності не відбувається ні при тривалих заняттях спортом, ні при частих виступах. Безумовно, постійна залученість спортсменів у тренувальну змагальну діяльність може бути джерелом психічних і фізичних перенавантажень [5].

Один з найбільш сильних факторів, характерних для змагань - наявність стресогенних ситуацій і необхідність здійснення діяльності в стані сильного емоційного збудження [2]. Сильний негативний вплив емоціогенних факторів

пов'язаний з тим, що спортсмен заздалегідь подумки переживає різні ситуації, їх невдалий або вдалий результат, можливі наслідки успіху або невдачі.

Сучасний спорт пред'являє до спортсмена жорсткі вимоги. У спортивній діяльності він щодня стикається не тільки з фізичними навантаженнями, але і постійно відчуває стрес. Хвилювання, яке він відчуває перед відповідальним змаганням, травми, емоційні та фізичні перевантаження, соціальні проблеми, є стресогенними факторами для спортсмена.

Діяльність будь-якого спортсмена в стресових ситуаціях спортивного характеру пов'язана або з вибором оптимального рішення, або з реалізацією прийнятого рішення, так як в одній і тій ж діяльності ці явища виникають послідовно. У спортсмена, який бере участь в змаганнях, емоції завжди мають і яскраво виражене збудження, і високу ступінь переживань. Він знаходиться в стані напруженості. Стан змагального стресу в першу чергу ускладнює складні дії і інтелектуальні функції: скорочується обсяг уваги, порушуються процеси сприйняття і мислення з'являються зайві, ненаправленні дії, скорочується обсяг пам'яті. Все це негативно позначається на здійсненні не тільки спортивної, але і будь-якої іншої діяльності. Для досягнення високого результату в спортивній діяльності у спортсмена має бути вироблений оптимальний рівень психофізіологічних реакцій, який знадобиться тільки при підвищеному нервовому збудженні.

У процесі багаторічної змагальної діяльності у спортсмена формуються та закріплюються індивідуальні механізми поведінки в стресових умовах. Вивчення цих особливостей поведінки спортсмена в стресовій ситуації дозволить тренерам та спортсменам контролювати психоемоційне навантаження в змагальний період [76].

Специфіка протікання спортивного стресу нагадує навчальний стрес, у якому хронічні навантаження міжсесійного періоду перемежуються з екстремальними емоційними переживаннями під час іспитів. Подібним чином у спортсменів можна виділити стреси тренувального періоду і стреси, викликані змаганнями.



Перша група стресів може бути викликана надмірними тренувальними навантаженнями, травмами, поганими відносинами з тренером або товаришами по команді, неадекватними або надмірними очікуваннями майбутніх спортивних результатів, тощо.

Друга група стресів може бути спровокована власними невдалими виступами на змаганнях або вдалими виступами суперників, конфліктами з судьями або тренерами, надмірним перенапруженням, травмами, тощо У другій групі причин стресу провідну роль відіграє екстремальне фізичне та емоційне напруження, а в першій групі – більше когнітивно-емоційні чинники.

Стресостійкість особистості - вміння вирішувати труднощі, управляти своїми емоціями, усвідомлювати настрій і почуття оточуючих, виявляти витримку і такт [29].

С. Суботін пише, що «стресостійкість» - комплексна індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи і веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності [45].

О. Лозгачева в своєму дослідженні під стресостійкістю розуміє комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних і / або кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності, обумовлену рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда, що виявляється в показниках його функціонального стану і працездатності [38].

На наш погляд, найбільш повне визначення стресостійкості дає П. Зільберман, який розуміє дане поняття як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивної обстановці [15].

Е. Мілерян під стресостійкістю розуміє з одного боку, несприйнятливість до емоціогенних факторів, що робить негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого боку - здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій [26].

Під стресостійкістю В. Писаренко пропонує розуміти здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності. На думку автора стійкість до стресу супроводжує висока ступінь автоматизації [30].

Деякі автори розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності в напружених ситуаціях. Так, М. Дьяченко і співавтори вважають, що серед факторів, від яких залежить рівень і успіх діяльності фахівців в напружених ситуаціях, особливе значення має готовність до них. Вона сприяє швидкому і правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереження самоконтролю і перебудові діяльності при появі непередбачених перешкод. До числа зовнішніх і внутрішніх умов, що обумовлюють готовність, дані дослідники відносять: зміст поставлених завдань, їх складність, новизну; обстановку діяльності, мотивацію, оцінку ймовірності досягнення мети, самооцінку, нервово-психічний стан і крім того, емоційну стійкість до стресової ситуації.

Таким чином, можна сформулювати інтегральне поняття стресостійкості людини. Стресостійкість - це сукупність особистісних якостей, що сприяють подоланню інтелектуальних, емоційних, вольових навантажень, обумовлених особливістю професійної діяльності людини, без серйозних шкідливих наслідків для свого здоров'я, самої діяльності, а так само оточуючих людей.

В. Корольчук відмічає, що провідними детермінантами, які впливають на стресостійкість особистості являються системно-екстернальні і системно-інтернальні ознаки стресогенних чинників, які поряд з особистісною, соціальною, типологічною, поведінковою сферами зумовлюють виражені стресогенних реакцій. Формування стресостійкості в онтогенезі здійснюється з урахуванням первинної стресостійкості особистості через саморегуляцію, яка забезпечує

взаємодію усіх 4-х структурних компонентів стресостійкості: особистісного, соціального, типологічного, поведінкового за трьома типами – збереження, посилення, індукції і забезпечує адекватне реагування на стресогенні чинники [22].

У наукових публікаціях (Л. Акімова, Б. Вяткін) виділені такі стрес-фактори, як хронічна травматизація; накопичення величезної загальної втоми від постійної боротьби, постійних змагальних стресів; недотримання спортивними педагогами принципу оптимізації тренувального процесу [3].

Серед факторів формування стресу спортсменів можна виокремити безліч чинників, одним із яких є фінансове забезпечення. Хоча сучасний спорт пропонує величезні фінансові стимули, особливо на вищому рівні, ймовірно, їхній вплив є лише ще однією стороною соціального тиску. Дійсно, соціальний успіх означає кращу матеріальну винагороду, тоді як невдачі в очах громадськості часто супроводжуються зменшенням доходів [22].

Наступним фактором є самооцінка. Загроза самооцінці, мабуть, є одним з найпотужніших джерел стресу. Більшість людей мають певну думку про себе. Це надає їм необхідну підтримку в їх соціальній реалізації. Проте в короткостроковій перспективі висока самооцінка може дати людині відчуття безпеки, самооцінки та зробити її упевненою, що вона може знайти гідне місце в суспільстві. Самооцінка особистості пов'язана з тим, як інші оцінюють нас, але вона відрізняється від соціальної оцінки [34].

Ще одним фактором виступають фізичні навантаження та травми. Страх від болю та травм є одним із основних почуттів живих істот. Спортсмени можуть відчувати цей страх у спорт-контактах (бокс, регбі), у технічно складному спорті з високим ризиком травми (гімнастичний, екстремальний спорт) або коли вони мають попередню історію травм. Величезне фізичне навантаження стає дуже поширеним у сучасному спорті. Цей кумулятивний ефект може призвести до хронічного психологічного виснаження [17].

Зміни уваги теж можуть виступати в якості стрес-факторів спортсменів. Оскільки еволюційна напруга пов'язана з небезпекою, то поведінка в стресовій



ситуації не може бути відокремлена від уваги. Дійсно, для виживання важливо якнайшвидше визнати стимули, пов'язані з небезпечними для життя ситуаціями, щоб мати більше часу для реагування на небезпеку. Звідси було б логічно припустити, що стрес може підвищити продуктивність через посилення уваги до пов'язаних подразників. Відповідно до цього, теорія уважного контролю передбачає, що в умовах стресу можна посилити увагу до стимулів [42].

Таким чином, успішна продуктивність може бути пов'язана з можливістю відокремлення «фоновому шуму» (незв'язаної інформації) та оманливої інформації від інформації, важливої для реакції. Ця здатність відрізняється у експертів та новачків і може бути вирішальною не тільки для реакції, але і для очікування [35].

Відносно не дослідженою, але дуже цікавою і важливою темою є іронічні помилки. Багато тренерів не знають про це питання. Це трапляється тоді, коли спроби контролювати бажаний стан розуму можуть призвести до протилежних результатів, а мозок перевантажується негативними думками. Це може бути додатковими причинами невдач внаслідок стресу [33].

Вигорання є ще одним важливим фактором виникнення стресу спортсменів. М. Раєдеквизначив, що у спорті вигорання виступає як психологічний синдром емоційного та фізичного виснаження, зниження почуття досконалості та девальвація спорту [51]. Такий стан може бути наслідком накопичувального ефекту всіх джерел стресу, які описані раніше. Це може бути однією з основних причин того, чому спортсмени, особливо ті, які стають вразливими до довгострокового впливу величезного фізичного та психологічного навантаження, не здатні виконувати завдання свого рівня і, зрештою, навіть можуть вийти з спорту.

Отже, існує безліч факторів, які спричиняють виникнення стресових станів у спортсменів різних напрямів та різних рівнів. Усі вони по-різному діють у конкретній ситуації, проте здатні негативно вплинути на спортсмена та його професійну діяльність.

Психологічний супровід спортсменів з подолання стресу реалізується в двох напрямках: всю роботу з надання допомоги спортсмену робить психолог,

погоджуючи з тренером мету роботи і організаційні питання (з якими спортсменами працювати в першу чергу, час занять і ін.); психолого-педагогічні впливи реалізує тренер по діагностичній інформації та рекомендаціям психолога.

Багато тренерів ефективно спілкуються зі спортсменами і успішно вирішують виникаючі проблеми. Однак слід враховувати, що можливості тренера з надання психологічної допомоги обмежені, він не може в повному обсязі оцінити результати психологічної діагностики, провести тренінги поліпшення взаємодії, заняття психотехнічними іграми тощо. Практика роботи спортивних психологів показує, що найбільш ефективним є психологічний супровід по подоланню стресових станів, при якому одночасно психолог і сам працює зі спортсменами, і дає необхідні рекомендації тренеру. Психологічний супровід спортсменів з подолання стресу складається із заходів психодіагностики, психопрофілактики і психорегуляції (психокорекції).

Таким чином, застосування різних засобів, методів і прийомів психологічної підготовки, заснованих на обліку індивідуальних психосоматичних і особистісних особливостей спортсменів, специфіки їх змагальної діяльності і переважаючих стрес-факторів внутрішньої і зовнішньої природи, сприяє формуванню необхідних властивостей особистості, що відповідають за успішне подолання стресу у спортивній діяльності.

### **Висновок до 1 розділу**

Порівняльний аналіз наукових джерел з проблем стресостійкості особистості дають нам підстави зробити висновок про інтегральне поняття стресостійкості, а саме, стресостійкість - це сукупність особистісних якостей, що сприяють подоланню інтелектуальних, емоційних, вольових навантажень, обумовлених особливістю професійної діяльності людини, без серйозних шкідливих наслідків для свого здоров'я, самої діяльності, а так само оточуючих людей.

Отже стресостійкість спортсменів є системною якістю особистості, що набувається індивідом і проявляється в напруженій діяльності, емоційні механізми якої отримують свою визначеність у структурі системи саморегуляції. Стресостійкість багато у чому визначають індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах, а стійкість до стресу пов'язують з результативною стороною діяльності - продуктивністю.

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості, в тому числі емоційну стійкість. Функціональний стан організму при стресі несе загрозу фізичному благополуччю спортсмена і його психічному статусу. Таким чином, стрес виникає як реакція організму, яка охоплює комплекс змін на поведінковому, біохімічному рівнях, а також на психічному, включаючи суб'єктивні емоційні переживання.

Психічний стрес - це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, що розвивається під впливом або реальної загрози, або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності.

Психічний (змагальний) стрес, що виникає у спортсменів в зв'язку з участю в спортивних змаганнях - це складний психофізіологічний стан особистості, який визначається декількома системами умов різного ієрархічного рівня. Особливості та сила дії цього стресу на діяльність спортсмена обумовлені співвідношенням і стосунками різних його індивідуальних властивостей: соціально-психологічних, особистісних, психологічних, психодинамічних, фізіологічних, тобто всією системою їх взаємозв'язків.

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості, в тому числі емоційну стійкість. Функціональний стан організму при стресі несе загрозу фізичному благополуччю спортсмена і його психічному статусу. Таким чином, стрес виникає як реакція організму, яка охоплює комплекс змін на поведінковому, біохімічному рівнях, а також на психічному, включаючи суб'єктивні емоційні переживання.



Стресостійкість являє собою самооцінку здатності і можливості подолання екстремальної ситуації, пов'язану з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації і т.д.

Стресостійкість спортсменів є системною якістю особистості, що набувається індивідом і проявляється в напруженій діяльності, емоційні механізми якої отримують свою визначеність у структурі системи саморегуляції. Стресостійкість багато у чому визначають індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах, а стійкість до стресу пов'язують з результативною стороною діяльності - продуктивністю.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБСТЕЖУВАНИХ ГРУП

#### 2.1. Методичні підходи та обґрунтування методик дослідження стресостійкості спортсменів

На основі теоретичного вивчення підходів до психологічного забезпечення стресостійкості спортсменів було проведено дослідження з метою виявлення особливостей проявів негативних психічних станів та реакцій у спортсменів.

*Завдання дослідження* включали у себе:

- 1) визначення рівнів стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка»;
- 2) виявлення рівнів тривожності спортсменок ФК «Біличанка»;
- 3) діагностування ступенів нервово-психічної напруги спортсменок ФК «Біличанка»;
- 4) виявлення рівнів емоційного вигорання спортсменок ФК «Біличанка»;
- 5) розроблення та проведення програми формування стресостійкості спортсменів у жіночій футбольній команді.
- 6) визначення ефективності впровадження програми.

*Гіпотеза дослідження:* запропонована програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі дозволить подолати стресові стани та оптимізувати професійну спортивну діяльність футбольної команди «Біличанка».

*Вибірка дослідження:* у дослідженні взяли участь 26 гравців команди «Біличанка НПУ» жіночої статі у віці від 18 до 26 років.

*Експериментальна база дослідження:* дослідження проводилось на базі Футзального клубу «Біличанка». Історія футбольного клубу «Біличанка» почалася з 1993 року.

На сьогодні «Біличанка-НПУ» - рекордсмен України. Її рекордний матч-марафон з футзалу, який тривав 24 години 17 хвилин безперервно, занесений у Книгу рекордів України. За час існування клубу свої сили в його рядах випробували близько 3000 дівчат.

У 2010 році «Біличанка-НПУ» виграла міжнародний турнір в Угорщині в м. Мор та Кубок 6 націй – «Кубок Чемпіонів» в м. Секешфехервар. А в складі збірної України дівчата стали першими в Міжнародному турнірі в м. Москва, де перемогли збірні Ірану, Угорщини і Росії.

Останньою визначною перемогою стало перше місце в міжнародному турнірі «Roma Capitale» у м. Рим (Італія) в 2012 р.

Основним прямим показником у даному дослідженні виступає рівень стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка», який відображає здатність адекватно чи неадекватно реагувати у ситуаціях стресу та напруги.

З метою дослідження було підібрано наступний діагностичний інструментарій.

*Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном (додаток 1).* Даний тест визначає рівень стресостійкості до різних факторів і подій у випробовуваних (він може бути відмінний, добрий, задовільний, поганий або дуже поганий).

*Шкала тривожності (Дж. Тейлора) в адаптації Т. Немчинова (додаток 2).* Методика призначена для діагностики рівня тривоги випробовуваного (додаток 2).

*Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» (автор Т. Немчін) (додаток 3).*

Автор методики НПН професор психоневрологічного інституту ім. В.Бехтерева Т. Немчін при розробці опитувальника НПН використовував результати багаторічних клініко-психологічних досліджень, проведених на великій кількості випробовуваних, що знаходяться в умовах екстремальної ситуації. Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.



*Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко (додаток 4).*

Методика розроблена В. Бойко. На думку автора, емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. «Вигорання» являє собою функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами.

## **2.2. Дослідження особливостей проявів негативних психічних станів та реакцій у спортсменів**

У результаті проведеного дослідження було отримано дані, які демонструють наявність низького рівня стресостійкості у досліджуваних (таб. 2.1).

**Таблиця 2.1**

Показники стресостійкості спортсменів	
Рівень	Кількість досліджуваних в %
низький	11 (42)%
середній	10 (38)%
високий	5 (20%)

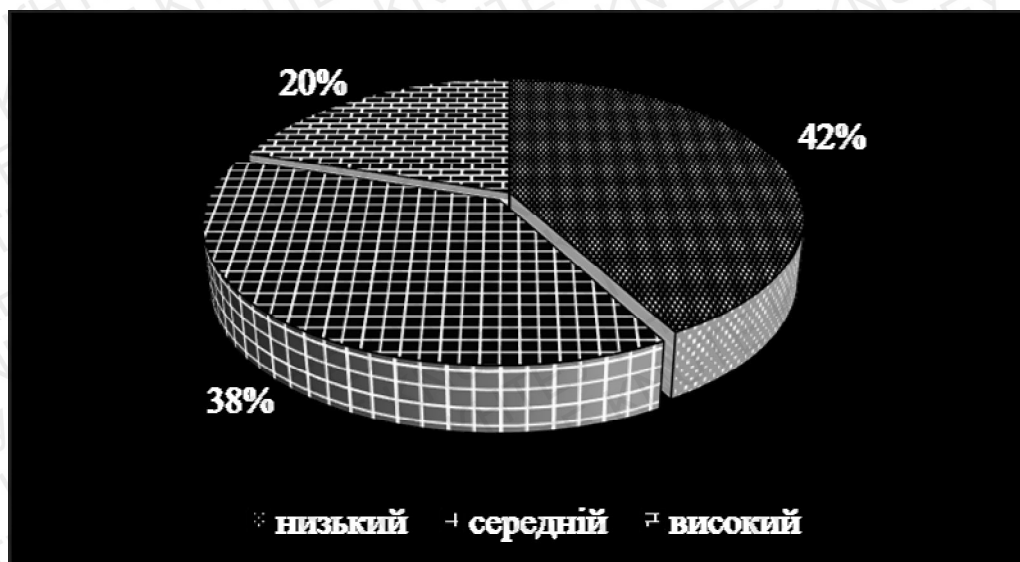
Як бачимо, 42% спортсменок мають низький рівень стресостійкості, що дає нам підстави зробити висновок про те, що вони схильні до негативного впливу екстремальних ситуацій і схильні до прояву негативних емоцій.

38% спортсменок мають середній рівень, що свідчить про їх часткову стресостійкість, і 20% спортсменок мають високий рівень стресостійкості, що позначає здатність протистояти стресовим ситуаціям і знаходити конструктивні способи виходу з екстремальних ситуацій.

У процесі багаторічної змагальної діяльності у спортсмена формуються і закріплюються індивідуальні механізми поведінки в стресових умовах. Вивчення цих особливостей поведінки в стресовій ситуації дозволить тренерам і спортсменам контролювати психоемоційні навантаження в змагальний період.

Низька стійкість до стресів визначає нездатність адекватно сприймати навколишню дійсність, невміння управляти сильними емоціями і імпульсами. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків в психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах: різних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів.

У підсумку, лише 22% досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» мають високий рівень стресостійкості, в той час як більшість із них має низький рівень (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Співвідношення показників стресостійкості спортсменок**

У наслідок низької стресостійкості можуть виникати негативні психоемоційні стани, які перешкоджають не лише спортивній а й особистісній діяльності. Тому наступним було дослідження рівня тривожності у досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка». Результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники визначення рівня тривожності спортсменок ФК «Біличанка»**

Рівень	Результат к-сть (%)
дуже високий	3 (12%)
високий	11 (42%)
середній	8 (31%)
низький	4 (15%)

Як бачимо, 12% спортсменок має дуже високий рівень тривожності, 42% мають високий рівень, 31% спортсменок мають середній та 15% мають низький рівень тривожності. Середній рівень тривожності свідчить про високу здатність деяких спортсменок пережити психічно напружені стани. Високий рівень тривожності свідчить про невміння знайти оптимальний вихід з важкої ситуації або якоїсь проблеми.

Низький рівень тривожності свідчить про те, що спортсменки не вміють чинити опір негативному впливу навколишнього середовища, деструктивно реагують на конфліктні та стресові ситуації

Отже, в даному дослідженні більшість досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» мають високий рівень тривожності (рис. 2.2).

Наступним було дослідження нервово-психічної напруги спортсменок як показника низької стресостійкості. Отримані дані відображають підвищений рівень нервово-психічної напруги досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» (таб. 2.3).

Таблиця 2.3

**Показники визначення рівня нервово-психічної напруги спортсменок ФК «Біличанка»**

Ступінь вираження	Кількість досліджуваних (%)
слабка	5 (19%)
помірна	8 (31%)
надмірна	13 (50%)

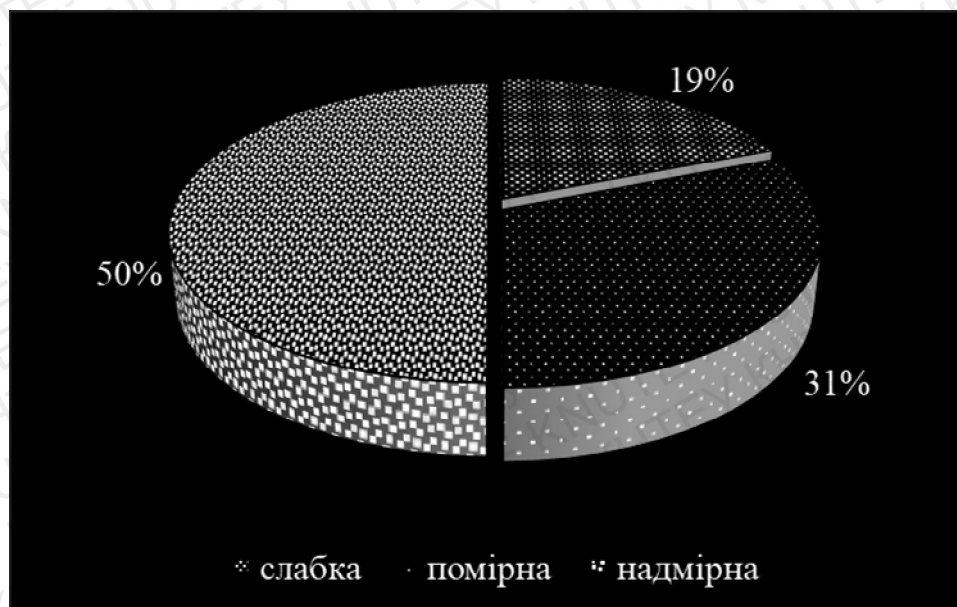


Ми бачимо, що серед досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» слабка ступінь вираженості нервово-психічної напруги присутня у 19%. Помірний ступінь характерна для 31% спортсменок.

І надмірний ступінь нервово-психічної напруги переважає 50% спортсменок. У них різко знижуються інтелектуальні і енергетичні ресурси організму, знижується імунітет.

Надмірне нервово-психічне напруження заважає виконанню спортивних дій і раціональному використанню функціональних можливостей організму спортсмена. До числа явних проявів надмірної психічної напруги відноситься «передстартова лихоманка», яка може бути викликана непосильністю завдання, поставленого перед спортсменом або командою, переоцінкою власних сил і можливостей.

Таким чином, більшість спортсменок ФК «Біличанка» мають надмірно виражену ступінь нервово-психічної напруги (рис. 2.3).



**Рис. 2.3.** Співвідношення показників нервово-психічної напруги спортсменок ФК «Біличанка»

І останнім показником на констатуючому етапі дослідження було виявлення рівня сформованості синдрому емоційного вигорання і провідні симптоми емоційного вигорання у спортсменок ФК «Біличанка».

Були виділені три групи спортсменок з різним рівнем сформованості кожної з фаз емоційного вигорання (таб. 2.4).

**Таблиця 2.4**

**Показники емоційного вигорання спортсменок ФК «Біличанка»**

Ступінь сформованості	Фази емоційного вигорання		
	напруження	резистенція	виснаження
не сформована	8 (31%)	6 (22%)	7 (28%)
формується	8 (31%)	7 (28%)	13 (50%)
сформована	10 (38%)	13 (50%)	6 (22%)

Як бачимо, у більшості досліджуваних спортсменок (50%) сформована фаза резистенції. Це свідчить про наявність у них розвинених психологічних захистів, механізмів опору емоційному напруженню. У 38% респондентів сформована фаза «напруження», у них відбувається напруга психологічних захистів особистості. Фаза «виснаження», на етапі якої виникає втрата професійних цінностей і здоров'я, сформована у 22% досліджуваних спортсменок.

Симптом «незадоволеність собою» сформований у 9% спортсменок. Вони відчують невдоволення собою, обраною спортивною діяльністю, конкретними обов'язками. Симптом «загнаність в кут», який виступає логічним продовженням стресу сформований у 9% досліджуваних, досить сильно виражений і є станом інтелектуально-емоційного глухого кута.

Такий симптом емоційного вигорання, як «тривога і депресія», сформований у 15% спортсменок.

Аналіз фази «резистенція» показав, що вона сформована у більшості спортсменок.

Розглянемо сформованість окремих її симптомів. Отже, такий симптом, як «неадекватне виборче емоційне реагування» є одним з найбільш виражених в цій

фазі (сформований у 22% випробовуваних), у 20% осіб - на стадії формування, у 12% спортсменок не сформований.

Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації» виражений у 20% досліджуваних, у той час як у 9% спортсменок він знаходиться на стадії формування, а у 20% не сформований.

Симптом «розширення сфери економії емоцій» сформований у 15% випробовуваних, у 22% не сформований, а у 12% спортсменок - на стадії формування і потенційно може бути сформований найближчим часом.

Симптом «редукції професійних обов'язків» також є одним з найбільш виражених. Він сформований у 28% випробовуваних, у 15% - на стадії формування, у 22% - не сформований.

Далі був проведений аналіз розподілу досліджуваних спортсменок за рівнем сформованості симптомів фази виснаження. У результаті було виявлено, що у більшості досліджуваних (50%) фаза «виснаження» знаходиться в стадії формування. Вона характеризується вираженим падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи. Емоційна захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості.

Також було виявлено, що симптом «емоційного дефіциту» сформований у 22% респондентів. Симптом «емоційного дефіциту» проявляється в упевненості, що емоційно людина вже не може допомагати суб'єктам своєї діяльності.

Симптом «емоційного відчуження» сформований в 9% спортсменок, у 20% не сформований, при цьому в 31% спортсменок - він у стадії формування.

Реагування без почуттів і емоцій є найбільш яскравим симптомом вигорання і свідчить про професійну деформацію особистості. Симптом «особистісного відчуження, або деперсоналізації» сформований у 31% респондентів, у більшості випробовуваних 35% він, як і попередній, не сформований, у 22% знаходиться в стадії формування.

Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень» сформований в 22% випробовуваних. У більшості працівників 31% він не сформований і тільки в 12% досліджуваних знаходиться в стадії формування.



Аналіз сформованості фаз показав, що фаза «виснаження» сформована у найменших відсотках випробовуваних 20 %, фаза «резистенція» - в найбільших відсотках респондентів 50 %, фаза «напруга» - в 40 % досліджуваних спортсменок (рис. 2.4).

Рис. 2.4. Співвідношення показників емоційного вигорання спортсменок ФК «Біличанка»

Таким чином, підводячи підсумок констатуючого етапу дослідження можна зробити висновок, що у досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» спостерігаються низький рівень стресостійкості, високий рівень тривожності, високий рівень нервово-психічної напруги та сформовані фази емоційного вигорання. Такі результати свідчать про необхідні впровадження у роботу з спортивною командою «Програми формування стресостійкості спортсменів у жіночій футбольній команді». З цією метою доцільно поділити досліджуваних на 2 групи: експериментальну, з якою проводитимуться корекційно-розвивальні заняття та контрольну, з якою не проводитиметься робота. Поділ проводився випадковим чином, не враховуючи показників дослідження.

#### Висновок до 2 розділу

За результатами теоретичного аналізу наукових підходів до розв'язання проблеми стресостійкості було сформовано концепцію емпіричної частини дослідження та обґрунтований відповідний інструментарій. За результатами емпіричного дослідження отримано результати, які показують, що 42% спортсменок мають низький рівень стресостійкості, 38% спортсменок мають середній рівень та лише 20% досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» мають високий рівень стресостійкості. Більшість досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» виявлено високий рівень тривожності 42%, 12% спортсменок має дуже високий рівень тривожності, 31% спортсменок мають середній та 15% мають низький рівень тривожності.

Серед досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» слабка ступінь вираженості нервово-психічної напруги була присутня у 19%, помірна ступінь характерна для 31% спортсменок, надмірний ступінь нервово-психічної напруги переважає у 50% спортсменок.

Аналізуючи результати дослідження емоційного вигорання за методикою В. Бойко, можна констатувати, що всі фази емоційного вигорання знаходяться на стадії сформованості, що свідчить про високий рівень емоційного вигорання спортсменок.

Узагальнюючи результати констатуючого експерименту було визначено основні підходи та засоби подолання тривожності та стресу спортсменок і формування у них стресостійкості. На основі цього отриманих результатів сформовано та впроваджено програму формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі. Програма розрахована на 8 занять та 20 годин, містить 5 змістовних блоків: згуртування групи, виявлення очікувань; зниження прояву негативних емоційних станів і переживань, зняття емоційної напруги; формування навичок реагування в стресових ситуаціях, емпатії та рефлексії; формування навичок психічної саморегуляції; усвідомлення життєвого сенсу і закріплення отриманого досвіду.

### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ

### 3.1. Обґрунтування Програми формування стресостійкості спортсменів у жіночій футбольній команді

Рівень стресостійкості людини, його підвищення або утримання на стабільному рівні, вимагає від індивіда підкріплення ресурсами, які сприяють вирішенню стресових і екстремальних ситуацій. Звернемося до одного з перших дослідників, хто вивчав питання стресу.

Л. Куликов визначає ресурси стресостійкості, як індивідуальні властивості і здібності, щоб забезпечити психологічну стійкість в стресових ситуаціях.

Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на саму себе за допомогою слів, уявлень і їх поєднання. Розрізняють самопереконавання і самонавіювання. Самопереконавання – це вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів, на основі пізнання законів природи і суспільства.

Самонавіювання - спосіб, заснований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається в готовому вигляді, без доказів, проте від цього вона не стає менш значущою, ніж пізнана істина. За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються управлінню.

Для запобігання стану тривожності спортсменам рекомендується розвиток вольових якостей (рішучості, впевненості, самовладання), формування адекватної самооцінки, розвиток емоційної стійкості, а також забезпечення необхідною інформацією перед змаганням для прийняття рішень. При цьому рівень домагань повинен відповідати можливостям спортсмена. Крім того необхідні також



емоційна підтримка перед стартом, забезпечення надійної страховки перед виконанням вправи.

Ребефінг – це метод досягнення зміненого стану свідомості за допомогою інтенсивного дихання і «відключення» свідомості під дією спеціальної музики. Відповідно до цього методу, кожна людина може згадати і заново пережити своє народження. Це основа, на якій побудований ребефінг. Це допомагає особистості змінитися і бути більш вільною, радісною і ефективною у своїх щоденних діях. Це потужна антистресова відновна техніка[67].

Методи психом'язового тренування. Дистрес дуже часто супроводжуються появою м'язових затискачів як фізичного прояву руйнівної дії стресового чинника. Дистрес – це тривалі емоційні навантаження, неможливість задоволення фізичних потреб або неналежні умови для життєдіяльності людини.

Для зняття м'язових напружень, профілактики стресів, підвищення життєвого тону рекомендується використовувати комплекс методик Л. Пергаменщика.

Таким чином, існує велика кількість методик для формування стресостійкості особистості. Поєднання психологічного та психофізіологічного впливу дає позитивні результати у формуванні стресостійкості спортсменів.

На основі розглянутих засобів та методів подолання негативних емоційних станів спортсменів та формування їх стресостійкості була розроблена Програма формування стресостійкості спортсменів в тренувальному процесі. (додаток 5), направлена на:

- 1) Розвиток базових навичок асертивності, і вміння застосовувати особливості асертивної поведінки в процесі спілкування.
- 2) Розвиток самоактуалізації, впевненості в собі, актуалізація особистісних ресурсів, прийняття інших.
- 3) Підвищення стресостійкості, подолання негативних емоцій, навички конструктивної боротьби зі стресовими ситуаціями.
- 4) Вироблення навичок самостійно справлятися зі стресом, можливість уникнути впливу стресових ситуацій.

Мета програми: подолання тривожності та психоемоційної напруги, формування стресостійкості, конструктивних стратегій поведінки та емоційного реагування у конфліктних ситуаціях за допомогою спеціально організованих корекційних заходів

Завдання програми:

- 1) сформувати уявлення про негативні емоції, їх значення в житті людини, а також сформувати поняття емпатії, саморегуляції і ознайомити з вирішенням проблемних ситуацій через призму емпатійності і саморегуляції;
- 2) створити сприятливі умови для пізнання і усвідомлення власних особливостей поведінки в стресових ситуаціях, їх використання в різних життєвих ситуаціях, формування конструктивних стратегій поведінки;
- 3) сформувати навички емоційного реагування, продуктивного використання власного емоційного діапазону в процесі спортивної діяльності;
- 4) сприяти розумінню учасниками власного Я, прийняття себе в спорті; навчити учасників долати стресові ситуації та труднощі; керувати своїм емоційним розвитком.
- 5) сприяти формуванню комунікативних навичок, ефективного спілкування в міжособистісному взаємодії.

Психокорекційна тренінгова програма розрахована на 20 годин (8 занять) і включає 5 змістовних блоків.

Заняття:

1. Заняття - ознайомлення із загальною метою, правилами роботи в групі, створення позитивної атмосфери для налаштування на роботу і саморозвитку особистості.
2. Заняття - освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції; вироблення індивідуальних навичок подолання негативних наслідків стресу.
3. Заняття - сприяння розвитку емоційної компетентності, рефлексії та емоційного реагування.

4. Заняття - придбання навичок аналізу стресових ситуацій і шляхів виходу з них; виявлення, активізація і використання внутрішніх ресурсів для вирішення проблем.

5. Заняття - опрацювання конкретних вправ і прийомів для вироблення індивідуальної стратегії управління стресом.

6. Заняття - оволодіння азами психічної саморегуляції

7. Заняття - формування емоційно-когнітивного базису гармонізації психологічних станів особистості.

8. Заняття - оволодіння способами подолання стресу і формування стресостійкості; усвідомлення життєвого сенсу і закріплення отриманого досвіду.

Змістовні блоки:

- 1) згуртування групи, виявлення очікувань - 1 заняття (2 години);
- 2) зниження прояву негативних емоційних станів і переживань, зняття емоційної напруги - 2 заняття (4 години);
- 3) формування навичок реагування в стресових ситуаціях, емпатії та рефлексії - 2 заняття (4 години);
- 4) формування навичок психічної саморегуляції - 2 заняття (4 години);
- 5) усвідомлення життєвого сенсу і закріплення отриманого досвіду – 1 заняття (2 години).

Цілі й задачі програми сформульовані як система задач трьох рівнів:

- корекційного - виправлення відхилень і порушень розвитку, тобто подолання негативних наслідків стресових ситуацій та тривожності;
- профілактичного - попередження виникнення стресу, засвоєння навичок реагування у стресових ситуаціях;
- розвивального - оптимізація, стимулювання, збагачення змісту мотивації досягнення успіху та активізація внутрішніх зусиль.

З огляду на три площини очікуваних змін (когнітивну, емоційну, поведінкову) конкретними завданнями програми є:

Пізнавальна сфера (когнітивний аспект) - кожен учасник тренінгу має усвідомити:



- особливості своєї поведінки і емоційного реагування;
- особливості міжособистісної взаємодії з оточуючими;
- міжособистісні конфлікти та їх причини;
- умови і особливості формування системи відносин.

Емоційна сфера - кожен учасник тренінгу має:

- навчитися контролювати прояви негативних емоційних станів і переживань;
- навчитися більш точно розуміти і вербалізувати свої переживання;
- модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття самого себе і своїх відносин з оточуючими.

Поведінкова сфера - кожен учасник тренінгу має:

- оволодіти навичкам саморегуляції та самоконтролю;
- розвинути форми поведінки, пов'язані з відповідальністю, співпрацею, взаємодопомогою;
- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, які будуть сприяти адекватній адаптації та формуванню стресостійкості.

Вибір тренінгу як методу психологічного консультування має ряд переваг:

- Груповий досвід допомагає вирішенню міжособистісних проблем;
- Можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від спортсменів з подібними проблемами;
- У групі спортсмен може навчатися новим вмінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів.

Здійснення завдань тренінгу відбувалося за рахунок використання методів дискусії, мозкового штурму, арт-терапії, моделювання стресових ситуацій, релаксації [11].

Кожне заняття тренінгу складалось з етапів: підготовчого, основного і завершального.

Підготовчий етап полягав у проведенні психогімнастичних вправ, спрямованих на згуртованість групи, створення довірчої, позитивної атмосфери,

зняття емоційної напруги і підведення учасників тренінгу до формування проблеми заняття.

Основний етап полягав в оголошенні головної проблеми заняття, освітленні наукової інформації, з даного питання і використанні вправ, спрямованих на програвання певних ситуацій, аналізу форм поведінки, що виникають під час конфліктної взаємодії.

У процесі виконання вправ і обговорення використовувалися дискусії і обмін досвідом та своїми спостереженнями. Вони контролювалися і спрямовувалися тренером в потрібне русло, щоб уникнути агресивних сутичок думок і поглядів учасників тренінгу.

Завершальний етап полягав в узагальненні та аналізі отриманої інформації, виділенні позитивних і негативних моментів тренінгової роботи і включав оцінку важливості отриманих навичок з точки зору їх подальшого використання в повсякденному житті.

Рефлексія після закінчення заняття полягала в оцінці тренінгу з точки зору двох аспектів: емоційно-сміслового ( «сподобалося - не сподобалося», «рівень комфорту - дискомфорт», «цікавість - не цікавість», «тяжкість - легкість виконання вправ» і ін.) і емоційно-оцінного (оцінка свого емоційного стану, як під час виконання завдань, так і після закінчення заняття).

Здійснення завдань тренінгу відбувалося за рахунок використання методів дискусії, мозкового штурму, арт-терапії, моделювання стресових ситуацій, релаксації.

У ході виконання вправ учасники здійснювали самоаналіз, знаходили у собі ресурси, необхідні у боротьбі зі стресом та розвивали їх. Також у них розвивалися навички соціальної взаємодії, не можливої без самоприйняття та толерантності.

Важливою умовою формування стресостійкості, крім цього, на нашу думку, є розвиток асертивної поведінки, тобто здатність захищати власні інтереси, не порушуючи чужі. Тому у тренінговій програмі були вправи, спрямовані на моделювання та програвання ситуацій, у яких учасники вчилися відстоювати свою думку.

На останньому етапі випробовуванням пропонувалося повторно пройти методики, які вони проходили на констатуючому етапі експерименту.

### 3.2. Емпіричний аналіз результатів застосування Програми формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі

Повторне дослідження дало змогу отримати показники, що свідчать про динаміку змін у проявах стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» експериментальної групи, з якими проводилась «Програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі».

Отримані дані характеризують якісні зміни показників дослідження (таб.3.1).

Таблиця 3.1

Показники стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» на контрольному етапі дослідження

Рівні стресостійкості

Групи досліджуваних

Контрольна гр.

Експериментальна гр.

констат.

контр.

констат.

контр.



низький

60%

60%

30%

-

середній

30%

30%

50%

10%

високий

10%

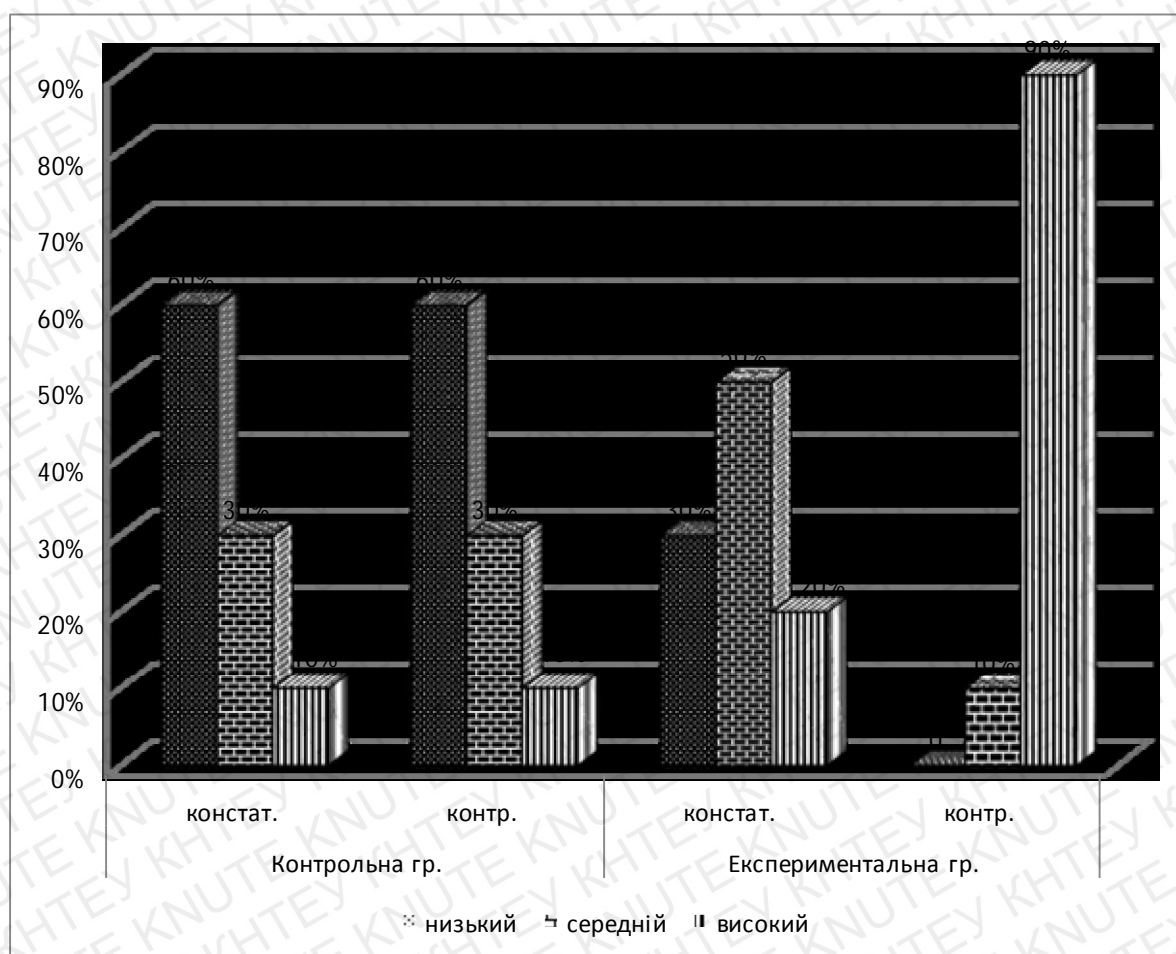
10%

20%

90%

Як бачимо, після проведення «Програми формування стресостійкості спортсмена» значно підвищився рівень стресостійкості спортсменок експериментальної групи. Так, після проведення програми спостерігається відсутній низький рівень стресостійкості, 10 % спортсменок мають середній рівень стресостійкості та 90 % мають високий рівень стресостійкості що свідчить про ефективність впровадженої програми.

Отже, спостерігаємо позитивні зміни за прямим показником дослідження стресостійкості досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» експериментальної групи, в той час як у контрольній групі зміни не спостерігаються (рис. 3.1).



Р  
ис.  
3.1.  
Показ  
ники  
стрес  
остій  
кості

контрольної та експериментальної груп ФК «Біличанка» на констатуючому та контрольному етапі дослідження

Далі було проведено повторне дослідження на виявлення рівня тривожності спортсменок ФК «Біличанка» контрольної та експериментальної груп (табл. 3.2).

Повторне дослідження показало також і зниження тривожності досліджуваних спортсменок експериментальної групи. Так, відсутні досліджувані із дуже високим рівнем тривожності, високий мають лише 10 % спортсменок, середній 20 % та низький 70 %. Це свідчить як про ефективність впровадженої програми по формуванню стресостійкості, так і усуненню проявів тривожності взагалі.

Таблиця 3.2

Показники тривожності спортсменок ФК «Біличанка» на контрольному етапі дослідження

Рівень

тривожності

Експериментальна гр.

Контрольна гр.

констат.

контр.

констат.

контр.

низький

10 %

10 %

10 %

70 %

середній

10 %

10 %

50 %

20 %

високий

60 %

60 %

30 %

拏戾



10 %

дуже високий

10 %

10 %

5 %

-

Тривожність як сигнал небезпеки привертає увагу до можливих труднощів, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращих результатів. Повна відсутність тривоги перешкоджає нормальній адаптації і заважає продуктивній діяльності. Надмірно високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності. Тому оптимальний рівень тривожності розглядається як необхідний для мобілізації функціональних ресурсів органів і систем, що дозволяє реалізувати досягнутий рівень підготовки в конкретній ситуації спортивної діяльності без зайвого емоційного перенапруження.

Порівнюючи отримані результати контрольного експерименту бачимо, що в експериментальній групі відбулись значні позитивні зміни, в той час як у контрольній групі зміни не спостерігаються (рис. 3.2).

Рис. 3.2. Показники тривожності контрольної та експериментальної груп ФК «Біличанка» на констатуючому та контрольному етапі дослідження

Повторне дослідження нервово-психічної напруги теж вивило позитивні зміни у результатах дослідження спортсменок ФК «Біличанка», що відображає

ефективність проведених корекційних заходів Програми формування стресостійкості спортсменів (таб. 3.3).

Із таблиці видно, що рівень нервово-психічної напруги досліджуваних експериментальної групи значно знизився. Так, слабка нервово-психічна напруга характерна 70 % спортсменкам, помірна 30 % і надмірна лише 5 %. Такі зміни якісно характеризують проведені корекційні заходи та підтверджують їх ефективність.

Таблиця 3.3

Показники нервово-психічної напруги спортсменок ФК «Біличанка» на контрольному етапі дослідження

Рівень нервово-психічної напруги

Експериментальна гр.

Контрольна гр.

констат.

контр.

констат.

контр.

слабка

20 %

70 %

10 %

10 %

помірна

20 %

25 %

50 %

50 %

надмірна

60 %

5 %

40 %

40 %

У результаті надмірної нервово-психічної напруги розвивається стан дистресу і можуть виникати різні негативні реакції - погіршується кровопостачання деяких відділів головного мозку, уповільнюється частота серцевих скорочень, падає артеріальний тиск, збільшується час рухових реакцій і знижується рухова активність.

При багаторазових стресах у спортсменів спостерігається велика частота спортивного травматизму. Тому рівень нервово-психічної напруги впливає не лише на психоемоційний стан спортсмена та його взаємовідносини з оточуючими, а й на його спортивну продуктивність. Зниження рівня психо-емоційної напруги забезпечує сприяння кар'єрного розвитку і

Порівнюючи результати контрольної та експериментальної груп слід зазначити, що у контрольній групі показники залишились незмінними.

Для кращої наочності представимо порівняння результатів у діаграмі (рис. 3.3).

І останнім побічним показником стресостійкості є рівень емоційного вигорання. Рівень емоційного вигорання відображає як стан психоемоційного навантаження спортсмена, так і його відношення до спортивної діяльності.



Рис. 3.3. Показники нервово-психічної напруги контрольної та експериментальної груп ФК «Біличанка» на констатуючому та контрольному етапі дослідження

Занадто високі та занадто низькі показники вигорання є негативним явищем для професійного розвитку спортсменок. Тому зниження рівня емоційного вигорання до середнього вважаємо якісними та оптимальними змінами.

На контрольному етапі дослідження спостерігаємо зміни у показниках емоційного вигорання спортсменок ФК «Біличанка» контрольної та експериментальної груп (таб. 3.4).

Як видно з представлених результатів, після проведення програми у спортсменок експериментальної групи усі фази емоційного вигорання не сформовані або частково формуються. Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Таблиця 3.4

Показники емоційного вигорання спортсменок ФК «Біличанка» на контрольному етапі дослідження

Ступінь

сформованості  
 Фази емоційного вигорання  
 Контрольна гр.  
 Експериментальна гр.

конст.  
 контр.  
 конст.  
 контр.

не сформована  
 напруження

20%  
 20%  
 40%  
 70%

резистенція

20%  
 20%  
 20%  
 12

峯厝

виснаження

30%

30%

20%

10

формується

напруження

30%

30%

30%

20%

резистенція

20%

20%

30%

10%

виснаження

峯牙



40%

40%

70%

30%

сформована

напруження

40%

40%

40%

10%

резистенція

50%

50%

60%

5%

виснаження

10%

峯牙

20%

30%

-

Отже, застосування корекційної програми, спрямованої на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів стресу та вигорання спортсменок, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та вживати заходів корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки. Профілактика вигорання може бути забезпечена комплексом корекційних заходів.

Порівнюючи показники контрольної та експериментальної груп на контрольному етапі дослідження можна констатувати, що якісні зміни відбулись лише в експериментальній групі (рис. 3.4).

Рис. 3.4. Показники емоційного вигорання контрольної та експериментальної груп ФК «Біличанка» на констатуючому та контрольному етапі дослідження

Виходячи з того, що спостерігаються зміни прямих та побічних показників стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» на контрольному етапі дослідження після впровадження програми формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі доцільно виявити статистичну значущість отриманих змін.

З цією метою було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (таб. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняння середніх значень показників стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» на констатуючому та контрольному етапі дослідження

Шкали

Констатуючий експеримент

Контрольний експеримент

t

контрольна гр.

експериментальна гр.

контрольна гр.

експериментальна гр.

Стресостійкість

3,04±1,1

4,39±2,4

3,04±1,1

1,88±0,93

4,28

Тревожність

23,04±3,5

28,96±4,2

23,04±3,5

拏牙



17,03±2,66

5,31

Визначення неврної-психічної напруги

52,47±5,3

76,03±6,8

52,47±5,3

42±3,14

6,54

Емоційне вигорання

54,02±7,3

69,49±8,1

54,02±7,3

41,22±1,75

5,92

Оскільки  $t_{кр.}=3,96$  для  $n=13$  то отримані показники свідчать про статистичну значимість змін у показниках. Представлені дані ще раз підтверджують ефективність психологічного консультування в підвищенні стресостійкості студентів.

Так, ми бачимо значне підвищення рівня стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» ( $t=4,28$ ), що свідчить про ефективність проведеної програми.

Середній показник тривожності також значно знизився ( $t=5,31$ ), що говорить про зниження рівня тривожності спортсменок. Вони набули навичок емоційного самоконтролю та саморегуляції, що сприяє конструктивному реагування в стресових ситуаціях без прояву тривожності.

Також змінився і показник ступеня нервово-психічної напруги ( $t=6,54$ ), що говорить про зниження рівня нервово-психічної напруги спортсменок, зняття

емоційного навантаження, релаксації і рефлексії і відповідно ефективності проведеної програми.

І змінився показник емоційного вигорання( $t=5,92$ ), що характеризує підвищення позитивного самопочуття спортсменок, стабільність психоемоційної сфери.

Таким чином, контрольний експеримент підтвердив ефективність проведеної програми в підвищенні стресостійкості спортсменок експериментальної групи ФК «Біличанка» і відповідно підтвердив гіпотезу дослідження: запропонована програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі дозволить подолати стресові стани та оптимізувати професійну спортивну діяльність футбольної команди «Біличанка».

### Висновок до 3 розділу

Повторне дослідження дало змогу отримати показники, які підтвердили ефективність застосування розробленої Програми формування стресостійкості спортсменів у жіночій футбольній команді, які засвідчили динаміку змін у проявах стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» експериментальної групи. Отримані дані характеризують якісні зміни показників дослідження. А саме спостерігалась відсутність низького рівня стресостійкості, 10 % спортсменок мали середній та 90 % мали високий, що свідчить про ефективність впровадженої програми.

Також і зниження тривожності досліджуваних спортсменок експериментальної групи. Так, відсутні досліджувані із дуже високим рівнем тривожності, високий мають лише 10 % спортсменок, середній 20 % та низький 70 %.

Рівень нервово-психічної напруги досліджуваних експериментальної групи також значно знизився. Зокрема, слабка нервово-психічна напруга є характерною 70 % спортсменкам, помірною 30 % і надмірною лише 5 %. Такі зміни якісно характеризують проведені корекційні заходи та підтверджують їх ефективність.

Після проведення програми у спортсменок експериментальної групи усі фази емоційного вигорання не сформовані або частково формуються.

Статистичний аналіз підтвердив наявність достовірних змін підвищення стресостійкості ( $t=4,28$ ), зниження тривожності ( $t=5,31$ ), нервово-психічної напруги ( $t=6,54$ ), емоційного вигорання ( $t=5,92$ ).

Таким чином, підтвердилась гіпотеза дослідження: запропонована програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі дозволить подолати стресові стани та оптимізувати професійну спортивну діяльність футбольної команди «Біличанка».

Розробленні методичні рекомендації тренерам та практичним психологам, щодо формування стресостійкості спортсмена дозволять у подальшому використовувати нами авторську програму стосовно інших спортсменів, командних видах спорту, наприклад як, волейбол, гандбол, хокей, тощо.



## ВИСНОВКИ

З'ясувавши ступінь розробки проблеми в науково-педагогічній літературі, ми виявили характерні риси всього комплексу джерел з теми дослідження.

Психічний стрес - це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, що розвивається під впливом або реальної загрози, або реально діючих екстремальних стрес-факторів спортивної діяльності.

Психічний (змагальний) стрес, що виникає у спортсменів в зв'язку з участю в спортивних змаганнях - це складний психофізіологічний стан особистості, який визначається декількома системами умов різного ієрархічного рівня. Особливості та сила дії цього стресу на діяльність спортсмена обумовлені співвідношенням і стосунками різних його індивідуальних властивостей: соціально-психологічних, особистісних, психологічних, психодинамічних, фізіологічних, тобто всією системою їх взаємозв'язків.

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості, в тому числі емоційну стійкість. Функціональний стан організму при стресі несе загрозу фізичному благополуччю спортсмена і його психічному статусу. Таким чином, стрес виникає як реакція організму, яка охоплює комплекс змін на поведінковому, біохімічному рівнях, а також на психічному, включаючи суб'єктивні емоційні переживання.

Стресостійкість являє собою самооцінку здатності і можливості подолання екстремальної ситуації, пов'язану з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації і т.д.

Стресостійкість спортсменів є системною якістю особистості, що набувається індивідом і проявляється в напруженій діяльності, емоційні механізми якої отримують свою визначеність у структурі системи саморегуляції. Стресостійкість багато у чому визначають індивідуальні особливості і стиль

мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах, а стійкість до стресу пов'язують з результативною стороною діяльності - продуктивністю.

На основі теоретичного вивчення наукових джерел було організовано та проведено емпіричне дослідження стресостійкості спортсменів за прямими та побічними показниками.

У результаті проведеного дослідження було отримано дані, які показують, що 42% спортсменок мають низький рівень стресостійкості, 38% спортсменок мають середній рівень та лише 20% досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» мають високий рівень стресостійкості.

У даному дослідженні більшість досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» мають високий рівень тривожності 42%, 12% спортсменок має дуже високий рівень тривожності, 31% спортсменок мають середній та 15% мають низький рівень тривожності.

Серед досліджуваних спортсменок ФК «Біличанка» слабка ступінь вираженості нервово-психічної напруги присутня у 19%, помірною ступінь характерна для 31% спортсменок, надмірна ступінь нервово-психічної напруги переважає у 50% спортсменок.

Аналізуючи результати дослідження емоційного вигорання можна констатувати, що всі фази емоційного вигорання знаходяться на стадії сформованості, що свідчить про високий рівень емоційного вигорання спортсменок.

Узагальнюючи результати констатуючого експерименту було визначено основні методи та засоби подолання тривожності та стресу спортсменок і формування у них стресостійкості. На основі цього було сформовано та впроваджено програму формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі. Програма розрахована на 8 занять та 20 годин, містить 5 змістовних блоків: згуртування групи, виявлення очікувань; зниження прояву негативних емоційних станів і переживань, зняття емоційної напруги; формування навичок реагування в стресових ситуаціях, емпатії та рефлексії; формування навичок

психічної саморегуляції; усвідомлення життєвого сенсу і закріплення отриманого досвіду.

Повторне дослідження дало змогу отримати показники, що свідчать про динаміку змін у проявах стресостійкості спортсменок ФК «Біличанка» експериментальної групи, з якими проводилась «Програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі». Отримані дані характеризують якісні зміни показників дослідження. Після проведення програми спостерігається відсутній низький рівень стресостійкості, 10 % спортсменок мають середній та 90 % мають високий, що свідчить про ефективність впровадженої програми.

Повторне дослідження показало також і зниження тривожності досліджуваних спортсменок експериментальної групи. Так, відсутні досліджувані із дуже високим рівнем тривожності, високий мають лише 10 % спортсменок, середній 20 % та низький 70 %.

Рівень нервово-психічної напруги досліджуваних експериментальної групи також значно знизився. Так, слабка нервово-психічна напруга характерна 70 % спортсменкам, помірна 30 % і надмірна лише 5 %. Такі зміни якісно характеризують проведені корекційні заходи та підтверджують їх ефективність.

Після проведення програми у спортсменок експериментальної групи усі фази емоційного вигорання не сформовані або частково формуються.

Статистичний аналіз підтвердив наявність достовірних змін підвищення стресостійкості ( $t=4,28$ ), зниження тривожності ( $t=5,31$ ), нервово-психічної напруги ( $t=6,54$ ), емоційного вигорання ( $t=5,92$ ).

Таким чином, підтвердилась гіпотеза дослідження: запропонована програма формування стресостійкості спортсменів у тренувальному процесі дозволить подолати стресові стани та оптимізувати професійну спортивну діяльність футбольної команди «Біличанка».



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.

Алиева М. Тренинг развития стрессоустойчивости / М. Алиева, Е. Трошихина. – СПб.: Речь, 2012. – 145 с.

Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. М.: Аспект Пресс. –2000 – 384 с.

Апросимов В. А. Сравнительный анализ уровня соревновательной тревожности борцов вольного стиля разной квалификации / В. А. Апросимов, В. В. Находкин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 6. – С. 21-23.

Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Рос.психол. об-ва : материалы 3-го Всерос. съезда психологов. 25-28 июня 2003 г. В 8 т. Т. 1. – СПб. : Изд-во С. Петерб. ун-та, 2003. – С. 453-457.

Босенко Ю. М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта / Босенко Ю. М. // Спортивный психолог.– 2012.– № 1 (25). – С. 27-32.

Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян. – М.: Наука, 2017. – 380 с.

Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. М.: Феникс, 2011. – 320 с.

Гилязетдинова Е. М. Исследование влияния личностной тревожности и ситуативной тревоги на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов // Гилязетдинова Е. М. / Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL:

<ahref=<<http://www.scienceforum.ru/2015/1151/11467>>> [www.scienceforum.ru/2015/1151/11467](http://www.scienceforum.ru/2015/1151/11467)</a> (дата звернення: 22.03.2018).

Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : Олімпійська література, 2015. – 276 с.

Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2012.

Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-246.

Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : «Наука», 1983. – 368 с.

Клименко В. В. Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко – К. : МАУП, 2006. – 432 с.: іл. – Бібліогр.: С. 423-424

Коробейников Г. Особенности проявления нейродинамических функций у спортсменов высокой квалификации из разным уровнем стрессостойкости / Г. Коробейников, Л. Коробейникова, В. Пастухова, Т. Ричок, О. Дудник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2016. - Вип. 20. - С. 511-515.

Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах / В. М. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf)

Корольчук М. С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості / М. С. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2011§\\_94/Korol1.pdf11](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011§_94/Korol1.pdf11).

Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів ВНЗ / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.

Кочнева Е. М. Стрессоустойчивость спортсменов как предмет психологических исследований в отечественной психологии / Е. М. Кочнева, К. В. Буянов // Приоритетные направления развития науки и образования : материалы



X Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 16 окт. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (10). – С. 76-79.

Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. / В. М. Крайнюк. – К.: КВГІ, 2002. – 297 с.

Крайнюк В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – К.: Ельга: Ніка-Центр, 2005. – 320 с.

Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного відбору / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 536 с.

Крайнюк В. М. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості / В. М. Крайнюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т.Ш, ч. 2. – С.137-142.

Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155-162.

Крайнюк В. М. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / В. М. Крайнюк // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. – С. 96-100.

Крайнюк В. М. Дебрифінг як метод психологічної корекції посттравматичних стресових розладів / В. М. Крайнюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2005. – Т.8. – вип. 1. – С. 153-162.

Крайнюк В. М. Порівняльний аналіз первинної стресостійкості у досвідчених, малодосвідчених і недосвідчених рятувальників / В. М. Крайнюк // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2007. – вип. 32. – С. 434-443.

Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / В. М. Крайнюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук.



праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178-183.

Крайнюк В. М. Особливості психічного реагування на екстремальні ситуації / В. М. Крайнюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Логос, 2007. – Т.7, вип. 11. – С. 155-162.

Крайнюк В. М. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143-148.

Крайнюк В. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. – С. 92-98.

Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза. дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / Лозгачева Оксана Викторовна. Екатеринбург , 2004. С. 158.

Мельник, Е. В. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – 58 с.

Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, Я. І. Український, В. І. Осьодло, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2008. – 336 с.

Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

Наугольник Л. Б., Кіт В. В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. / Л. Б. Наугольник, В. В. Кіт / Науковий вісник Львівського

державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – Вип. 1. – 292 с. С. 102 – 110.

Огородова, Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова: Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. -20 с.

Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 330 с.

Орел В. Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования / Орел. В. Е. // Журнал практической психологии и психоанализа.- 2001.- № 9.- С.15-20.

Панченко Л. Л. Диагностика стрессу: Навч. пос. – Владивосток: Мор. держ. ун-т, 2005. – 35 с.

Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудно й цели в спорте.-М., 2009.– с.12.

Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В.Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв.ред.: Т.Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В., Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – 284 с.

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалаврата / Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н. и др; под ред. А. Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016.

Райгородский Д. Я.(редактор-составитель) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.- Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2017. - 672 с.

Ришко Г. М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості / Г. М. Ришко // Проблеми сучасної педагогічної освіти (Серія «Педагогіка і психологія»): зб. статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2014. –



**Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона**

1. Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас з рівноваги?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

3. Як часто ви відчуваєте себе "нервозним", пригніченим?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

6. Як часто ви в силах контролювати роздратування?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

## Інтерпретація результатів тесту:

Оцінка стійкості до стресу				
Вік	Від 18 до 29	Від 30 до 44	Від 45 до 54	Від 55 до 64
Відмінно	0,5 - 6,7	2,0 - 5,9	1,8 - 5,6	1,3 - 5,1
Добре	6,8 - 14,1	6,0 - 12,9	5,7 - 12,5	5,2 - 11,8
Задовільно	14,2 - 24,1	13,0 - 23,2	12,6 - 22,5	11,9 - 21,8
Погано	24,2 - 34,1	23,3 - 32,9	22,6 - 23,2	21,9 - 31,7
Дуже погано	34,2 - 40	33,0 - 40	23,3 - 40	31,8 - 40

## Методика вимірювання рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора)

Опитувальник складається з 50 тверджень. Служить для оцінки загального рівня тривожності, побоювання (страху).

**Інструкція:** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і поставте "+" в разі, якщо твердження стосується до Вас, ";", якщо ви не згодні. Що стосується труднощів можна відповідати "не знаю", тоді поставте "?".

- Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
- Мої нерви засмучені не більше, ніж у інших людей.
- У мене рідко бувають запори.
- У мене рідко бувають головні болі.
- Я рідко втомлююся.
- Я майже завжди відчуваю себе цілком щасливим.
- Я впевнений в собі.
- Практично я ніколи не червонію.
- У порівнянні з моїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
- Я червонію не частіше, ніж інші.
- У мене рідко бувають серцебиття і задишка.
- Зазвичай мої руки і ноги досить теплі.
- Я сором`язливий не більше, ніж інші.
- Мені не вистачає впевненості в собі.
- Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
- У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
- Мій шлунок сильно турбує мене.
- У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
- Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.



- Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
- Мені нерідко сняться кошмарні сни.
- Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
- У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.
- Мене дуже турбують можливі невдачі.
- Мені доводилося відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
- Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.
- Я працюю з великою напругою.
- Я легко приходжу в замішання.
- Майже весь час я відчуваю тривогу через кого-небудь або чого-небудь.
- Я схильний приймати все занадто серйозно.
- Я часто плачу, у мене очі "на мокрому місці".
- Мене нерідко мучать напади блювоти і нудоти.
- Раз на місяць у мене буває розлад шлунку (або частіше).
- Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
- Мені дуже важко зосередитися на чому-небудь.
- Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
- Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
- У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
- Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість і це надзвичайно бентежить мене.
- Навіть в холодні дні я легко потію.
- Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
- Я - людина легко збудливий.
- Часом я відчуваю себе абсолютно марним.

- Часом мені здається, що моя нервова система розхитана і я ось-ось вийду з себе.
- Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
- Я набагато чутливіші, ніж більшість людей.
- Я майже весь час відчуваю почуття голоду.
- Іноді я впадаю в розпач через дрібниці.
- Життя для мене завжди пов'язана з незвичайним напругою.
- Очікування завжди нервує мене.

### **Обробка результатів**

Кожна відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал, при невизначеній відповіді ставиться 0,5 бала. Показники ранжуються наступним чином:

від 0 до 6 балів - низька тривожність,

від 6 до 20 балів - середня,

вище 20 балів - висока.

Ключ: питання 1-12 відповідь ні; 13-50 - відповідь так.

## Додаток 3

**ОПИТУВАЛЬНИК НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ (НПН)  
Т.А.НЕМЧИНА**

Інструкція: Заповніть, будь ласка бланк, відзначаючи знаком "плюс" ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Тестовий матеріал:

1. Наявність фізичного дискомфорту :

- а) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі

2. Наявність больових відчуттів :

- а) повна відсутність яких-небудь болів
- б) больові відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі
- в) мають місце постійні больові відчуття, що істотно заважають роботі

3. Температурні відчуття:

- а) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури
- б) відчуття тепла, підвищення температури тіла
- в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття "ознобу"

4. Стан м'язового тонусу :

- а) звичайний м'язовий тонус
- б) помірне підвищення м'язового тонусу, почуття деякої м'язової напруги
- в) значна м'язова напруга, сіпання окремих м'язів обличчя шиї, рук

5. Координація рухів :

- а) звичайна координація рухів
- б) підвищення точності, легкості, скоординованості рухів під час листа, іншої роботи
- в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності



6. Стан рухової активності в цілому:

- а) звичайна рухова активність
- б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості і енергійності рухів
- в) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця
- б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі
- в) наявність неприємних відчуттів з боку серця - пошестішання серцебиття, почуття стискування в ділянці серця, коління, болі в серці

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів в животі
- б) одиничні, такі, що швидко проходять і не заважають роботі відчуття в животі - підсос в підкладковій області, відчуття легкого голоду, періодичне "бурчання"
- в) виражені неприємні відчуття в животі - болі, зниження апетиту, почуття спраги

9. Прояву з боку органів дихання :

- а) відсутність яких-небудь відчуттів
- б) збільшення глибини і пошестішання дихання, що не заважають роботі
- в) значні зміни дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, "грудка в горлі"

10. Прояви з боку видільної системи:

- а) відсутність яких-небудь змін
- б) помірна активізація видільної функції - частіше бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти)
- в) різке пошестішання бажання скористатися туалетом, трудність або навіть неможливість терпіти

11. Стан потовиділення :

- а) звичайне потовиділення без яких-небудь змін
- б) помірне посилення потовиділення
- в) поява щедрого "холодного" поту

12. Стан слизової оболонки порожнини рота :

- а) звичайний стан без яких-небудь змін
- б) помірне збільшення слиновиділення

в) відчуття сухості у роті

13. Забарвлення шкірних покривів :

- а) звичайне забарвлення шкіри особи, шиї, рук
- б) почервоніння шкіри особи, шиї, рук
- в) збліднення шкіри шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового» відтінку

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

- а) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість
- б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі
- в) різке загострення чутливості, фіксація на сторонніх подразниках

15. Почуття впевненості в собі, у своїх силах:

- а) звичайне почуття впевненості у своїх силах, у своїх здібностях
- б) підвищення почуття впевненості в собі, віра в успіх
- в) почуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу

16. Настрій:

- а) звичайний настрій
- б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою
- в) зниження настрою, пригніченість

17. Особливості сну :

- а) нормальний, звичайний сон
- б) хороший, міцний, освіжаючий сон напередодні
- в) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон протягом декількох попередніх ночей, у тому числі напередодні

18. Особливості емоційного стану в цілому:

- а) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів
- б) почуття заклопотаності, відповідальності за виконувану роботу, "азарт", активне бажання діяти
- в) почуття страху, паніки, відчаю

19. Активність:

- а) звичайний стан без яких-небудь змін

- б) підвищення активності в роботі, здатність працювати в умовах шуму і інших перешкод
- в) значне зниження активності, нездатність працювати при відволікаючих подразниках

20. Особливості мови :

- а) звичайна мова
- б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, письменності та ін.)
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, занадто тихий голос

21. Загальна оцінка психічного стану :

- а) звичайний стан
- б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізована, високий психічний тонус
- в) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, занадто тихий голос

22. Особливості пам'яті :

- а) звичайна пам'ять
- б) поліпшення пам'яті - легко згадується те, що треба
- в) погіршення пам'яті

23. Особливості уваги :

- а) звичайна увага без яких-небудь змін
- б) поліпшення здатності до зосередження, відвернення від сторонніх справ
- в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на ділі, отвлекаємость

24. Кмітливість:

- а) звичайна кмітливість
- б) підвищення кмітливості, хороша винахідливість
- в) зниження кмітливості, розгубленість

25. Розумова працездатність:

- а) звичайна розумова працездатність
- б) підвищення розумової працездатності
- в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність



26. Явища психічного дискомфорту :

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому
- б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, такі, що швидко проходять і не заважають роботі явища
- в) різко виражені, різноманітні і численні що серйозно заважають роботі порушення з боку психіки

27. Міра поширеності ознак напруги :

- а) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага
- б) виразно виражені ознаки напруга, що не лише не заважає діяльності, але, навпаки, сприяючі її продуктивності
- в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі і що спостерігаються з боку різних органів і систем організму

28. Частота виникнення стану напруги :

- а) відчуття напруги не розвивається практично ніколи
- б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій
- в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин

29. Тривалість стану напруги :

- а) дуже короткочасне, не більше декількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація
- б) триває практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється незабаром після її закінчення
- в) дуже значна тривалість стану напруги, що не припиняється протягом тривалого часу після складної ситуації

30. Загальна міра вираженості напруги :

- а) повна відсутність або дуже слабка міра вираженості
- б) помірно виражені, виразні ознаки напруги
- в) різко виражена, надмірна напруга

Обробка даних.

Після заповнення бланку проводиться підрахунок набраних досліджуваним балів шляхом їхнього підсумовування. При цьому за оцінку "+", поставлену досліджуваним проти пункту "а", нараховується 1 бал, проти пункту "б" - 2 бали і проти пункту "в" - 3 бали. Мінімальна кількість балів, що може набрати досліджуваний, дорівнює 30, а максимальна - 90.

**Додаток 4**

**Опитувальник В. Бойко**

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують мене нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Теплоота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнерам того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якщо б представилася можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером. .
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деякі колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мене все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, святі з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все, як треба, не скоротять чи і т. п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.



34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. Прі думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радю, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі в роботі.
40. Некоторі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в смуток.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.
43. Усталість від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я звичайно виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45. Обично я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого.
48. После спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідній (майже безвихідній).
52. Я втратив спокій через роботу.

53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (ів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато чого з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витратити нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Робота з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, який захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервуюю через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких з своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене, як на професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

### ***Інструкція до тесту В.Бойко***

Методика діагностики рівня емоційного вигорання

Опитувальник особистісний, призначений для діагностики такого психологічного феномена як «синдром емоційного вигорання», що виникає у людини в процесі виконання різних видів діяльності, пов'язаних з тривалим впливом ряду несприятливих стрес-факторів. Розроблено В. В. Бойко.

Стимульний матеріал тесту складається з 84 тверджень, до яких випробуваний повинен висловити своє ставлення у вигляді однозначних відповідей «так» чи «ні». Методика дозволяє виділити наступні 3 фази розвитку стресу: «напруга», «резистенцію», «виснаження».

Для кожної із зазначених фаз визначено провідні симптоми «вигорання», розроблена методика кількісного визначення ступеня їх вираженості. Нижче



наводиться перелік виявлених симптомів на різних стадіях розвитку «емоційного вигорання».

«Напруга»: Переживання психотравмуючих обставин; Незадоволеність собою; «Загнаність у клітку»; Тривога і депресія.

«Резистенція»: Неадекватне емоційне виборче реагування; Емоційно-моральна дезорієнтація; Розширення сфери економії емоцій; Редукція професійних обов'язків.

«Виснаження»: Емоційний дефіцит; Емоційна відстороненість; Особистісна відстороненість (деперсоналізація); Психосоматичні і психовегетативні порушення.

Існує трирівнева система отримання показників: кількісний розрахунок вираженості окремого симптому, підсумовування показників симптомів по кожній з фаз «вигорання», визначення підсумкового показника синдрому «емоційного вигорання» як сума показників усіх 12-ти симптомів. Інтерпретація ґрунтується на якісно-кількісному аналізі, який проводиться шляхом порівняння результатів усередині кожної фази. При цьому важливо виділити до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Таким чином, оперуючи смисловим змістом та кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що, на думку автора, не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Обробка даних.

Відповідно з «ключем» здійснюються такі підрахунки:

1. Визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів «вигорання», з урахуванням коефіцієнта зазначеного в дужках. Так, наприклад, по першому симптому позитивну відповідь на питання № 13 оцінюється в 3 бали, а негативну відповідь на питання № 73 оцінюється в 5 балів і т.д. кількість балів підсумовується і визначається кількісний показник вираженості симптому.

2. Підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання».

3. Знаходиться підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» - сума показників усіх 12-ти симптомів.

Ключі.

«Напруга»

Переживання психотравмуючих обставин: +1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

Незадоволеність собою: -2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

«Загнаність у клітку»: +3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

Тривога і депресія: +4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)

«Резистенція»

Неадекватне емоційне виборче реагування: +5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)

Емоційно-моральна дезорієнтація: +6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)

Розширення сфери економії емоцій: +7 (2), +19 (10), -31 (20), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)

Редукція професійних обов'язків: +8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

«Виснаження»

Емоційний дефіцит: +9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)

Емоційна відстороненість: +10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10)

Особистісна відстороненість (деперсоналізація): +11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10)

Психосоматичні і психовегетативні порушення: +12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Інтерпретація результатів.

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

9 і менше балів - не сформований симптом,

10-15 балів - складаний симптом,

16 -20 балів - сформований симптом.

20 і більше балів - симптоми з такими показниками відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенцію» і «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак, зіставлення балів, отриманих для фаз, не правомірно, бо не свідчить про їх відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірюються в них явища істотно різні: реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:

36 і менше балів - фаза не сформувалася;

37-60 балів - фаза в стадії формування;

61 і більше балів - сформована фаза.

**Додаток 5**

## **Програма формування стресостійкості спортсменів в тренувальному процесі**

### **Заняття №1**

Мета: ознайомлення із загальною метою, правилами роботи в групі, створення позитивної атмосфери для налаштування на роботу і саморозвитку особистості.

*Завдання:*



- створення умов для кращого знайомства учасників групи;
- виявлення очікувань кожного учасника на участь у тренінгу;
- ознайомлення з основними поняттями;
- розвиток вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, вміння ставити себе на місце іншого;
- самопізнання учасників;
- створення клімату психологічної безпеки і довіри.

#### *Хід заняття*

1. Знайомство тренера з учасниками групи.

2. Етап обговорення правил роботи в групі.

Тренер пояснює учасникам основні принципи і особливості даної форми роботи.

Правило персоніфікації. Воно вказує на необхідність звернення не до всієї групи взагалі, а до конкретної людини на ім'я. Всі висловлювання повинні йти від свого імені.

Правило довіри в спілкуванні. Учасники повинні звертатися один до одного на "ти". Потрібно намагатися відкрито висловити свої почуття і думки.

Правило «тут і тепер». Потрібно говорити про ті проблеми, які хвилюють зараз.

Правило зворотного зв'язку. Намагайтеся дати відчутти тому, хто говорить, як ви ставитеся до його повідомлення.

Правило неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Оцінюємо не людину, а її дії.

Правило конфіденційності. Все, що робиться або говориться під час занять не вноситься за межі групи.

3. Вправи для налаштування на роботу

#### ***Вправа "Великий майстер"***

Мета: усвідомити і оцінити якості інших учасників групи, їх потенційні можливості.

*Хід вправи.*

Кожен учасник по колу називає те заняття, яке він вміє робити краще за всіх, починаючи зі слів: "Я великий майстер ..." (наприклад: готувати каву, створювати зачіски і т.д.), причому всіх треба переконати в правдивості своїх слів. Група повинна погодитися, що ця людина дійсно "великий майстер".

### ***Вправа "Побажання одного"***

Мета: усвідомити внутрішні мотиви налаштування на цю роботу.

Інструкція: Кожен з вас повинен зосередити увагу на сенсі і меті своєї участі в цій групі. Закрийте очі ... Згадайте людину, яка, як вам здається, зацікавлена в тому, щоб ви брали участь в роботі нашої групи, і очікує від вас будь-яких змін. Це може бути просто ваш знайомий, а може і близька людина.

А тепер уявіть, що ця людина говорить про те, чого на її думку вам слід тут навчитися. Сформулюйте для себе її побажання і виберіть з них 2 найбільш важливі. (2 хв.)

Тепер відкрийте очі і запишіть те, що ви вибрали. Потім по черзі прочитайте свої записи.

Питання для обговорення:

- Наскільки те, чого очікують від мене інші, збігається з моїми власними побажаннями?
- Хто з учасників написав приблизно те ж, що і я?
- Якою мірою очікувані результати моєї участі в групі відповідають темі нашої роботи?

### ***Вправа «Моє Я - унікальне і неповторне»***

Мета: сприяння усвідомленню учасниками своїх "можливостей", які роблять кожного з них унікальною і неповторною особистістю.

*Хід вправи.*

Тренер роздає всім аркуші паперу і просить надписати їх "Мій всесвіт". У центрі намалювати яскраву зірку і написати на ній велику букву Я ". Воно є центром всього Всесвіту. Від нього потрібно намалювати лінії до всіх зірок, в центрі яких записати відповіді на питання:

- Мій улюблений колір;

- Улюблена музика;
- Улюблена тварина;
- Улюблена гра;
- Улюблені герої фільмів;
- Якості, які ціную в собі;
- Сама мрія.

Ця вправа сприяє виробленню умінь аналізувати себе, спираючись тільки на позитивні межі свого "я".

4. Домашнє завдання. Дайте відповідь на питання: "Чи не властиво людині помічати в інших щось негативне, що властиво йому самому?».

5. Зворотній зв'язок: всі учасники висловлюють свої думки і побажання.

## Заняття №2

Мета: освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції; вироблення індивідуальних навичок подолання негативних наслідків стресу.

Обладнання: картки «фантом», кольорові олівці, м'ячик, листи А4, ручки.

*Хід заняття*

1. Вправа «Знайомство». (20 хв)

- Перед вами набір метафоричних карт, пропоную вам вибрати одну з них, яка найбільше до душі. Розкажіть про себе в форматі «Ім'я, стаж роботи, я на роботі» щодо тієї картинки, яка у вас в руках.

2. Слово ведучого. (30 хв)

«Не слід боятися стресу. Його не буває тільки у мертвих. Стресом треба управляти. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя. »

Ганс Сельє.

Стресонестійкі люди - це ті, хто складно переносять навіть невеликі стреси, погано адаптуються до нових обставин, відразу ж дратуються або нервують через проблеми. Як правило, це психологічно негнучкі люди, які легко впадають в паніку.



Стрестреновані - це ті, хто готовий до невеликих стресів, нормально на них реагують, але серйозні стреси, великі зміни вибивають їх з колії. Коли від таких людей починають вимагати швидких рішень або занадто великої відповідальності, вони починають нервувати.

Стресозаторможені - спокійніше реагують на стреси, але це відбувається не через тренуваності, а скоріше через флегматичного темпераменту. Різкі і несподівані стреси вибивають їх в депресію.

Стресостійкі - у них найбільш захищена психіка і вони краще реагують на стреси. Іноді - це вроджена якість, але частіше - сформовано досвідом і психологічної грамотністю.

Згідно з даними досліджень 64% людей схильні до стресових ситуацій в офісах, в 56% стрес призводить до безсоння, у 26% стрес викликає різні захворювання, в 17% на ґрунті стресу виникають алергічні реакції.

### **3. Вправа «Соціальні ролі» (10 хв)**

(Я педагог, керівник, дружина, мати, дочка, подруга, жінка, колега, господиня)

Відзначте, від центру кожен роль у міру і кількістю часу і енергії, яку ви їй віддаєте. Чим більше віддаєте, тим вище відзначайте. (Зразок)

Обговорення. На схемі, яку ви отримали можна чітко побачити, які соціальні ролі стоять для вас на першому місці, а які страждають від нестачі вашої енергії.

### **4. Вправа «Фантом». (25 хв)**

Емоції, їх надлишок або їх дефіцит, займають чільне місце у формуванні стресостійкості, або, навпаки, його загостреної вразливості впливу негативних стресів, що в свою чергу тягне за собою безліч соматичних захворювань. (Роздати всім учасникам листя з намальованим тілом людини)

Інструкція: "Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчути цю злість всім тілом. Можливо, вам буде легше уявити тоді, коли ви згадаєте певний випадок, коли ви розсердилися на когось. Відчуйте, де в вашому тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо, вона

схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо це свербіж в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано злякалися чого -то. Що може налякати. Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Зафарбуйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку ". Аналогічно запропонувати учасникам визначити синім олівцем сум.

Обговорення. Зверніть увагу, які ділянки тіла заштриховані. Вже доведено, що сильні і постійні негативні емоції викликають ті чи інші захворювання. Зокрема гнів, страх, печаль ... І подивившись на ваш фантом, можете зрозуміти, які хвороби можуть загрожувати вам при частому переживанні даних емоцій.

#### 5. Піраміда підтримки при емоційному виснаженні. (5 хв)

Що ж робити, якщо ви бачите в собі симптоми «емоційного вигорання»? А це:

- Швидка втомлюваність;
- Посилення тривоги;
- Погіршення пам'яті;
- негативізм в спілкуванні;
- Безсоння;
- Апатія і пасивність;
- Депресивний стан;
- Зниження самооцінки;
- Підвищена дратівливість
- Часті помилки на роботі;
- Порушення в харчуванні - переїдання або відмова від їжі;
- соматичні захворювання - головний біль, захворювання печінки, кишечника, серця, нервової системи, гіпертонія та ін ...

Існує так звана Піраміда підтримки (при емоційному виснаженні).

Як бачимо, на першому місці стоїть самопідтримка. Існують наступні способи самопідтримка:

- Фізичні вправи,
- Збалансоване здорове харчування,

- Відпочинок і сон,
- Релаксація і здорові способи отримання задоволення,
- Уміння встановлювати баланс між офіційною і особистим життям.

6. Релаксація «Будинок на узбережжі» (5-10 хв).

7. Рефлексія.

### Заняття 3

Мета: сприяння розвитку емоційної компетентності, рефлексії та емоційного реагування.

Тривалість: 2 години.

*Хід заняття*

1. Обговорення домашнього завдання.

2. Практичні вправи.

Вправа "Розтопи коло"

Мета: навчитися доступно і зрозуміло висловлювати свої почуття.

У цій вправі всі стають в коло і беруться за руки. Доброволець входить в коло. Він оточений, і його завдання - "розтопити" коло своєю теплотою. Коло випустить лише того, хто зуміє знайти добрі і приємні слова про будь-кого, хто стоїть у колі, хто зуміє висловити свою теплоту, або подяку, кращі людські почуття.

Ви не хочете випустити того, хто в колі, але якщо ви вірите в щирість його теплих почуттів, ви повинні відпустити свої руки, обійти його і випустити з кола. Той, хто випустив, нічим не ризикує: наступний стає в коло добровільно.

На кожного дається 2-3 хв.

***Вправа «Емоційний самоаналіз»***

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Емоційний самоаналіз - це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо керувати емоціями, якщо їх не



розуміти, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом думок на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні відносини.

Як ви переживаєте емоції?

Як ви гніваєтесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

Як ви скаржитеся: намагаєтесь знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте або переживаєте при цьому почуття незручності?

Що робите, коли вимагаєте чогось: є прихильниками партнера, принижуйте, дорікаєте або ввічливо просите?

Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, з нетерпінням, в м'якій або жорсткій формі, при цьому поважаєте або ображаєте партнера?

Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, з щирою вдячністю?

Як ви відзиваєтесь про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на питання такого типу:

Що зараз відбувається?

Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю?

Чи адекватні мої емоції цієї ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Емоційний самоаналіз робить можливим визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; що дозволяє управляти імпульсами, висловлювати бажання адекватно ситуації.

### ***Вправа «Цінність емоцій і почуттів»***

Мета: формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

Метод: фасилітація.

Всі наші емоції і почуття є цінними, якими б вони не були, оскільки несуть корисну інформацію про самих себе і про світ. У природі негативні почуття не тривають довго, якщо ми не надаємо їм сенсу, який змушує страждати.

**Обговорення.** Що є цінним в переживанні позитивних / негативних емоцій?

**Коментар.** Емоції є природним явищем, не варто їм чинити опір, краще мудро використовувати. Реалізована емоція є ресурсом. На її створення організм витратив енергію. Якщо починаєте з нею боротися, витрачаєте залишки енергії на внутрішню боротьбу. Тому все, що потрібно зробити, це скористатися ресурсом емоції за призначенням.

Розвиток емоційної компетентності - це не контроль над емоціями, а управління ними.

Контроль - це завжди протистояння, перевага однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія - несумісні. Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої почуття, у нас з'являється можливість більш адекватно їх виражати. Стати цілісною особистістю означає досягти гармонії в думках, емоціях, поведінці, що зібрати себе по частинах. Можливо, одна з цілей нашого життя - зібрати свій пазл.

### ***Вправа «Хороші почуття»***

**Мета:** за допомогою релаксації пробудити в собі позитивні почуття.

Ми відчуваємо, коли у людини гарний настрій, коли він оптимістично сприймає навколишній світ. Зрозуміло, ми відчуваємо і те, налаштована людина по відношенню до нас доброзичливо або вороже.

Чи доводилося вам коли-небудь заходити в приміщення, де відчувається "напружена атмосфера", де знаходяться роздратовані, невдоволені люди? За якими ознаками можна визначити, що в тій чи іншій групі людей панує "напружена атмосфера"? Ми можемо помітити це, навіть якщо зовсім не знаємо про те, що там відбувається до нашої появи. І дуже важко самому зберегти гарний настрій в такій ситуації. А то, якими ознаками ми бачимо, що в групі панує гарний настрій. Сядьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдиху і видиху.

Тепер уявіть собі, що над головою висить чудова золота зірка. Це - ваша зірка, вона належить вам і піклується про те, щоб Ви були щасливі. Уявіть собі, що ви з ніг до голови осяяння світлом цієї зірки, світлом любові і радості. Уявіть, що це світло наскрізь пронизує руку спочатку до серця, потім до горла і до лоба. Відчуйте, як золоте світло особливо ясно сяє в цих місцях. Уявіть собі, що ви, як і ваша зірка, теж випускаєте на всі боки промені ясного теплого світла, і це світло йде до всіх людей в цій кімнаті. Подумайте про всі, хто знаходиться в цій кімнаті і подаруйте всім трохи свого світла.

Тепер пошліть трохи свого світла людям, яких немає в цій кімнаті, вашим друзям, а також близьким і знайомим, що живуть в інших містах.

Тепер прислухайтеся до самого себе. Чи відчуваєте ви будь-які сильні почуття, які посилаєте один одному?

Збережіть ці почуття і звертайтеся до них в тих випадках, коли втомилися, буде поганий настрій, потрібні просто сили.

А зараз попрощайтеся зі своєю зіркою і повертайтеся назад. Коли я дорахував до 3 ви зможете відкрити очі і знову опинитися в цій кімнаті. Один два три...

Обговорення вправи:

- Які почуття ви відчували?
- Кому ви посилали особливо часто світло?
- Чи було у вас відчуття, що ви самі отримуєте світло від кого-небудь з присутніх?
- Що в цій грі було найважчим для вас?

Тренер пояснює учасникам, незалежно від того, які почуття вони відчували, будь-який досвід є нормальним.

Домашнє завдання: Складіть список почуттів, які на вашу думку є найважливішими у формуванні стресостійкості.

Зворотній зв'язок.

## Заняття 4



Мета: Придбання навичок аналізу стресових ситуацій і шляхів виходу з них; виявлення, активізація і використання внутрішніх ресурсів для вирішення проблем.

*Хід заняття:*

1. Привітання. Обговорення домашнього завдання.
2. Практичні вправи.

Вправа «Подорожуйте в уяві»

Мета: оволодіння методами психічної саморегуляції.

Влаштовуйтеся зручно, закрийте очі, спробуйте домогтися релаксації, розслабленого стану всього організму. Такий стан підготує вас для захоплюючої уявної подорожі. А зараз, не змінюючи пози, постарайтеся уявити себе стоячи на березі річки ... Поруч з вами - узлісся, ви стоїте на зеленій галявині і дивитесь на річку .... Над вами в блакитному небі легкі хмари, вода в річці тече плавно, неквапливо .... (пауза 15с). А тепер ви в прекрасному саду. Подивіться - навколо вас безліч квітів. Перед вами - величезний червоний бутон. Це троянда. Квітка ще не розкрита, але тремтить і пахне. Ви насолоджуєтеся її ароматом, милуєтеся яскравими фарбами і прекрасною формою ... (пауза 15с).

А тепер ви на березі моря. Послухайте, як ласкаво шелестить прибіій. Вам тепло, навіть жарко. Нестерпно палить сонце. Вам так хочеться скупатися! А ось ви вже йдете до води. Йдете по гарячому піску. Підходите до самої кромки прибою. І ось ви нарешті кидаєтеся в воду, ви вже в воді! Ось це так! Яка холодна вода! Прямо крижана! Вона прямо-таки обпікає вас, зводить руки і ноги! Але ви не боїтеся холоду. Ви вже пливете, сильно працюючи руками, ногами, ви стрімко рухаєтеся вперед. І ось ви починаєте зігріватися. Ви вже освоїлися в цій холодній воді, море прийняло вас до себе. Ви пливете, пливете, насолоджуєтеся цією прохолодою. Вода так приємно обтікає ваше розпалене тіло. Ви пливете, як дельфін, стрімко і плавно ...

А зараз ви перекинулися на спину і відпочиваєте ... (пауза 15с). .... Ви вийшли на берег, і вас хтось кличе! А-а, це вас запрошують грати в волейбол. Ви встаєте в коло і включаєтеся в гру ... Ви стрибаєте. Відбиваєте м'яч зверху,

збоку ... Раптом ви пропускаєте м'яч, і він стрімко котиться від вас ... Але ось ви його наздогнали, яка радість! На radoсах ви навіть підстрибнули. Підстрибнули високо-високо! Але що це? Відірвавшись від землі, ви чомусь не опускаєтесь назад! Так ви ж полетіли по повітрю! Дивіться-но, ви летите, летіть! Летіть в блакитному небі, повільно летите. Під вами пропливає земля ... Як же добре вміти літати! Запам'ятайте цей стан. Може бути, ви зможете згадати його коли-небудь потім ...

### ***Вправа «Що таке стрес?»***

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

Шляхи виходу зі стресу.

Об'єднавшись в групу, учасники замальовують або записують ситуації, в яких вони відчувають стрес і почуття або відчуття, що виникають при цьому. Обговорення в ході, якого знаходяться шляхи виходу зі стресу.

### ***Вправа «Виявлення ресурсів»***

«Всі люди мають які-небудь ресурси - це навички, здібності, інтереси, гідні захоплення риси характеру і т.д. Вони можуть бути в тій чи іншій мірі використані при вирішенні проблеми.

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

### ***Вправа «Притулок»***

Мета: викликати в учасників стан внутрішнього спокою і комфорту.

Учасникам пропонується увійти в стан трансу і подумки створити собі притулок - спокійне і комфортне місце.

Тренер: «Зараз я просто прошу вас подумки створити собі притулок-таке місце, де б ви відчували себе дуже спокійно, дуже комфортно, де ніхто в цілому світі не може вас потурбувати без вашої згоди.

Це може бути що завгодно: ваша власна кімната, хатина в горах, курінь в лісі, берег моря, інша планета. Єдина умова - щоб ви відчували себе спокійно, комфортно, безпечно. І коли ви знайдете або уявите собі таке місце, можете кивнути головою, я буду знати, що ви знайшли його.

І я прошу вас просто побути там ... дозволяючи собі повністю відчуті ці приємні почуття впевненості ... спокою ... комфорту ... І в цьому стані може змінитися час ... і кілька миттєвостей зараз можуть розтягнутися і стати на кілька годин і більше ... часом, достатнім для того, щоб можна було заспокоїтися, відпочити ... набратися сил ... і якийсь час я не буду до вас звертатися, і це абсолютно не буде вас турбувати ... я не обмежую вас в часі ... Просто коли ви відчуєте себе відпочившими можете вийти зі свого притулку та повернутися сюди ... І ви знаєте, що для цього достатньо глибоко зітхнути і відкрити очі ». Питання для зворотного зв'язку: Що ви відчували, виконуючи вправу? Що дало вам цю вправу?

### ***Вправа « Різнокольорові повітряні кулі »***

Мета: зняття напруги

Закрийте очі і зробіть три глибокі вдихи і видихи. Подумайте недовго про те, що в даний момент викликає у Вас найбільший стрес, і підберіть для цього подразника ключове слово (наприклад, «конференція»). Якщо мова йде про якусь людину, нехай таким словом буде його ім'я. Уявіть собі, що Ви записуєте це слово на маленькій дошці - темним кольором, незграбними кривими літерами. Потім в своїй уяві почніть міняти елементи цього напису. Нехай букви придбають більш м'яке накреслення і пастельні кольори, стануть округленими і приємними. Нехай вся дошка забарвиться в яскраві життєрадісні кольори, а записане на ній слово мало-помалу втратить зв'язок зі своїм неприємним змістом. На закінчення підвісьте до дошки безліч різнокольорових повітряних куль і дайте їй просто полетіти.



Підведення підсумків. Рефлексія заняття.

### Заняття 5

Мета: опрацювати конкретні вправи і прийоми для вироблення індивідуальної стратегії управління стресом.

#### *Хід заняття*

Емоційна гімнастика (5-10 хв)

У положенні стоячи, сидячи

1. Імітація позіхання. Розслабитися. Налаштуватися на позіхання, постаратися відчутти прихід позіхання. Повільно, як при позіху, вимовити звук «у-у», який у міру звучання знижується, стає грудним.

2. Позіхання. Злегка наморщила ніс і підніміть брови, намагаючись викликати на обличчі міміку непереборної позіхання. Позіхайте з насолодою.

3. Стан після сну. Повністю розслабитися. Уявити, як відпочиває лоб, брови, вії, губи, щоки. Розслабляються плечі, руки, ноги. Хочеться потягнутися.

4. Добра посмішка. Підняти кінчики губ, зробити веселі зморшки біля очей, злегка наморщити ніс. Зберігайте приємну на обличчі міміку. Згадайте приємний момент у своєму житті.

5. Радість. Вскиньте руки як спортсмен, який отримав перемогу. Радійте. Вимовте звуки радості (не голосно).

6. Промінь сонця. Синтез усіх цих вправ. Позіхніть, посміхніться, радійте. Уявіть, що особа освітилося ласкавими променями сонця. Збережіть це відчуття.

#### ***Вправа: «Рух концентрацією»***

Зіпріться на лікті і візьміть кінчиками пальців нитку з прив'язаним до неї маленьким предметом. Спробуйте, не роблячи ніяких умисних рухів, силою єдиної думки надати коливань потрібний напрямок.

Ця вправа наочно покаже Вам, що внутрішня зосередженість і свідомо концентрація цілком можуть спровокувати якусь помітну реакцію і навіть рух.

#### ***Вправа «Могло бути гірше» (15-20 хв)***

Візьміть чистий аркуш паперу і напишіть для себе маленьке твір. Коротко опишіть свою робочу або особисту проблему, яка не має рішення.

Потім подумайте про те, які найстрашніші і непоправні наслідки подальший розвиток цієї проблемної ситуації могло б мати особисто для Вас? Напишіть для себе ці наслідки.

А потім поверніться в своє реальне життя і подивіться на неї з оптимізмом і радістю.

### ***Вправа «Внутрішній промінь» (10-15 хв)***

Сядьте в зручне крісло і закрийте очі. Уявіть, що у Верхній частині Вашої голови виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і теплим, рівним і розслабленим світлом зсередини, висвітлює Ваше обличчя, шию, плечі. Внутрішній промінь формує Вашу нову зовнішність, спокійної і впевненої в собі людини, задоволеної собою і своїм життям. Закінчуйте вправ словами: «Я став (а) новою людиною! Молодим і здоровим! Спокійним і стабільним!»

### ***Вправа: Рама (15-20 хв)***

Закрийте очі і зробіть три глибокі вдихи і видихи. Потім уявіть собі важку барокову раму для картини, позолочену або покриту срібною фарбою, з красивим орнаментом. У цю раму подумки помістіть зображення людини або ж символ події або ситуації, які Вас дратують. А тепер поринете в це уявне зображення, гарненько розгляньте його, поки ясно не побачите перед собою все дрібниці, поки не повірите, що картина дійсно знаходиться перед Вами і при бажанні Ви можете її помацати. А тепер починайте змінювати раму. Змініть її колір, поступово зробіть її легше, витонченіше. Може бути, Вам захочеться округлити кути. Поміняйте все, що здається Вам занадто важким і помпезним. На закінчення підвісьте до дошки безліч різнокольорових повітряних куль і дайте їй просто полетіти.

### ***Вправа «Полотно бажань» (10-15 хв)***

Потрібно розслабитися і почати уявляти собі, як буде виглядати ваше здійснене бажання, що вас буде оточувати, в якому ви будете стані, що ви при

цьому будете відчувати, чути. Чим більш докладно ви будете представляти, тим ефективнішою буде програма. Найкраще якщо ви не обмежитеся «застиглої» картинкою, а перегляньте цілий «фільм» в уяві, причому обов'язково кольоровий і зі звуками.

Уявіть собі, що екран, на якому ви дивитеся цей «фільм», збільшується. Він уже розміром із стіну кімнати. Тепер уявіть, що ви підходите до нього і ... переступаєте його межі. І ось ви вже всередині тих подій, речей і людей, на яких тільки що дивилися збоку. Звертайте увагу на все: кольори, звуки, ваші відчуття і душевний стан. Беріть участь в подіях, що відбуваються тепер уже навколо вас: ходите, розмовляйте, робіть в уяві те, що ви будете робити, коли досягнете бажаного.

Найкраще, якщо Ви будете бачити себе не з боку, а так, як це зазвичай буває в житті. Перебуваєте всередині образу самого себе, а не поруч.

Ваші сцени можуть змінюватися. Слідкуйте тільки, щоб всі вони розповідали вам про бажаний результат і стан.

Точно також уявляйте собі сам процес досягнення мети. Припустимо, ви знаєте, що вам належить подолати якусь перешкоду, або освоїти щось нове, або провести складну розмову. Проживіть цю ситуацію в своїй уяві, причому проживіть УСПШНО! Ви можете по кілька разів повторювати якісь фрагменти або цілі «етюди». Можна буквально репетирувати в розумі будь-який вчинок, на який, наприклад, вам важко зважитися, але ви вважаєте, що це необхідно. Прокручуйте в уяві найрізноманітніші варіанти успішного стану і поведінки (так як ви розумієте успіх), все більше і більше деталізуючи то, що ви бачите, чуєте, відчуваєте.

## **6. Висновок**

Тепер Ви отримали уявлення про те, які існують можливості і методи ефективно і творчо протистояти стресу. Звичайно, зовнішнього навантаження, зовнішніх вимог, що пред'являються Вам світом, від цього менше не стане. Для кожного з нас існують відповідні рецепти того, як справлятися з повсякденним стресом. Бути може, з часом Вам вдасться скласти свій власний маленький



репертуар методів, здатних допомогти Вам зберігати внутрішню відстороненість від ситуації стресу і краще справлятися з ним. Ймовірно, все частіше Ви будете бачити в таких ситуаціях виклик, необхідний для Вашого подальшого розвитку і підштовхує Вас до нових творчих думок щодо вирішення проблеми.

Не забувайте давати собі своєчасні перепочинки, використовуйте їх для того, щоб повертати собі внутрішній баланс. Чим більше врівноважено Ви себе будете почувати, тим більше і ефективніше Ви зможете працювати, доводячи свій творчий хист.

### **7. Зворотній зв'язок.**

Кожен з учасників висловлюється, що він відчував під час різних вправ, що йому більше сподобалося, запам'яталося або навпаки «Не лягло на душу». Що він виніс з заняття і чи візьме на озброєння будь-які техніки.

## **Заняття 6**

Мета: оволодіння азами психічної саморегуляції.

*Хід заняття*

### **Вправа «Лото»**

Мета: розігрів групи.

Члени Групи сідають в коло. Тренер пропонує всім мішечок, в якому знаходяться діжечки імпровізованого лото з цифрами (номерами) від одного до п'яти. Кожен номер може повторюватися 3 - 5 разів. цифра на діжці означає число варіантів різних привітань групі, яке повинен відразу здійснити учасник тренінгу, який її витягнув.

Члени -групи тягнуть з мішка лото і вітають групу.

### **Вправа № 2 «Релаксація»**

Мета: навчитися самонавіювання і освоїти техніки розслаблення.

Члени групи лягають на килимки, намагаються максимально розслабитися.

Тренер дає установку: «Закрийте очі. Зробіть вдих і спокійний тривалий видих (дихаємо тільки носом). На видиху відчуйте загальне розслаблення. Увага переведіть на розслаблює, заспокоює тіло. Спокійно і м'яко, не напружуючись,

повторюйте формули самонавіювання, супроводжуючи їх уявними образами і викликаючи потрібні відчуття ... ».

Сеанс самонавіювання № 1 (по Г.Д. Горбунову):

«Моє тіло приємно, спокійно розслабляється.

Розслабляються м'язи обличчя.

Мій лоб розслаблений.

Розгладжуються складки лоба.

Мій лоб розслаблений, розслаблений, розслаблений.

Розслабляються м'язи очей.

Мої очі заспокоюються все більше і більше.

Погляд спрямований далеко, далеко.

Мої очі повністю розслаблені.

Розслабляються щоки.

Мої щоки розслаблені.

Мої щоки повністю розслаблені.

Мої зуби розтиснену.

Розтиснену зуби.

Губи розслаблені.

М'які, мляві, розслаблені губи.

Все моє обличчя повністю розслаблене.

Моє обличчя спокійно і нерухомо, як маска.

Розслаблення приємно заспокоює мене.

Спокій все глибше і глибше.

Я відпочиваю.

Я відпочиваю глибоко і спокійно.

З кожним моїм диханням,

З кожною наступною хвилиною відпочинок буде все глибше і глибше ».

Коментарі: Вимовляти фрази, необхідно не поспішаючи, тягуче. Доцільно кожну третю фразу повторювати двічі.

***Вправа «Відпочинок»***

Мета: формування навичок релаксації.

Учасники тренінгу продовжують залишатися в стані релаксації. Вони слухають слова тренера під легку релаксаційну музику і, виконують правило «Кожна фраза повинна стати відчуттям».

### ***Вправа «Гарячий стілець»***

Мета: розвиток емпатії; реалізація потреби в персоналізації.

Той, кому випадає жереб, стає господарем «гарячого стільця». Всі члени групи на протязі 5 - 10 хвилин ставлять йому будь-які питання, на які він повинен відповідати відверто.

Запитання можуть бути різного характеру: на виявлення відносин; рольові питання (як до одного, як представнику певної статі та ін.); питання - ситуації та ін. В учасників групи з'являється унікальна можливість зіставити свої погляди, цінності з розумінням їх іншими людьми, отримати відповіді на будь-які хвилюючі їх питання

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

### ***Вправа «Розтяжки»***

За допомогою комплексу п'яти нижчевикладених вправ можна легко розслабитися після тривалої напруженої розумової роботи під час обідньої перерви, можна зняти денну втоми і провести вечір активно. Вправи потребують декілька хвилин, але дадуть кілька годин нормального самопочуття.

Всі вправи фокусуються на областях тіла, особливо страждають від стресу: це шия, плечі, верхня частина спини. Між кожною вправою на розтягування потрібно робити паузу, під час якої застосовується техніка скорочення м'язів всього тіла. Вона полягає в наступному (тренер пропонує членам групи встати і повторити пробну вправу за ним):

Стоючи (або сидячи) глибоко вдихніть, під час видиху повністю розслабте тіло. Поєднавши п'яти разом, напружте м'язи литок, потім стегон (але не розслабляйте при цьому м'язи литок). Поступово додавайте нові групи м'язів: сідниць, живота, спини, грудей, плечей, рук, до тих пір, поки все тіло не буде



напружене. Тримайте цю напругу п'ять секунд і при цьому дихайте. Потім починайте поступово розслаблення з м'язів рук.

***Вправа А. Розтягування задніх м'язів шиї***

Покладіть руки на потилицю, глибоко вдихніть; видихаючи, опустіть підборіддя і лікті до грудей. Залишайтеся в такому положенні від 10 до 20 секунд. Повільно поверніться у вихідне.

Тепер виконаємо вправу по скороченню всіх м'язів тіла.

***Вправа Б. Розтягування ромбовидних м'язів***

Покладіть долоні на центр верхньої частини спини і стисніть лікті разом. Глибоко вдихніть. Під час видиху тягніть лікті вниз, а голову намагайтеся не опускати. Залишайтеся в такому положенні 10 - 20 секунд.

Тепер виконаємо вправу по скороченню всіх м'язів тіла.

***Вправа В. Розтягування витягнутих рук***

На висоті плечей витягніть руки вперед, переплетіть пальці, долоні назовні. Одночасно опустіть підборіддя на груди. Залишайтеся в такому положенні 10 - 20 секунд.

Тепер виконаємо вправу по скороченню всіх м'язів тіла.

***Вправа Г. Розтягування трапецієподібних м'язів***

Покладіть обидві руки по різні боки шиї. Глибоко вдихніть. При видиху нахиліть голову вниз і руками натисніть на трапецієподібні м'язи (вони знаходяться між плечима і шиєю). Залишайтеся в такому положенні 10 - 20 секунд.

Тепер виконаємо вправу по скороченню всіх м'язів тіла.

***Вправа Д. Бічні розтягування шиї***

Нахиліть голову вліво, при цьому руки зімкніть за спиною, ліва кисть охоплює зап'ястя правої. Розтягування повинно зайняти 10 - 20 секунд. Повторіть вправу, нахиливши голову вправо. Залишайтеся в такому положенні 10 - 20 секунд.

Рефлексія.

***Вправа «Образ» Я »***

Мета: позбавлення від непродуктивних почуттів (зниження дії внутрішньо-особистісних факторів стресу).

Люди нерідко страждають від недуг, в основі яких лежить «незжитий» стрес. Найпотужнішим і при цьому настільки часто ігнорованих засобом лікування є в дійсності свідомість людини. «Незжитий» стрес і викликані ним почуття обумовлені минулим травмуючим досвідом, але турбують нас у цьому. Ми стаємо заручниками непростой ситуації тільки тому, що в нашій пам'яті активізується стара запис, настільки шкідлива в сьогодні і що заважає активно конструктивно реагувати. До таких почуттів відносяться: страх, вина, сором, тривожність, гнів, неповноцінність, безпорадність, депресія, образливість.

Світ об'єктивний, а наше сприйняття світу і нас самих суб'єктивно. Але наше самопочуття і стресостійкість залежить від суб'єктивного сприйняття об'єктивного світу, частиною якого є ми самі. Неадекватна занижена самооцінка викликає почуття неповноцінності. Ця вправа дозволить вам позбавитися від цього гнітючого почуття.

#### *Перший етап:*

Всім учасникам тренінгу пропонується використовувати метод гіперболізації, перебільшено продемонструвати своє почуття неповноцінності в групі.

Кожен, по черзі розповідає, який він дурний і неповноцінний, намагається дивитися нерозумно, перебільшувати вираз свого обличчя, робить спробу вести себе нерозумно і абсурдно, рухаючись по аудиторії. Далі, по команді тренера, учасники намагаються змінити свої відчуття на протилежні. Кожен повинен підійти до дзеркала, поглянути в нього і вимовити «Я приймаю себе. Все в мені в порядку».

#### *Другий етап:*

Після того, як кожен член групи виконав вищевикладену процедуру, починається обговорення проблеми. Кожен повинен відповісти на питання: «Що переконало мене, що я був не в порядку?».

Тренер починає з коментаря про те, що багато почуттів є щирими і відповідними до того що відбувається навколо. Однак якщо Ви експлуатуєте свої почуття, якщо вони не відповідають реальній ситуації, то ви збираєте і навішуєте на себе негативні ярлики і горбитесь під їхньою вагою. Позитивне ставлення до себе - це золотий ярлик. Золоті ярлики відповідають реалістичній поведінці «тут і тепер», почуттям щирим і гідним дорослої особистості. Почніть збирати золоті ярлики прямо зараз і вручайте собі золотий ярлик кожен раз, як Ви виконаєте що - небудь впевнено. Скажіть собі: «Я зробив це добре! А тепер складіть список всіх тем в яких Ви компетентні. Не треба нехтувати будь-якими деталями життя, які Ви отримуєте. Це і будуть ваші золоті ярлики до сьогоднішній день ».

На протязі 5 - 7 хвилин члени групи працюють над виконанням завдання. Далі кожен зачитує свій список. Тренер просить кожного підрахувати кількість «золотих ярликів» і видає кожному шоколадні монетки за кількістю названих позитивних самооцінок.

Шоколадні монетки можна замінити імпровізованими орденськими стрічками і прикріпити до них кольорові скріпки або наклейки. Можна ввести за правило, кожне нове заняття починати з надягання орденської стрічки і прикріплення додаткових «золотих ярликів», якщо вони з'явилися в учасників як результат внутрішньої роботи над підвищенням власної самооцінки.

Рефлексія.

### ***Вправа «Емоційне насичення»***

Мета: формування позитивного емоційного фону життєдіяльності.

Предмети і об'єкти, які подобаються людині, наділяються позитивними епітетами. Певні слова зв'язуються в вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю. Вони мають позитивний емоційний сенс (наприклад, слова «чудово!», «Прекрасний!»), Викликають позитивні емоції. Використовуючи ці епітети, «прив'язуючи» їх до предметів і до окремих елементів, можна сформуванати інтерес до них. Внаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами і емоціями) певні предмети стають для вас більш привабливими і цікавими. Для того щоб сформувалося відповідне позитивне



ставлення до предметів (об'єктів) вашої діяльності, процес емоційного насичення повинен бути досить тривалим.

*Завдання членам групи:*

1. Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.
2. Запишіть 15 - 20 прикметників (епітетів), якими ви наділяєте предмети (наприклад, «чудовий», «прекрасний») що вам подобаються.
3. Запишіть 10 компонентів (структурних компонентів або предметів) об'єкта, до якого ви хочете сформувавши інтерес. Наприклад, якщо ви хочете розвинути інтерес до психології, то в якості компонентів можуть виступати психічні процеси і функції (пам'ять, увага, уява, мотивація, характер і т.п.)
4. Кожен компонент (елемент) вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку.

Члени групи представляють результати своєї творчої роботи.

Рефлексія.

Рефлексія всього заняття.

## **Заняття 7**

Мета: формування емоційно-когнітивного базису гармонізації психологічних станів особистості.

*Хід заняття*

***Вправа «Шановний доктор Розум» (Автори А. Елліс, К. Макларен)***

Мета: Розвиток навичок раціонального мислення в стресових ситуаціях.

Кожен учасник пише короткий лист про одну зі своїх проблем так, як він писав би своєму другові. Потім учасники обмінюються листами, і кожен відповідає на чийсь лист - письмово, використовуючи раціональне мислення.

Члени групи дають свої коментарі про можливі методи вирішення проблеми.

Рефлексія.

***Вправа «Арт салон»***

Мета: гармонізація емоційного стану.

Устаткування і матеріали: аркуші білого паперу (ватман, А4), набори фарб, фломастерів, олівців (по 3 4 комплекти).

Члени групи (кожен індивідуально) малює (фарбами, фломастерами, кольоровими олівцями або пастеллю) свій стан і пише до нього білий вірш. Далі кожен учасник коментує свій малюнок. Ведеться обговорення станів, звертається увага на співпадаючі сюжети малюнків у різних учасників тренінгу.

***Вправа «Позитивний монолог» (Автори А. Елліс, К. Макларен)***

Цілі: прийняття свого «Я» в позитиві; розвиток рефлексії.

Кожен з учасників розповідає про себе на протязі кількох хвилин щось позитивне. Якщо він намагається (на думку експертів) якимось чином кваліфікувати або вже «прикрасити» те, про що говорить, він отримує покарання у вигляді додаткових 30 секунд. Якщо він висловлює негативні або песимістичні судження, що принижують власну гідність або можливості, то після закінчення розповіді йому дається завдання перефразувати (тричі) висловлені судження в конструктивному руслі.

***Вправа «Ехо» (Автор Т. Кисельова)***

Мета: розвиток рефлексії і навичок конструктивної комунікації.

Вправа допоможе відстежити пряму залежність між дією і відповідною реакцією у вигляді сприяння або протидії. Вона дозволить усвідомити реакцію навколишнього світу, як активного відображення власної стратегії поведінки, стилю комунікації, способу мислення. Здійснюючи хороший або поганий вчинок, ми довго відчуваємо його результати. Словами і діями своїми ми здійснюємо інтервенцію в соціум, провокуємо його відповідну реакцію. Уявіть, що оточуючі нас люди, соціум - відлуння. Давайте поспілкуємося з власним відлунням, яке уособлює відображення наших слів і вчинків у навколишньому світі.

Спробуємо сваритися.

Я звертаюся до передбачуваного суперника, висловлюючи образливе слово в центр кола, а всі учасники по черзі, починаючи зліва від мене, стають відлунням, підбираючи синоніми до мого вислову.

Наприклад, я говорю: «Знати тебе не бажаю».

Відлуння: «Іди», «Ненавиджу», «Тебе немає», «Не телефонуй» і т.д.

Що ми спостерігаємо? Негатив викликав протидію і по колу повернувся до автора в посиленому багатоголосному обуренні. Ланцюг замкнувся.

Чи є шанс змінити позицію відлуння? Відлуння - лише результат наших дій, слів, думок, поведінки. Дочекатися від нього добрих слів можна, маючи добрі спонукання. Спробуємо миритися.

Тренер: «Я хочу бути з тобою».

Відлуння (учасники): «Ти - найкращий», «Улюблений», «Єдиний», «Я приймаю тебе» і т.д.

Питання і короткий коментар тренера групі: «Що сталося? Чи змінилася (на протилежну) позиція добра, відбиваючись в інших? Чим відлуння відповіло автору висловлювання? Сердечністю і сприянням! Потрібно розуміти, що будь-яка реакція згасає і знову має бути вибір: підтвердити колишню програму або змінити її. Якщо відлуння образило - крикніть йому: «Я люблю тебе» і воно відповість вам взаємністю». Кожен член групи спробує поговорити з луною. Давайте спробуємо змінити «програму роботи відлуння», перешикуємо тільки на позитив. Отже, перший член групи адресує сусідові зліва своє критичне зауваження, імітуючи обурення. Наприклад, він говорить, «Ти занадто самовпевнений».

Відлуння, починаючи з сусіда зліва, рухаючись по колу, говорить з позиції добра: «Я тобою задоволений», «Ти чудово виглядаєш», «У тебе гострий розум», «Мені подобаються твої очі», «Тобі є чим пишатися» ...

Останнім, повторно, роль відлуння виконує той, хто починав діалог з засуджуючих фраз на адресу сусіда. Тепер він повинен перефразувати сенс своїх слів, змінивши парадигму звернення на позитивну. Наприклад, він може сказати: «Мені подобається твій гордий і незалежний вигляд».

Далі в роль активного комунікатора вступає другий учасник. Він здійснює інтервенцію на адресу сусіда зліва. І знову всі члени групи від імені відлуння амортизують конфліктне висловлювання інтервента.



Вправа вважається завершеною тоді, коли всі члени групи взяли участь в ролі суб'єкта, що виражає невдоволення.

Рефлексія.

**Вправа «Вчимося на помилках» (Автори А. Елліс і К. Макларен)**

Мета: відреагування травмуючого досвіду стресових ситуацій.

Учасникам групи дається завдання згадати ситуацію, з якою не вдалося впоратися.

Закрийте очі і постарайтеся пригадати почуття і думки, що були у вас в момент її виникнення. Відкрийте очі і коротко запишіть їх. Поділіться ними з групою, щоб вам допомогли ідентифікувати можливий розлад (дистрес). Як би вам хотілося завершити ситуацію? Перерахуйте розумні переконання і допоміжні конструктивні твердження, які могли б бути вам корисні.

Рефлексія.

**Вправа «Пріоритети» (Автор А.Г. Данилов)**

Мета: формування умінь визначати життєві цілі.

Обговорюються такі правила визначення цілей життя:

Цілі мають бути в гармонії один з одним, не суперечити: хочете результат і одночасно відпочивати.

Цілі повинні бути достатньо (хоча б на 50%) досяжними.

Цілі мають бути різні: матеріальні і нематеріальні, кількісні і якісні - в різних сферах. Цілі необхідно визначати на різні проміжки часу: короткострокові, середньострокові, довгострокові: на тиждень, місяць, рік, 3-5-10 років і т.д.

Завдання для самостійної роботи учасників тренінгу:

1. Визначте, які п'ять головних цінностей важливі для вас в житті. Розподіліть їх в порядку пріоритету (4 хвилини).
2. Визначте, які в даний момент важливі три основні життєві цілі? (2 хвилини).
3. Щоб ви робили, якби сьогодні дізналися, що жити вам залишилося 6 місяців? (2 хвилини).

4. Що ви будете робити, якщо сьогодні отримаєте мільйон євро? (2 хвилини).
5. Що ви завжди хотіли зробити, але боялися спробувати? Виявляє ваші страхи. (2 хвилини).
6. Що вам подобається робити? Що вам дає найбільш повну самоповагу і задоволення? (2 хвилини).
7. Яка ваша найбільша смілива мрія, якби ви знали, що можете зазнати невдачі? (2 хвилини).
8. Сформулюйте ваші цілі на найближчі 5-10 років життя.  
Рефлексія.

***Вправа «Слони і жаби» (тайм-менеджмент) (По Г Архангельському)***

Мета: формування умінь раціонального управління часом.

I - етап: «Знищення дрібних неприємних справ»

Тренер повідомляє групі про те, що в нашому житті бувають справи, що вимагають, може бути зовсім небагато часу, але неприємні. Наприклад; викликати майстра по ремонту комп'ютера, з'ясувати стосунки з кимось, попросити керівника фірми про підвищення зарплати і т.п. У тайм-менеджменті Гліба Архангельського такі завдання називаються «жабами». «Справи-жаби» часто подовгу відкладаються і загрожують перерости у великі неприємності. Завдання, що вимагало п'яти хвилин, відкладалося тижнями і тому переросло в проблему, на вирішення якої доведеться витратити багато годин, та ще й вислухати неприємні зауваження і образи близьких або товаришів по службі.

У іспанців є приказка: «Щоранку з'їдай жабу». Дійсно, почавши день зі «з'їдання» однієї «жаби», ви весь день ходите бадьорий і радісний. Про інших жаб згадувати не треба. Вони залишаться на наступні дні. І навпаки, якщо вранці (або протягом дня) «жабу» не з'їсти - вона буде весь день маячити десь на горизонті і отруювати життя. Гліб Архангельський писав: «Я думав, що у мене стадо « жаб », зелені килими навколо мене ... А коли ввів « правило щоденної жаби » - вони всі розійшлися за два тижні».

II-й етап: «Розглобалізація» великих завдань.

Тренер пояснює, що чим менше жорсткий термін виконання у завдання і чим воно при цьому більше, тим важче, як правило, змусити себе, його виконати. Особливо це стосується дуже великих завдань, в термінології тайм-менеджменту - «слонів». Наприклад: написання дисертації, ремонт в будинку, вивчення іноземної мови, оволодіння комп'ютерною грамотністю, поліпшення своєї фізичної форми та ін.

Єдиний спосіб побороти пристрасть до глобалізації і все-таки «з'їсти слона» розрізати його на дрібненькі вимірні «біфштекси» і щодня з'їдати один такий біфштекс. Отже, велике неприємне завдання буває легше вирішувати, розбивши його на велику кількість дрібних «жаб» Наприклад. можна проблему розбити на підзадачі, але не просто, а до найдрібніших подробиць, до найпростіших, легко здійснених кроків. Може вийти 20, а так може 100 пунктів Потім треба взяти за правило: щоранку (день) викреслювати будь-які 5 пунктів При цьому важливо нарізати «слона» на такі біфштекси, кожен з яких дійсно наближає вас до поживу «слона». Таким чином, проблема, яку відкладають місяцями, буде досить швидко вирішена.

Рефлексія.

## Заняття 8

Мета: оволодіння способами подолання стресу і формування стресостійкості; усвідомлення життєвого сенсу і закріплення отриманого досвіду.

*Хід заняття*

***Вправа «Мобілізуюча мікро-пауза» (автор А.А. Рєпін)***

Мета: оволодіння методами психічної саморегуляції.

Хід роботи: Улаштуйтеся зручно. Згадайте золоте правило тренінгу: «Кожне слово має стати відчуттям». Приготувалися.

Приступаю до заняття «мобілізую мікро - паузу».

Мої думки повністю зосереджені на занятті.

У мене зараз одне бажання - пом'якшити нервову напругу

Я подумки вимовляю фрази і намагаюся їх відчувати.



Концентрую свій погляд на одній точці.  
 Дивлюся в одну точку спокійно, без напруги.  
 Дивлюся в одну точку поглядом замисленої людини  
 Заспокоюю своє дихання. Дихання спокійне, рівне  
 Мої думки зосереджені на руках. М'язи рук розслаблюються.  
 Руки починають важчати. Руки важчають ...  
 У кінчиках пальців з'являється пульсація.  
 Руки наливаються теплом, важчають.  
 Погляд спрямований в одну точку.  
 Я спокійний, упевнений в своїх силах.  
 Емоції і воля - єдиний сплав.  
 Розслабляються мимічні думки чола, брів, щік.  
 В душі абсолютно зникає напруга.  
 Моє обличчя абсолютно спокійне.  
 Повністю зникає тривога. З'являється і росте впевненість.  
 Дихання спокійне і рівне  
 Погляд спрямований в одну точку.  
 Я спокійний, я абсолютно спокійний.  
 Я повністю впевнений в собі, в своїх силах.  
 На зміну нервовій напрузі приходить приємна бадьорість і внутрішній  
 спокій.  
 Дихання рівне, енергійне.  
 Відчуваю приплив бадьорості.  
 Відриваю погляд від однієї точки  
 Стискаю пальці рук в кулаки.  
 Енергійно потягуюся.  
 Я активний і готовий до дій.  
 Заняття закінчено.  
 Рефлексія.  
***Вправа «Емоції»***

**Мета:** Вправа допомагає зняти стрес і усунути неприємного осадю після конфлікту або неприємності, негараздів, швидко заспокоїтися і знайти внутрішній спокій.

**Хід роботи:** Візьміть кольорові фломастери або олівці. Розслабленою лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: лінії, кольорові плями, фігури. Повністю занурюючись в свої переживання, вибирайте колір і проводьте лінії так, як вам хочеться, відповідно до вашого настрою. Ви як би переносите свій сумний настрій на папір, матеріалізуючи його.

Після того як ви змалювали весь аркуш паперу, переверніть його і на зворотному боці напишіть 8-10 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, пишіть ті слова, які відразу ж спадають на думку.

Ще раз подивіться на малюнок, як би знову переживаючи свій стан, і перечитайте написані слова, а потім енергійно, із задоволенням розірвіть листок. Зімніть шматочки паперу і викиньте їх.

### ***Вправа «Гарячий стілець»***

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

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

Питання можуть бути різного характеру: на виявлення відносин; рольові питання (як до одного, як представнику певної статі та ін.); питання - ситуації та ін. В учасників групи з'являється унікальна можливість зіставити свої погляди, цінності з розумінням їх іншими людьми, отримати відповіді на будь-які хвилюючі їх питання

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

Рефлексія.

### ***Вправа «Емоційне насичення»***

**Мета:** формування позитивного емоційного фону життєдіяльності.

**Устаткування і матеріали:** робочі зошити і авторучки.

Хід роботи: Предмети та об'єкти, які подобаються людині, наділяються позитивними епітетами. Певні слова зв'язуються в вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю. Вони мають позитивний емоційний сенс (наприклад, слова «чудово!», «прекрасний!»), викликають позитивні емоції. Використовуючи ці епітети, «прив'язуючи» їх до предметів і до окремих елементів, можна сформуванати інтерес до них. Внаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами і емоціями) певні предмети стають для вас більш привабливими і цікавими. Для того щоб сформувалося відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) вашої діяльності, процес емоційного насичення повинен бути досить тривалим.

Завдання членам групи:

1. Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.
2. Запишіть 15 - 20 прикметників (епітетів), якими ви наділяєте предмети (наприклад, «чудовий», «прекрасний»), що вам подобаються.
3. Запишіть 10 компонентів (структурних компонентів або предметів) об'єкта, до якого ви хочете сформуванати інтерес. Наприклад, якщо ви хочете розвинути інтерес до психології, то в якості компонентів можуть виступати психічні процеси і функції (пам'ять, увага, уява, мотивація, характер і т.п.)
4. Кожен компонент (елемент) вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен елемент (структурний компонент) з позитивного боку.

Члени групи представляють результати своєї творчої роботи.

Рефлексія.

Примітка: Цю техніку можна застосовувати по відношенню до опису дня життя (використовуючи принцип «тут і зараз»), до власної зовнішності або до внутрішнього світу і т.д.

***Вправа «Вітер змін» (Автор Т. Кисельова)***

Мета: знайти вміння вибудовувати стратегії і тактики конструктивних дій в стресогенній ситуації.



Хід роботи: Тренер зазначає, що вправа допоможе знайти раціональний шлях вирішення проблеми. Він каже: «Якщо дме вітер змін - потрібно будувати не щит від вітру, а вітряки.

Тренер дає завдання перерахувати і записати події життя, що вимагають підтримки і формування нових відносин (розлучення, зрада, звільнення і т.п.). Він пропонує написати лаконічний лист, скласти і опустити лист в «поштову скриньку», яка стоїть в центрі кола. Кожен отримує лист з проханням про допомогу. Тренер-листоноша роздає їх зі словами: «Вам лист», називаючи по імені кожного учасника.

Завдання адресата: Прочитавши лист, раціоналізувати ситуацію, знайти в ній позитивні сторони. Оптимістично налаштувати автора. Дати добру пораду. Всі рішення обговорюються, фіксуються і після прийняття, оформляються у вигляді листа-відповіді.

Рефлексія заняття.

Рефлексія тренінгу. Підбиття підсумків

**Додаток 6**

### **Методичні рекомендації**

**тренерам та практичним психологам щодо формування стресостійкості  
спортсмена**

Спортивні змагання є вираженою стресовою ситуацією, і в першу чергу це пов'язано з тим, які в даних змаганнях завдання поставлені перед спортсменом і якими він володіє можливостями для їх реалізації. При цьому особливе значення має не просто об'єктивна складність розв'язуваної задачі, а перш за все імовірнісна оцінка спортсменом можливості її виконання. Відповідно основною причиною виникнення стресу в змагальній діяльності є суб'єктивне відчуття невідповідності завдань, що стоять перед спортсменом, і його можливостей. Тому формування стресостійкості спортсмена є першочерговим завданням тренера.

Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я людей і неодмінною умовою соціальної стабільності. Зростаючі навантаження, в тому числі психічні, на нервову систему і психіку спортсменів призводить до формування емоційної напруги, яка виступає одним з головних чинників розвитку різних захворювань.

У спортсменів в процесі професійної діяльності виникають емоційні та фізичні проблеми, пов'язані зі стресами. Труднощі можуть носити як тимчасовий, так і постійний характер, викликатися як професійними факторами, так і не пов'язаними з ними.

Також зі стресостійкістю безпосередньо пов'язаний аналіз чинників оточення. Але не тільки це визначає рівень стресостійкості та емоційної напруженості. Необхідно також брати до уваги особливості індивідуальних особистісних якостей самого спортсмена, а також його близького оточення. У сучасній психології спорту вивчення можливостей підвищення стресостійкості спортсменів є однією з основних проблем. Ключове значення в цьому напрямку має розробка питань, пов'язаних з розробкою ефективних технологій, що дозволяють долати екстремальні фізичні і психологічні навантаження в умовах змагань, що забезпечить поліпшення результативності змагальної діяльності.

Ключове значення у цьому процесі відіграє тренер як наставник та в деякій мірі психолог команди. Саме від нього залежить формування адекватного сприйняття спортивного тренування, підготовка до виступів, формування

конструктивних способів поведінки у стресових ситуаціях. Одним із перших завдань тренера є формування у спортсмена впевненості в собі.

Для формування впевненості в собі важливо навчити спортсмена осмислювати себе в минулому, сьогоднішньому і майбутньому, тобто відслідковувати динаміку свого розвитку - і поважати себе за це.

Невпевненість в собі може сформуватися через травми на змаганнях, оскільки у багатьох спортсменів домінують уявлення про себе як про людей, які завжди повинні виграти. Ситуація програшу серйозно порушує позитивне уявлення про самого себе. У цьому випадку завдання тренера пояснити спортсмену, що життя - не суцільний тріумф, переконати спортсмена в тому, що поразка є найцінніший особистий досвід, на основі якого відбувається зростання спортивної майстерності.

Тренер повинен дати установку на готовність ризикувати і робити помилки, пояснити, що спортсмен має право на помилку. Це необхідна умова вдосконалення в спортивній боротьбі, усвідомивши яку спортсмен стає сильнішим (сильнішою), тому що без помилок неможливо досягти високого рівня майстерності. Необхідно знову і знову виконувати технічну дію в умовах протистояння, поки цей прийом не стане інструментом для перемоги в змаганнях. Проходячи різні рівні «помилковості», спортсмени формують власні цілісні системи ведення боротьби, а тренери заохочують в них самостійність, вміння самоорганізовуватися і ставитися до своїх помилок як до необхідної частини навчання.

Невпевненість в собі провокує поширену ситуацію, коли, зіткнувшись з невдалою спробою, спортсмен починає боротися з тактичного плану свого супротивника, тобто починає протистояння в тих положеннях, які більш зручні супернику. Тут тренеру варто скористатися методом строго регламентованої вправи, дати установку на збереження спокою і продовження відпрацювання конкретної дії, яку потрібно виконати, поки не виконаєш тренувальну установку.

Цікаво відзначити той факт, що тренер, може і не уявляти собі, що деякі спортсмени іноді бояться виграти. Так званий синдром «нікофобії» викликаний



тим, що спортсмен не може прийняти на себе тягар відповідальності, який необхідно нести лідеру, він просто не може увітати себе на місці чемпіона. Спортсмен психологічно не готовий до успіху, і тут тренеру необхідно навчити підопічного поважати себе як особистість, розвивати у нього почуття власної гідності, зокрема, за допомогою ігрового методу, що моделює конкретну стресову ситуацію фіналу змагань, влаштовуючи змагання всередині групи. Тут спортсмен доходить до фіналу і ставиться в ситуацію, коли він повинен перемогти, а якщо він програє, то він повинен буде повторювати сутичку знову і знову, поки не переможе.

Тренер повинен вселити спортсменам, що потрібно уникати передчасного занепокоєння, яке віднімає багато енергії, так як фактично, представляючи майбутню боротьбу, у спортсмена відбуваються скорочення м'язів, через що, можна сказати, що йому доводиться боротися два рази. Розуміючи це, спортсмен з метою економії своїх сил не повинен концентруватися на придуманих гірших можливих варіантах майбутнього поєдинку, а повинен зосередитися на обставинах сутички, яка проходить в реальному часі.

Важливим фактором формування впевненості в собі є стабільний виступ на публіці, супроводжуваний позитивним емоційним станом. У спортивній боротьбі дуже важливим є усвідомлення спортсменом присутності глядачів, прагнення викликати співпереживання глядацької зали саме його виступу. Спортсмен повинен усвідомлювати, що показуючи гарну, сміливу боротьбу він викликає до себе позитивну реакцію глядачів, роблячи їх своїми союзниками, таким чином він отримує емоційний заряд, що надає сили та сприяє формуванню стресостійкості. Також спортсмен усвідомлює, що реакція глядачів впливає навіть на думку суддів [39].

Для формування впевненого виступу на публіці тренеру слід скористатися ігровим методом моделювання конкретної ситуації присутності глядачів і суддів під час змагань. Для цього можуть бути залучені знайомі, батьки, родичі, представники інших видів спорту, які займаються в одному спортивному комплексі і навіть люди з вулиці. Усвідомлюючи присутність незнайомих

глядачів, борець звикає до реакції публіки, розуміє, наскільки сильно вона впливає на його психіку, відчуває емоційне напруження та стрес і згодом вчиться з ними конструктивно боротися.

Також тренеру варто вселити спортсмену, що після перемоги на великих змаганнях не тільки він залежить від інших, але і інші починають залежати від нього. Це додатково виховає у нього почуттявласної гідності, дає зрозуміти, що він не сторонній спостерігач, а активний діючий суб'єкт, який реально впливає на навколишнє оточення і є лідером або людиною, яка власним прикладом спонукає інших людей діяти, працювати над собою. Переможець відразу почне привертати увагу керівників спортивних організацій, тренерів, преси, уболівальників, надихати колектив свого спортивного клубу.

Спроби управління стресом припускають вибір одного з можливих рішень - запобігання і контроль над рівнем стресів, ухилення від стресів і їх подолання. Такі організаційні заходи, як поліпшення комунікативних навичок, збагачення процесу праці та впровадження програм, спрямовані на зниження або виключення факторів напруги. Подолання стресів передбачає спільні зусилля спортсменів і тренерів і може включати соціальну підтримку, можливість релаксації, біологічний зворотний зв'язок і особисті оздоровчі програми.

Для зменшення рівня стресу можуть використовуватися різні методики ментальної релаксації. Аналогічно практиці медитації, релаксація передбачає спокійні, спрямовані у внутрішній світ індивіда роздуми, що сприяють фізичному та емоційному відпочинку організму, що дозволяє тимчасово забути про проблеми зовнішнього оточення і сприяє зниженню рівня стресу.

Застосування методів релаксації аналогічно перервам в роботі. Релаксація займає кілька хвилин і може бути особливо корисною безпосередньо перед напруженим змаганням або після нього.

Фахівці можуть порадижити конкретні методи зміни стилю життя, такі як регуляція дихання, м'язове розслаблення, позитивні уявні образи, регулювання харчування, різні вправи.

Очевидно, що профілактика стресів вельми ефективна, і, більш того, методи їх подолання можуть сприяти адаптації спортсменів до факторів напруги, які знаходяться поза зоною їх безпосереднього впливу.

Стресостійкість спортсменів безпосередньо залежить від організації мікросоціальної взаємодії. При конфліктних ситуаціях в спортивній сфері, утрудненнях у сфері взаємодії порушення психічного стану у спортсменів відзначаються значно частіше, ніж при ефективній соціальній взаємодії.

Таким чином, можна сказати, що подолання тривожності у спортсменів та формування стресостійкості, перш за все, пов'язано з розвитком морально-вольових якостей спортсменів, формуванням адекватної самооцінки, впевненості в собі, мотивації досягнення успіху.

З точки зору психологічної допомоги та підтримки доцільно звернути увагу і на роботу психолога зі спортсменами. Зокрема така робота має бути направлена на вироблення у спортсменів умінь саморегуляції та аутогенного тренування, релаксації. Психолог має працювати зі спортсменами у наступних площинах.

Для того, щоб протидіяти стресам, спортсмен повинен переключити свою увагу або енергію в іншу форму діяльності, зайнятися тим, що дозволить зняти напругу, оскільки основою стресостійкої життєвої стратегії є пошукова активність, яка проявляється в соціально прийнятних формах.

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можна за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсис (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом). Це три основні шляхи до психічного, фізичного і духовного здоров'я особистості.

Сучасна психологія пропонує ряд методів, на які має звертати увагу психолог при підвищенні стресостійкості спортсменів [50]:

- соціально-психологічний ресурс (позитивне соціальне оточення) психологічна освіченість і психологічна культура особистості спортсмена;



- особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я і ставлення до нього як до самоцінності і т.п.);
- інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки зміни себе і навколишню ситуацію і т.п.);
- характер і способи подолання стрес-ситуацій.

Варто виділити такі основні напрями формування стресостійкості:

- мотивація до розвитку стійкості до стресу, яка включає прагнення підвищувати власну психологічну стійкість за допомогою різних технік і форм;
- забезпечення спортсменів знаннями про стрес, його фактори, особливості реагування на стресові ситуації в залежності від типу темпераменту, наслідки тощо;
- оптимізація психологічного стану спортсмена;
- розвиток вольових якостей особистості;
- формування умінь орієнтуватися в стресовій ситуації, вибирати адекватні способи реагування на стресові фактори;
- попередження виникнення стресових станів, включаючи профілактичну діяльність;
- формування сприятливого соціально-психологічного клімату в спортсменів;
- налаштування особистості на позитивне мислення, що дозволяє спортсмену знаходити оптимальний вихід з конфліктної або стресовій ситуації, уникати фактори, які призводять до негативних емоційних станів, дає можливість контролювати ситуацію тощо.

Рішення проблеми знаходження контакту з подальшим включенням спортсмена в процес психологічної роботи є досить складним і найбільш важливим в роботі психолога в команді. Основні труднощі вирішення цього завдання полягає в наступному [77]:

1. Спортсмен неохоче, за рідкісним винятком, готовий йти на відкритий контакт з психологом.
2. Спортсмен вважає, що може сам впоратися зі своїми психологічними проблемами і труднощами.
3. Спортсмен, навіть, якщо він і відчуває потребу в допомозі психолога, то і в цьому випадку відверте звернення до психолога може знизити його статус в команді.
4. Нерідко спортсмени вважають, що причини їх невдалої гри не в них, а викликані не керованими факторами (не пішла гра).
5. У спортсменів вже є звичний перевірений режим підготовки, який виводить їх на певний ігровий рівень.
6. Спортсмен психологічно не готовий до сприйняття своїх недоліків і нерідко просто блокує ці факти.
7. Недолік вільного часу у спортсменів для ґрунтовних бесід, з огляду на великі тренувальні навантаження.

Тому спортсмени на початковому етапі роботи психолога не дуже охоче йдуть на постійний контакт, а, якщо така бесіда відбувається, то вона рідко дає потрібний ефект.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є "аналітична записка", періодично пропонована спортсмену. Сенс такої записки полягає в наступному: психолог, спостерігаючи спортсмена в тренуваннях і в змагальних ситуаціях, проводить аналіз проблем, які, на думку психолога, заважають або можуть перешкодити спортсмену реалізувати свої можливості і пропонує подумати над рекомендаціями, які могли б допомогти вирішити ці проблеми.

При такому підході психолога немає необхідності оцінювати спортсмена з точки зору його недоліків, перетворюючи ці особисті недоліки в типові проблемні ситуації всіх спортсменів. Він просто пропонує спортсмену подумати над ними, не вимагаючи негайного їх вирішення, але в той же час показуючи шлях їх можливого вирішення [47].

У результаті спортсмену не нав'язується думка психолога, йому дається право прийняти або не прийняти ці проблеми на свій рахунок.

Така форма взаємодії знімає проблему зниження самооцінки у спортсмена і його залежності від зовнішнього впливу і вторгнення в його особистісну сферу, в той же час ставлячи перед ним ряд проблем, які пропонуються йому для вирішення.

Практика такої роботи показала, що в цьому випадку спортсмен перестає внутрішньо блокувати психолога, він починає розуміти, що психолог дійсно пропонує йому допомогу, але залишає право прийняти або не прийняти допомогу за спортсменом. І спостереження за спортсменами показали, що багато хто з них прислухаються до таких рекомендацій і в тій чи іншій мірі реалізують їх у своїй підготовці.

Робота спортивного психолога постійно вимагає знаходження нових шляхів, нових підходів у підвищенні ефективності своєї роботи. Прийом "аналітична записка" може стати одним з дієвих способів в практиці спортивного психолога.

На підставі виявлених закономірностей прояву стресостійкості та тривожності і нервово-психічної напруги можна визначити практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у спортсменів з урахуванням різних спеціалізацій.

Спортсменам для підвищення вольових якостей рекомендується, підвищувати самооцінку і сприйняття, концентруватися на одній справі, раціонально оцінювати ситуації, відволікатися від стресових ситуацій, уникати негативних думок, відволікатися на спілкування, улюблені заняття, тоді в стресових ситуаціях у них не виникатимуть труднощі в управлінні своїми думками і бажаннями, у спортсменів буде низька чутливість щодо тих негативних подій або невдач, які тільки можуть статися або трапитися. Підвищувати психічну і фізичну активність, не думати про негативні події, які тільки можуть статися, пробувати знаходити різні варіанти вирішення проблем.

Спортсменам рекомендується раціонально оцінювати ситуації і вирішувати виниклі проблеми, а не уникати їх. Тоді спортсмени не будуть піддаватися



емоційному дискомфорту. Для того щоб спортсмени не уникали стресових ситуацій, їм потрібно розвивати орієнтування на вирішення завдань, тим самим намагатися планомірно або цілеспрямовано вирішувати проблемні ситуації, бути впевненими в собі і своїх установах, при невдачах на змаганнях рекомендується не впадати у відчай, а продіагностувати всі недоліки і працювати над ними, для підвищення як спортивного результату так і емоційного настрою.

У змагальному процесі спортсмени не стільки повинні налаштовувати себе на результати, скільки концентруватися на процесі самої діяльності, знаходитися в доброму гуморі і фізичному здоров'ї, налаштовувати себе на позитивний результат, а в разі невдачі не впадати у відчай, а працювати над виявленими помилками і підвищувати свою майстерність.

Можна навести рекомендації, що являють собою ряд обґрунтованих принципів, які слід застосовувати в практичній роботі тренера.

1. Щоб зрозуміти мотиви занять спортом та успішної активної роботи якогось спортсмена, необхідно за допомогою різних методів зібрати інформацію, що стосується соціального становища, емоційної структури спортсмена і його відношення до реальної ситуації. Для отримання такої інформації застосовуються такі способи:

А) тренер проводить зі спортсменом неофіційні, але добре продумані і заздалегідь сплановані бесіди, в ході яких за допомогою прямих і непрямих питань з'ясовує, як спортсмен відчуває себе в команді, чи підтримують батьки його захоплення спортом і т.д. Одночасно з цим тренер з'ясовує його ставлення до змагань, до життя, а також особисті та професійні плани;

Б) почуття і мотиви спортсмена можна також виявити, уважно спостерігаючи за його поведінкою і позою після поразки і виграшу, придивляючись до його жестів і міміки. Інформацію про спортсмена можна отримати з бесід з іншими членами команди;

В) для оцінки емоційно-вольової сфери спортсмена корисно використовувати спеціальні об'єктивні і проєктивні тести;

Г) перед початком сезону тренер може запропонувати спортсменам написати детальну автобіографію з акцентом на те, як вони прийшли в спорт і як складалася їхня спортивна кар'єра.

2. Тренеру не слід дивуватися можливих змін в мотивації спортсмена від сезону до сезону і навіть в тренувальному циклі. Нові події, нові люди і новий життєвий досвід можуть вплинути на ставлення спортсмена до команди, тренера, занять спортом. Тренер повинен ставитися до змін у відносинах з розумінням справи, терпляче і уважно, намагаючись бути об'єктивним. Таке ставлення тренера допоможе спортсмену перебудуватися і знайти мотиви для продовження занять спортом, які відповідали б новим життєвим установам.

3. Тренеру слід звертатися до індивіда як до особистості, якщо він прагне залучити його до занять спортом. Висловлювання тренера повинні бути аргументовані і звернені до інтелекту спортсмена, а не до його емоцій. Тренеру слід приводити розумні доводи про користь занять спортом, як під час активної спортивної діяльності, так і після закінчення спортивної кар'єри.

4. Тренер повинен вміти розпізнавати ознаки тривожності у спортсменів своєї команди.

5. Якщо виявиться, що один або більше спортсменів в команді виявляють надмірну тривожність, то тренер повинен виявити причини їх страхів. Це можна зробити шляхом особистих бесід тренера зі спортсменами, аналізуючи їх автобіографічні дані, а в разі, якщо мова йде про зовсім юних спортсменів, в бесідах з їх батьками.

6. Тренер повинен готувати всю команду до зустрічі з ситуативним змагальним стресом і тривожністю. Ця підготовка може здійснюватися заздалегідь шляхом орієнтації всієї групи на майбутній стрес із запровадженням ретельно підібраних стресорів, аналогічних тим, які можуть виникнути безпосередньо на змаганнях.

7. Тренер може провести ряд групових бесід про тривожність і страх, зазначивши, що ознаки тривожності не завжди заважають успішному виступу. Часто саме їх відсутність повинна турбувати спортсменів.

8. Членів команди, у яких є постійні страхи, які легко падають духом і у кого в більш стресових ситуаціях відбувається повна дезорганізація діяльності, слід направити на консультацію до психолога для постановки більш точного діагнозу і лікування.

9. Спортсмену слід нагадувати, що перезмагальна тривожність зменшиться під час змагання. Одночасно його треба інформувати про те, яким чином в результаті передзмагальної тривожності можуть порушитися одні види діяльності (тобто знову освоєні рухові навички або складні дії, що вимагають точності), в той час як інші її компоненти можуть істотно покращитися з тієї ж причини.

10. В індивідуальних видах спорту спортсмену потрібна більш істотна емоційна підтримка з боку тренера-лідера, ніж в командних видах спорту, де допомога, підтримка і навіть технічні вказівки спортсмен може отримати у своїх партнерів. У той же час спортсмени в індивідуальних видах спорту критичніше ставляться до своїх тренерів, ніж спортсмени в командних видах.

11. Представлення тренерів про себе найчастіше не збігається з тим, як оцінюють їх особистісні особливості і професійні знання спортсмени. Тому тренерів необхідно аналізувати свою поведінку і діяльність за допомогою різних засобів (відеозаписів, кінозйомки, в ході стандартизованих і нестандартизованих опитувань і бесід), щоб привести їх у відповідність зі своїм уявленням про себе. Навіть сама спроба до самовдосконалення допоможе сформувати позитивне ставлення до тренера з боку спортсменів і налаштувати їх на позитивний емоційний стан.

Таким чином, основна діяльність тренера та психолога з формування стресостійкості спортсменів зводиться до засвоєння спортсменами навичок саморегуляції, саморозвитку та самоконтролю, умінню конструктивно долати стресові ситуації, уникаючи зайвого напруження та тривоги.



