

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Відокремлений структурний підрозділ
«Рівненський економіко-технологічний фаховий коледж»

Застосування
психологічних технік
інтегративного пошуку ресурсів
під час освітньої діяльності

Артемова Алла Миколаївна



У навчально-методичному посібнику подані психологічні рекомендації/поради для педагогічного колективу щодо форм використання інтегративних ресурсів в освітній діяльності.

Рецензенти:

Віктор Володимирович Дем'янюк – кандидат педагогічних наук, доктор філософії, Заслужений працівник освіти України, Відмінник освіти України, член-кореспондент інженерної академії України;

Олена Юріївна Козлинець – голова Рівненського обласного методичного об'єднання практичних психологів, методист.

Схвалено та рекомендовано до використання
в освітній діяльності педагогічного колективу ВСП
«Рівненський економіко-технологічний фаховий коледж
НУВГП» методичною радою ВСП «РЕТФК НУВГП»
(Протокол №1 від 15.09.2020 року)

ЗМІСТ

1.	<i>ПЕРЕДМОВА</i>	4
2.	<i>ПСИХОЛОГІЯ КАРАНТИНУ</i>	6
3.	<i>ПОНЯТТЯ ПРО ІНТЕГРАТИВНИЙ ПОШУК РЕСУРСІВ</i>	10
4.	<i>ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</i>	14
5.	<i>ДОДАТКИ</i>	17
6.	<i>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</i>	33

ПЕРЕДМОВА

2019-2020 н.р. став роком, який дав відлік новим технологіям, можливостям, умовам, формам існування суспільства. Людина опинилась в реаліях, які змусили усвідомити її, що вона має бути: стресостійкою, сильною, організованою, невразливою, вміти керувати своїми емоціями, планувати свою діяльність та багато іншого. Тобто сучасність висуває нові вимоги до соціуму, в тому числі й до освітньої діяльності.

Наразі, суспільство отримало нові завдання в освіті:

1. Мобілізація організаційних здібностей;
2. Зміцнення горизонтальних взаємодій в триаді «студент-викладач», «студент-студент», «викладач-батьки».
3. Реактивне застосування нових внутрішніх інструментів для організації дистанційного навчання.
4. Пошук нових ресурсів для зниження рівня психологічних станів, що мають деструктивний характер.
5. Застосування психологічних технік в умовах карантину/часткового обмеження діяльності людини.

Психологія стала невід'ємною частиною реальності. Тому актуальними є методичні рекомендації/поради для педагогічних працівників відокремленого структурного підрозділу «Рівненський економіко-технологічний фаховий коледж Національно університету водного господарства та природокористування» «Застосування психологічних технік інтегративного пошуку ресурсів під час освітньої діяльності». Вони стануть допомогою у вирішенні нагальних психологічних

питань/проблем та практичним посібником для використання в освітній діяльності, в тому числі у взаємодії з студентами.

Тут перелічені основні можливі деструкції та шляхи їх вирішення.

1. ПСИХОЛОГІЯ КАРАНТИНУ

В усього людства є спільна риса – це звичка боятись. Особливо, коли її «підігривають» у ЗМІ, у viber-групах, у постах Facebook, Instagram і т.д. Ми боїмось «появи прищика», «зморшки», «зламаного нігтя», далі – боязнь поганої оцінки, безробіття, не виправдати сподівань батьків, думки оточуючих, оцінок соціуму, низького рівня життя, кінця світу, різних хвороб, а зараз – коронавірусної інфекції COVID-19.

Наші страхи «годує» кожен самотійно, коли з'являється багато вільного часу, коли немає чим зайнятися. Ми боїмось, перш за все, невідомого, того, що не можемо пояснити, передбачити, спрогнозувати, на що не знаємо як реагувати, про наслідки важко сказати.

Для тлумачення поняття про «психологію карантину» проведу етимологію понятійно-категоріального апарату «психології стресу». Стрес (за Всесвітньою організацією охорони здоров'я 1972 р.) – це неспецифічна(тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Психологічний (емоційний) стрес – стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої.

Пандемічний стрес – специфічний різновид стресу, який виникає під час довготривалого обмеження діяльності людини.

Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, у якій він знаходиться (в даному випадку, це карантин). Специфіка психічного відображення

обумовлюється процесами діяльності, особливості яких суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання і т.д.) значною мірою визначаються обраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукається змістом мотивів діяльності. Але під час карантину суб'єктивне відображення об'єктивного світу знаходиться «в затуманені». Суспільство, як одне ціле виходить на задній план, зараз першочерговими є принципи, цінності, можливості індивіда окремо.

У структурі психічної напруженості особлива роль належить мотиваційним і емоційним компонентам.

Мотивами під час карантину можуть бути:

1. Пізнавальний (пізнавайте щось для себе нове, напр., давно хотіли зайнятись танцями, - ви отримали чудовий шанс, переглядайте уроки он-лайн і вивчайте).

2. Утилітарний (знайдіть для себе вигоду від карантину, напр., можна зайнятись хенд-мейдом й виставляти на продаж товари).

3. Соціальний (спілкуйтесь он-лайн, знаходьте в Інтернеті групи за інтересами, пишть статті і т.д.)

4. Професійний (мотивуйте себе до перегляду вебінарів на цікаві вам теми для підвищення своєї майстерності).

5. Мотив страху (страх мобілізує до рішучих дій, зробіть те, що ненаважувались, напр., розпочніть нову для себе справу, адже це час змін).

6. Мотив престижу (робіть те, що є популярним, напр., займатись спортом, бігати ранками, саморозвитком і т.д.)

Це, звичайно, не весь список, тому що мотивація – справа індивідуальна.

Відповідно, розглянемо більш детальніше поняття про «професійний стрес», який в освітньому середовищі є актуальним в період пандемії. Він досліджується за трьома чинними моделями: стимульною (R.A. Anderson, R. Mansfield, M. Shinn та ін.), реакції -відповіді (H.G. Wolff, H. Selye, L. Levi та ін.) і *транзактною* (Ф.Б. Березін [3], J.W. Mason та ін.). Це так звана, поведінкова модель людини: стимул-реакція. В умовах виникнення стресових явищ та подій ми реагуємо на них по різному.

Збільшення рівня індивідуалізації, коригування принципів колективного духу, усвідомлення/перегривання духовних цінностей, зміна психологічного статусу людини – це, і не тільки, є основними завданнями психології карантину.

Наразі існує три реалії життєдіяльності:

1. Докарантинна – звичне середовище, комфорт, ностальгія, сум за тим, що було. «Там краще, тому що безпечно».

2. Карантинна – страх, відчуття самотності, безробіття, втрата фінансів, поява нових можливостей, що лякають, соціальні ізоляція. «Невже не можна нічого змінити?!»

3. Посткарантинна – невизначеність умов життя, зміна стереотипів, світогляду, переживання, стреси різного роду. «Світло чи пільма в кінці карантинного тунелю?!»

В таких умовах людство поділилось на три категорії: консерватори (ті, які прагнуть повернення до життєдіяльності,

що була до карантину), реалісти (ті, які справляють та звикають жити в даних умовах) і реформатори (ті, котрі завжди готові щось змінювати, створювати нове).

Отже, комунікація, прозорість, легкість, доступність, лабільність, відкритість – це ключові принципи ефективного карантину. Забезпечити їх нам ніхто не повинний. Не чекаємо, що прийде «герой», який нам допоможе. Лише ми самі можемо змінити себе. Усі можливості у наших руках, потрібно ними користуватись.

Психологія карантину – це розділ науки, який містить у собі таку сукупність: психологію стресу, психологію травмуючих ситуацій, екстремальну психологію, біхевіористичну, психологію посттравматичних стресових розділів і т.д. Утворюючи такий логічний ланцюг розкрию карантин через їх призму.

2. ПОНЯТТЯ ПРО ІНТЕГРАТИВНИЙ ПОШУК РЕСУРСІВ

У межах трансактних моделей досліджуються ресурси особистості (С.І. Holahan, R.H. Moos, R.S. Lazarus та ін.), що відкриває перспективи для розгляду можливостей її адаптації або подолання стресу, зокрема і професійного (В.А. Бодров [4], М.І. Smith, Р. Carayon). Результативною в сучасних умовах є інтегративна модель стресу. У ній групою дослідників узагальнені стрес-фактори (зовнішні і внутрішні), процеси когнітивної оцінки вимог ситуації і можливості опанування нею, широкий спектр індивідуальних психологічних ресурсів, поведінкова, психологічна та фізіологічна складова стресової реакції, стратегії опанування. За допомогою моніторинговим процесам узагальнено, що має місце невідповідність між вимогами, що ставляться до людини, та її невмінням скористатися власними ресурсами для опанування стресу. Дана модель має важливе теоретичне і практичне значення у вивченні стресу, який переживає не організм, а особистість в цілому.

Пошук індивідуальних ресурсів важлива складова для педагогічних працівників в освітній діяльності. Найвагоміші з них:

- впевненість у собі;
- реалізація потенціалу у навчанні;
- вдосконалення практичних навиків;
- прийняття себе та своїх колег;

- фізичне здоров'я і витривалість;
- навички розв'язання проблем і структурування;
- соціальна підтримка;
- навички контролю стресу і напруги;
- фінансові можливості;
- високий рівень стресостійкості та ін.

Для педагогів характерне яскраве вираження групи особистісних ресурсів, які не передбачають активного перетворення проблемних ситуацій. Вони радше забезпечують емоційно-орієнтоване опановування, яке більше пов'язане зі зміною ставлення до проблем, що виникають, до прийняття фруструючих ситуацій як невід'ємної частини своєї професійної діяльності.

Ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій, спричинених пандемією COVID-19.

К. Муздибаєв виокремлює два великі класи ресурсів: особистісні та середовищні. Психологічні ресурси включають навички та здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального оточення. Л.А. Александрова, в свою чергу, виокремлює такі психологічні риси особистості, які сприяють подолання нею важких життєвих ситуацій: локус контролю особистості, інтернальність-екстернальність, ступінь психологічної зрілості особистості, плани на майбутнє, здатність до переосмислення минулого у позитивних термінах,

суб'єктивне ймовірнісне прогнозування, розуміння закономірностей поточних процесів.

Особливості інтегративного пошуку ресурсів аналізуємо через призму/ступінь реалізації основних особистісних функцій:

❖ Продуктивне входження у діалогічно-творчу взаємодію з культурою як її формоутворення, генеративний початок. В ракурсі реалізації даної функції під час карантину, в її основі лежить задоволення потреб, перш за все, духовних. Звичайно, зважаючи на полікультурність населення України, цей процес є як індивідуальним, так і системним. Перед особистістю постає завдання: створення нових культурних цінностей, самовдосконалення, вироблення «особливої» культури карантину.

❖ Забезпечення унікального динамічного єднання когнітивних, афективних/діяльнісних і поведінкових компонентів, їхньої рефлексивної координації, впорядковування та вольової регуляції відповідно до поставленої мети. Людина є індивідуальністю, в тому числі й за своїми спонукальними можливостями. Але в умовах карантину «спільне завдання» (побороти пандемію COVID-19) об'єднало усе людство. Ми за допомогою колективної свідомості створили унікальний динамічний процес на шляху винайдення вакцини, дотримання карантинних обмежень, профілактичних заходів і т.д.

❖ Усвідомлення та переживання людиною свого «Я» в єдності усіх його проявів – фізичного, соціально-рольового,

психологічного, екзистенційного та смислового. В умовах карантину виникає нове осмислення людини, її функціонального призначення, ролі особистості у світі в цілому, значення матеріального та духовного в суспільстві, важливості соціуму у розвитку нової інтегративної особистості. Такими, як ми були до карантину, уже не будемо ніколи.

❖ Зміна напрямку та співвідношення детермінаційних впливів і, як наслідок – побудова вільної, відповідальної та моральної поведінки. Найважливіша функція на даний момент. За допомогою рефлексивного та біхевіористичного усвідомлення кожної окремо людини, що вона є активним членом соціуму. Її вчинки, дії впливають на розвиток світу. Діяльність чи бездіяльність в умовах карантину визначає подальше існування усього людства. У нас з'являється відчуття відповідальності за ті процеси, що відбувається в сучасному світі.

❖ Побудова особою часової перспективи власної життєдіяльності, оволодіння своїм майбутнім, зорієнтованість на здійснення віддалених у часі життєвих завдань. Людство має бути готове до усвідомлення ви будови світом нового вектору розвитку подій. Науковці прогнозують інші лінії ви будови життєдіяльності, але толерантність до невизначеності, готовність до змін, життєстійкість, орієнтація на дії повинно ґрунтуватись на особистісному виборі й прийнятті стратегічних рішень.

3. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічні техніки в освітній діяльності розглядаю через призму методів нейтралізації стресів, що виникли через процеси/події, які розвивають в період пандемії COVID-19/карантину.

Використання психологічних технік в освітній діяльності в період карантинних обмежень передбачає виконання ряду вимог:

1. Вміти керувати своїми емоціями та поведінкою.
2. Вміти слухати.
3. Уявлення про основні теорії, моделі і типи особистості.
4. Розуміння про віковий онтогенез (вікова періодизація студентства).
5. Знання умов, що забезпечує особистісне зростання і творчий розвиток.
6. Знання про соціально-психологічні особливості групи, в якій викладаєте.
7. Співпрацювати з психологічною службою коледжу та студентським відділом кадрів.

При дистанційному навчанні можна використовувати психологічні техніки через:

1. Консультації телефоном (за допомогою додатків у мобільних смартфонах).
2. Консультації через E-mail.
3. Консультації через Skype.

Можна виділити як мінімум дві класифікації методів нейтралізації стресів (психологічні техніки). В основу першої

класифікації покладена природа антистресорного впливу: фізична, хімічна або ж психологічна, в основу другої класифікації – спосіб впровадження у свідомість антистресорної установки –самостійний чи за допомогою іншої людини.

Для процесу освітньої діяльності важливо розглянути детальніше психологічні техніки, якими можна користуватись на занятті:

I. Техніки встановлення і підтримки соціально-психологічного контакту із студентами:

1. Hello-техніка (здійснюється за допомогою стандартних фраз: «Радий/рада Вас бачити», «Приємно познайомитись» (для студентів нового набору).

2. Техніка рапорту (бути в контакті) – встановлення довірливої, комфортної атмосфери з учасниками освітнього процесу.

3. Техніка трьох «П» - підтримка, прийняття, перевага – бути лабільними, емоційно відгукуватись на запити студентів, підбадьорювати, заспокоювати і т.д.

4. Техніки відображення:

4.1. змісту – перефразування того, що говорить учасник. Вербально надати позитивного смислу критичним зауваженням;

4.2. почуттів – вербалізація тих емоцій, про які учасник відкрито не говорить, але ви можете розпізнати з фізіономічних процесів, невербаліки.

5. Техніка «стопів» - у розмові зробити паузу, помовчати – це збільшує емоційний контакт, дає зрозуміти, що відповідальність за результат бесіди залишається на його власних плечах;

6. Техніка «активного слухання». Уміння слухати рефлексивно необхідне для ефективного спілкування через обмеження і труднощі, які виникають у процесі спілкування;

II. Техніки соціально-психологічного впливу:

1. конкретне побажання, рекомендація («Я пропоную Вам зробити наступне...»);

2. вправи для формування нових навичок і форм поведінки (наприклад, запис на відео в телефон, говорити в мікрофон);

3. активна уява і фантазування – «Уявіть, що...»;

4. вільні асоціації – «Знайдіть асоціації до поняття (не менше 10). Потім виокремить три найголовніші і дайте визначення терміну, використовуючи їх»;

5. переоцінка – знайти позитивне в поганому, інший погляд на ситуацію.

6. мовні заміни – «Замініть словосполучення «не можу» на «не хочу». Коли студент каже: «Я повинний», то відповідальність переходить на деякі зовнішні фактори, коли каже: «Я хочу» – відповідальність переноситься на самого студента;

7. ігрові техніки, спрямовані на зняття напруги, емоційний «розігрів», пошук нових поведінкових варіантів;

ДОДАТКИ:

Додаток 1

Практичні поради/рекомендації «Уникати чи конструктивно проживати психологічні стани, що з'явилися в період пандемії»

✓ «Я маю декілька рішень!»

1. Порушення соціалізації. Поява страху спілкування з іншими. Рішення: групи у вайбері, інстаграмі, фейсбуці і т.д. за захопленнями, інтересами, рівнем знань тощо. Але тут виникає проблема, пошук безпечних груп, що не несуть шкоди студентам. Тому ми повинні говорити про фільтр інформації, про її вплив, про інформаційні війни і т.д.

2. Депресія. Зниження фізичної, ресурсної активності (неможливість відвідувати коледж, гуртки, клуби, відпочивати з друзями і т.д.). Рішення: займатись спортом, фізичною активністю. Взяти навушники й їздити на велосипеді, ставити цілі на кроковимірювачі й досягати їх, займатись вдома йогою і т.д.

3. Підвищення тривожних станів. Сидимо вдома й постійно перегледаємо новини, де журналісти, виконуючи свою роботу, кожної години говорять нам про високі показники захворюваності, про смертність, про війну і т.д., звичайно з негативним емоційним забарвленням. Рішення: Важливо відфільтровувати інформацію, дивитись якомога менше новин, вчити розумінню того, що вся інформація фінансово залежна й незавжди правдива. Краще, дивитись пізнавальні фільми, читати книги.

4. Дефіцит знань про COVID 19. Маніпуляція нами телебаченням, інтернетом через низький рівень знань про вірус. Адже за історію існування людство переживало й страшніші час й справлялись успішно з ними. Рішення: не ставити діагнози самі собі, думати критично й раціонально.

5. Передбачення розпочинають збуватись. Не про екстрасенсів мова, а про нас самих. Адже думки матеріалізуються, тому налаштовуємось на позитив. Ми мудрі й з усім справимось. Бо чим більше себе накрутимо, тим більше й отримаємо негараздів.

✓ «Я справлюсь!»

1. Використовуйте офіційну інформацію (статистику). А не просто якийсь Олег з Вінниці написав, що завтра від ковіду помре 100 людей. Не забуваємо, що на нашій паніці цей Олег заробить свої статки.

2. Не поширюйте самі не перевірену інформацію від того самого Олега. Інформаційна залежність така ж як і від тютюну.

3. Не долучайтесь до груп, які поширюють паніку серед населення, пишуть один негатив, використовують тьмяні кольори, сумні смайли тощо.

4. Жартуйте, читайте анекдоти, смішні історії. Адже гумор врятує вас від страху.

5. Не йдіть у натовп, адже ним керувати легше і страх про це знає. Збирайтесь невеликою кількістю людей та йдіть від них, якщо вони сіють паніку.

6. Дивіться якомога менше телевізор й Інтернет, адже це засіб, за допомогою якого, маніпулюють.

7. Виробіть звичку планувати свою діяльність (відпочинок теж). По перше, ви зможете виконати вдвічі більше, ніж думали. По друге, це стимулює до пошуку ресурсів.

8. Згадайте про людей, котрі проходили через різні (в тому числі й «важкі») періоди життя й лишилися на плаву. Це, як правило, батьки, бабусі, дідусі і т.д. Поговоріть з ними, дізнайтесь про їх досвід. Адже вони справились.

9. Виконуйте свої обов'язки по дому більше ретельно. Ви зайняті й менше часу на погані думки.

10. Турбуйтеся про когось (про дітей, батьків, родичів, тварин, рослин).

Проективна методика «Людина під дощем»

Малюнок значною мірою несе на собі відбиток особистості, її настрою, стану, почуттів, переживань, стосунків тощо.

Діагностика орієнтована на діагностику сили «єго», її здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Вона дозволяє також здійснити діагностику особистісних резервів і особливостей захисних механізмів.

Матеріали

Аркуш паперу формату А4, олівці (простий або кольорові), ручка.

Інструкція

На чистому аркуші паперу формату А4, який вертикально орієнтований, намалюйте людину, а потім, на іншому такому ж аркуші — людину під дощем.

Інтерпретація

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, в які вона потрапляє.

Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком. Необхідно «увійти» в малюнок і відчути, в якому настрої перебуває персонаж (радісному, тріумфуючому, пригніченому тощо), чи відчувається він безпорадним або, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає, труднощі, вважаючи їх

звичним життєвим явищем. Таким чином, важливо відстежити глобальне враження від малюнка. Це інтуїтивний процес.

Тільки після цього можна перейти до аналізу всіх специфічних деталей з погляду логіки, спираючись при цьому на основні положення керівництва з інтерпретації.

Зміна експозиції

У малюнку «Людина під дощем» у порівнянні з малюнком «Людина», як правило, виявляються істотні відмінності. Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо зображена людина віддаляється, це може бути пов'язано з наявністю тенденції до уникнення важких життєвих ситуацій, неприємностей (особливо якщо фігура людини зображується такою, ніби її спостерігають з висоти пташиного польоту).

Положення фігури в профіль або спиною указує на прагнення утекти від світу. Якщо людина під дощем розміщена у верхній частині аркуша, можна передбачити схильність дитини до втрати опори під ногами, фантазування, нічим не виправданого оптимізму.

Зображення, розміщене внизу аркуша, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, відчуття незахищеності.

Зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивної поведінки, орієнтацією на минуле, у ряді випадків із залежністю від матері. Зображення, зміщене управо, указує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.

Трансформація фігури

Збільшення розміру фігури іноді зустрічається у людей, яких мобілізують неприємності, роблять сильнішими і впевненішими. Зменшення фігури має місце тоді, коли досліджуваний потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших. Люди, які малюють маленькі фігурки, зазвичай соромляться проявляти свої почуття і мають тенденцію до стриманості і деякої загальмованості у взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів у результаті стресу.

Зміна віку вказує на самопочуття людини в ситуації життєвих негараздів.

Якщо в малюнку «Людини під дощем» в зображенні фігури пропускаються які-небудь частини тіла (ноги, руки, вуха, очі), то це вказує на специфіку захисних механізмів і особливості проявів «его»-реакцій.

Функція одягу — «формування захисту від стихії». Велика кількість одягу вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсом реагування.

Атрибути дощу

Дощ — перешкода, небажана дія, що спонукає людину закритися, сховатися. Характер його зображення пов'язаний з тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкісні краплі — як тимчасова, переборна; важкі, замальовані краплі або лінії — важка, постійна. Необхідно визначити, звідки дощ «приходить» (справа або зліва від людини) і яка частина фігури піддається його дії більшою мірою. Інтерпретація проводиться

відповідно до значень правої та лівої сторони аркуша або фігури людини.

Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Слід звернути увагу на манеру зображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків, або вона сама стоїть у калюжі).

Додаткові деталі

Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина гримас в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як віддзеркалення потреби в додатковій зовнішній опорі, в підтримці, у прагненні відійти від розв'язання проблем шляхом переключення і заміщаючої діяльності.

Повніша розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів.

Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини. Веселка, що нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію про нездійсненне прагнення до досконалості.

Парасолька є символічним зображенням психічного захисту від неприємних зовнішніх дій. З погляду трактування образів парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол — материнське начало, а ручка —

батьківське. Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й бути відсутньою.

Спотворення і пропуск деталей

Відсутність істотних деталей може указувати на зону конфлікту й бути наслідком витіснення захисним механізмом психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки в малюнку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.

Колір у малюнках

Малюнки можна виконувати простим олівцем, проте краще використовувати кольорові олівці. Слід пам'ятати, що точна інтерпретація колірної рішення не може бути зроблена, якщо у досліджуваного немає всього набору кольорових олівців.

**Методика тест на визначення
рівня стресостійкості особистості.**

**Тест на стійкість до стресів Холмса і Раге
для педагогічних працівників**

Інструкція

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпці кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

Тестові завдання

№	Життєві події	Відповіді Кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	Розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	примирення подружжя	

10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	Вагітність партнерки	
13	Міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	

30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	Відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Дякуємо за ваші відповіді!

Опис

Методика Холмса і Раге діагностує стресостійкість та соціальну адаптацію у співробітників.

Під стресостійкість слід розуміти здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресових поведінку коригувати можна.

Соціальна адаптація - процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Одним з видів соціальної адаптації є адаптація соціально-психологічна, тобто така взаємодія особистості і соціального середовища, яке призводить до оптимальному співвідношенню цілей і цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей і традицій соціальної групи.

Адаптаційний потенціал - ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або змінюються умови навколишнього його соціального середовища. Він пов'язаний з адаптивною підготовкою - накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливим чином організованої діяльності щодо пристосування до соціальних умов. Зовнішні труднощі, хвороба, стан

затяжний екстремальності, голод і т. Д. Знижують адаптаційний потенціал індивіда, і при зустрічі з ситуацією, загрозовою його життєвим цілям, може виникнути дезадаптація.

Доктори Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань, в тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічної і фізичної хвороби зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

Ключ до тесту на стійкість до стресів Холмса і Раге

Оцінюваний в бланку з ситуацією зазначає події, які з ним трапилися протягом останнього року. Необхідно порахувати бали відповідно до нижче наведеної таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один раз, то кількість балів слід помножити на вказане випробуванням кількість разів.

№	бали	№	бали
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26
5.	63	27.	26
6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23

9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20
12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18
15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11
22.	29		

Інтерпретація результату

Велика ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє дуже високим ступенем стійкості до стресу. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Високий ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє високим ступенем стійкості до стресу. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість

говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Середня ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє середнім ступенем стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стресостійка завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смирення.

Низька ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє низьким ступенем стресостійкості (ранимою). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів понад 300, то оцінюваного загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА

ЛІТЕРАТУРИ:

1. Smith M.J. Work organization, stress and cumulative trauma disorders / M.J. Smith, P. Carayon // Beyond Biomechanics : Psychosocial Aspects of Cumulative Trauma Disorders / S. Moon, S. Sauter (Eds.). – London : Taylor & Francis, 1996. – P. 23 – 42.

2. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф : автореф. дисс. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Л.А. Александрова. – М., 2004. – 24 с.

3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.

4. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми)/ А. Галян// Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». – Випуск 35, 2015. – С. 56-66

5. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка –К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. –502 с.

6. Корольчук В. М. Психологічні техніки та технічні засоби адаптації до стресу / В. М. Корольчук // Вісник Національного університету оборони України. - 2011. - Вип. 2. - С. 141-146. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_2_29.

7. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 100 – 111.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

9. Психология личности [Текст]: тесты, опросники, методики / сост.: Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – 236 с. – (Библиотека практической психодиагностики).

10. Тітов І.Г. Інтегративна модель структурно-функціональної організації особистості/ І.Г. Тітов// Психологія і особистість. – 2016. - №1(9). – С. 18-30.

KEEP CALM

AND

DON'T STRESS!