

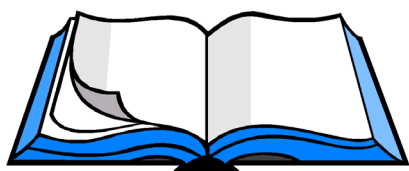
## Розділ 1

# ВАЖЛИВИЙ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС КОЖНОГО

### 1.1. Стрес: що відбувається з нами в складних ситуаціях (автори: Гриньова М.В., Кононова М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4108>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитесь з поняттям «стрес», що є захисною реакцією організму на зовнішні подразники і небезпеку;

– будете аналізувати види, причини і механізми стресової реакції організму особистості, дізнаєтеся про стадії розвитку стресу;

– навчитеся розпізнавати негативні й позитивні сторони стресу, а також його вплив на поведінку, навчання і здоров'я;

– дізнаєтеся, як визначити свій рівень стресу.

*Розум переносить нещастя,  
мужність бореться з ним,  
терпіння та віра перемагають.*

**М. Севіньс**

У підлітковому віці людина переживає період активних змін: вона шукає власну ідентичність, вибудовує стосунки, формує цінності та вчиться розуміти себе. Усе це відбувається в умовах швидкого темпу сучасного життя, де інформаційний потік, шкільні вимоги, соціальні мережі та різноманітні зовнішні події створюють додатковий тиск. Саме тому знання про те, що таке стрес, як він виникає та як його подолати, стає особливо важливим.

**Стрес** у перекладі з англійської означає «напруження» або «тиск».

Аналізуючи різні трактування поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині, соціології, його сутність можемо звести до основних трьох:

1) це стимули або події (стресори, стрес-фактори), що викликають у людини сильне напруження або збудження, які негативно впливають на її організм;

2) це суб'єктивна реакція (напруга, збудження), яка відбиває внутрішній психічний стан людини;

3) це фізична реакція організму на сильні, екстремальні вимоги або шкідливий вплив, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності для підтримки поведінкових дій і психічних процесів з подолання цих стресових факторів.

Як бачимо, немає загальноприйнятого визначення поняття «стрес», оскільки кожна область наукових знань інтерпретує його по-своєму, у відповідності до предметного поля своїх досліджень. З огляду на це, загальна класифікація стресу теж відсутня.

Історично першу біологічну (або фізіологічну) теорію стресу розробив Г. Сельє, надавши фізіологічній реакції провідну роль у захисних реакціях організму, спрямованих на збереження його цілісності. Дослідник запровадив терміни для позначення позитивного і негативного за впливом на організм стресу: еустрес і дистрес. Згодом з'явилися такі поняття, як «емоційний стрес», «психологічний стрес».

Цікаво, що стреси, які відчуває людина, умовно класифікують на:

1. Емоційно позитивні стреси і емоційно негативні стреси.

2. Короткочасні (гострі) стреси і довготривалі (хронічні) стреси.

3. Фізіологічні стреси (соматичні, стреси середовища: коливання гравітації, температури, вологості; вплив холоду, болю, голоду, фізичних навантажень) і психоемоційні стреси (переживання сильних емоцій: образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перенавантаження тощо).

У свою чергу, фізіологічні стреси розділяють на: механічні, фізичні, хімічні, біологічні, посттравматичні.

Також виділять такі типи стресового стану:

1. *Стрес хімічного типу* – з'являється після впливу хімічних і токсичних речовин.

2. *Стрес психічний* – провокують емоції різного типу.

3. *Біологічно тип* – стресовий стан проявляється після перенесених травм або поранень.

4. *Еустрес* – корисний вид потрясіння, який створює якість пробудження в організмі людини.

5. *Дистрес* – критичний стан, який проявляється при перенапруженні, або зрив (Овчаренко, 2023, с. 299).

Існують три ступені прояву стресу (Наугольник, 2015):

1) *слабкий*: стрес практично відсутній, психічний стан майже не змінюється, явних фізичних та фізіологічних змін не відзначається;

2) *середній*: відбуваються відчутні позитивні зміни соматичного і психічного стану, мобілізується психічна діяльність: людина стає більш зібраною та організованою, впевненою у собі та витривалою, в неї покращується мисленнєва та мовленнєва діяльність;

3) *сильний або надмірний*: виникають розлади основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, погіршується довільна увага та пам'ять, свідомий контроль за діяльністю, виникають відчуття внутрішнього дискомфорту, втрачається можливість свідомо, довільно контролювати перебіг діяльності, зменшуються можливості зосередження, запам'ятовування, активність мислення знижується, натомість стереотипні дії стають провідними.

*Стресові стани* є одним з факторів, супутніх генезису і становленню особистості у підлітковому віці, який характеризується кількісними та якісними змінами, гормональним вибухом. До розповсюджених *причин виникнення стресу* відносяться:

– вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод);

– навантаження підвищеної інтенсивності: фізичні (м'язові); фізіологічні (хвороба, розлад, травма та ін.); інформаційні (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати); емоційні; виробничі (труднощі і конфлікти);

– повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, чекання, запізнення;

– важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, стрімкі зміни умов життя;

– переломні етапи життя: початок і закінчення навчання, перехід у нову школу;

– особистісна дисгармонія: внутрішньо особистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості;

– невизначеність або конкретна загроза (Розов, 2015).

Багато психологів вважають, що виникнення і переживання стресу залежить не так від об'єктивних, як від суб'єктивних чинників, від внутрішніх особливостей самої людини: її мотивації, настанов, очікувань, пам'яті про події, оцінки нею ситуації, порівняння своїх сил і вимог, що висуваються до неї та ін. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а в інших не викликати жодних стресових проявів (Наугольник, 2015).

Зазвичай перебіг стресу передбачає кілька стадій його розвитку (табл. 1.1.1).

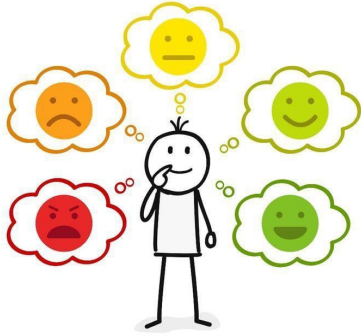
*Таблиця 1.1.1 – Стадії розвитку стресу*

<i>Стадія тривоги</i>	Мобілізація захисних сил організму, в першу чергу – гормонів коркового слою наднирників. Характерним є підвищення працездатності.
<i>Стадія резистентності (адаптації)</i>	Пристосування організму до нового подразника за рахунок підвищення витрат енергії та антистресорних гормонів, що призводить або до зниження працездатності, або до надмобілізації адаптаційних ресурсів.
<i>Стадія виснаження</i>	Поява стану відчаю, знесилення, фрустрації.

### **Нервова система**

Наш мозок спілкується з тілом за допомогою нейромедіаторів або гормонів. Якщо потрібно негайно реагувати,

то працює нейроконтролер, якщо довго – гормони. Вегетативна нервова система складається з двох гілок – *симпатичної* і *парасимпатичної*. Симпатичний відділ нервової системи в критичний момент дає організму ресурси, необхідні для боротьби (при можливості) чи втечі. Коли запаси поживних речовин та



енергії закінчуються, в організмі активується парасимпатичний відділ під час сну, їжі та відпочинку, який зберігає ресурси. Симпатична нервова система відповідає за мотивацію і діяльність, парасимпатична – за розслаблення. Вдих – є функцією симпатичної нервової

системи, видих – функцією парасимпатичної нервової системи. У здоровому стані вони працюють в злагоді і перемикаються час від часу. Але під час стресу відбувається збій. Функціонування парасимпатичної та симпатичної нервової системи впливає на всі наші органи і системи. Відмітимо, що першою стрес зачіпає серцево-судинну систему. Коли людина відчуває страх, активізується симпатична нервова система – у роті стає сухо, серцебиття частішає, дихання стає поверхневим. Після того, як людина поза небезпекою, починається відновлення і активується парасимпатична нервова система (Наугольник, 2015, с. 39).

Фізіологічні механізми виникнення і перебігу стресу є доволі зрозумілими. Так, дослідники зазначають, що на всіх стадіях адаптаційного синдрому провідна роль належить корі наднирників, які активуються гіпоталамусом і виділяють антистресорні гормони – глюкокортикоїди.

Давайте для того, щоб краще зрозуміти ознаки стресу, ми розділили їх на *позитивні* і *негативні*, залежно від характеру впливу на організм людини (Наугольник, 2015, с. 90-98; Пророк, 2018).

До **позитивних сторін (ознак) стресу** відноситься: активація ресурсів організму за рахунок вивільнення гормонів – адреналіну і кортизолу, що підвищують пильність, загострюють увагу й пришвидшують обробку інформації; підвищення

мотивації, мобілізація внутрішніх сил для реалізації поставлених цілей і завдань; адаптація та розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та копінг-стратегій; короткочасне підвищення активності певних імунних клітин.

До **негативних сторін (ознак) стресу** відноситься: *погіршення фізичного здоров'я та режиму дня внаслідок хронічного стресу* (роботи серцево-судинної, травної, імунної системи, скорочення та зсуви циклів сну, порушення апетиту, часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), повернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність); *емоційні порушення*: виснаження, вигорання, відчуття хронічної втоми, низька продуктивність у навчанні і діяльності, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення); *когнітивні порушення*: байдужість, процесу планування діяльності, зниження концентрації, звуження поля уваги, порушення логічного мислення, творчого потенціалу, зниження інтересу до навчальної діяльності; ризик розвитку депресії, тривожних розладів, панічних атак, зниження самооцінки; *соціальні наслідки*: зростає конфліктність, дратівливість, прагнення уникати спілкування, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання наркотиків та ін.

Важливо розуміти, що зміна різних функціональних систем організму внаслідок психологічного стресу є одночасно і як його наслідками, і перешкодою для його вдалого і своєчасного подолання.

З аналізу позитивних і негативних сторін стресу, розуміємо, що ключовими функціями цього явища є: *захисна* (активує природні механізми самозбереження); *адаптаційна* (вироблення нових навичок, зміна поведінки та пошук ефективних способів реагування на нову чи складну ситуацію); *мобілізаційна* (активізація нервової, серцево-судинної та гормональної

системи); *стимулююча* (підвищення мотивації та психічної активності); *сигнальна* (про загрозу, зміну умов, перевантаження); *розвивальна* (формування психологічної стійкості, вдосконалення навичок саморегуляції); *соціальна* (спонукання до згуртування, пошуку підтримки чи взаємодопомоги).

Звернемо увагу на те, що різноманітні стресові ситуації у шкільних закладах є невід'ємною складовою будь-якого навчально-виховного процесу. До них можна віднести, наприклад, конфліктну ситуацію, образи і непорозуміння між однолітками, між підлітком та вчителем, потрапляння учня в новий колектив, цькування в колективі (шкільний булінг), негаразди вдома (сімейні конфлікти), страх учня відповідати перед вчителем та/чи класом, екзаменаційний стрес, тривога через можливе отримання низької оцінки та ін. При цьому, як підкреслює дослідження, стрес є, перш за все, суб'єктивним сприйняттям людини, а не об'єктивною реальністю (Helfman, A. Besser, Y. Neria, 2015, с. 31).

Акцентуємо увагу, що чим довше стресор впливає на людину, тим сильніше проявляється стрес. На сьогодні психологами доведено, що *тривалі дрібні щоденні конфлікти і неприємності набагато сильніше позначаються на здоров'ї людини, ніж сильний, але короткочасний стрес, що викликаний серйозною причиною.*

Кожна людина має свій, так званий, *пори́г чутливості до стресу* – це той рівень емоційної напруги, за якого ефективність діяльності підвищується (еустрес), та *критичний поріг виснаження*, коли ефективність діяльності знижується (дистрес).

*Як визначити свій рівень стресу?*

Оцінка рівня стресу може проводитися за фізіологічними та психологічними критеріями.

Серед фізіологічних методів застосовуються такі, як: реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС); визначення показників артеріального тиску (АТ); електрокардіографія (ЕКГ); визначення параметрів функціонування дихальної системи (глибина дихання, газовий склад видихуваного повітря та ін.).

Психологічне оцінювання стресу здійснюється за допомогою психодіагностичних методик (тестування, опитування, анкети, проєктивні методики). Нижче подано кілька простих методик, завдяки яким ви зможете визначити свій рівень стресу, тривожності.

**Шкала психологічного стресу PSM-25**  
**(Лемур-Тесьє-Філіон, адаптація Н. Водоп'янова)**

*Інструкція:* вашій увазі пропонується ряд тверджень, що характеризують психофізіологічні особливості переживання людиною стресу. Оцініть ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 – ніколи, 2 – вкрай рідко, 3 – рідко, 4 – нечасто, 5 – іноді, 6 – часто, 7 – дуже часто, 8 – постійно.

Здійсніть опрацювання результатів та визначте властивий вам рівень психологічного стресу. З тверджень опитувальника виокремте 5, які ви вважаєте головними ознаками переживання вами психологічного стресу, та на їхній основі визначте вид психологічного стресу, з яким ви найчастіше зтикаєтесь.

*Інструкція:* пропонується низка тверджень, що характеризують психічний стан (*табл. 1.1.2*). Оцініть, будь-ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч із кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиріше. Для виконання тесту знадобиться приблизно п'ять хвилин.

Цифри від **1** до **8** означають частоту переживань:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1 – «ніколи»;      | 5 – «іноді»;            |
| 2 – «вкрай рідко»; | 6 – «часто»;            |
| 3 – «дуже рідко»;  | 7 – «дуже часто»;       |
| 4 – «рідко»;       | 8 – «постійно (щодня)». |

**Таблиця 1.1.2 – Твердження, що характеризують психічний стан**

1	Стан напруженості та крайньої схвильованості (напруженості).	12345678
2	Відчуття клубка в горлі та/або сухості в роті.	12345678
3	Я перевантажений(а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу.	12345678
4	Я поспіхом ковтаю їжу або забуваю поїсти.	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову.	12345678
6	Я почуваюся самотнім(ьою) і незрозумілим(ою).	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головні болі, напруженість і дискомфорт у ділянці шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку.	12345678
8	Я поглинений(а) похмурими думками, змучений(а) тривожними станами.	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод.	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справи, які маю зробити або вирішити.	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють.	12345678
12	Я відчуваю себе втомленою людиною.	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (або стискаю кулаки).	12345678
14	Я спокійний(на) і безтурботний(на)*.	12345678
15	Мені важко дихати та/або в мене раптово перехоплює подих.	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишківником (болі, кольки, розлади або закрепи).	12345678
17	Я схвильований(а), стурбований(а), збуджений(а).	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися.	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути.	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені бракує зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу.	12345678

21	У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима.	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах.	12345678
23	Я стривожений(а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці.	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести.	12345678
25	Я відчуваю напруженість*.	12345678

**Примітка.** \* Зворотне запитання.

*Обробка та інтерпретація результатів.* Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН).

Запитання 14 оцінюють у зворотному порядку. Що більше ППН, то вищий рівень психологічного стресу.

ППН більше **155 балів** – *високий рівень стресу*, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі **154-100 балів** – *середній рівень стресу*.

*Низький рівень стресу*, ППН **менше 100 балів**, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

**Методика «Самооцінка психічних станів»  
(за Г. Айзенком)**

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

*Інструкція.* Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.

9. Неохоче йду на ризик.

10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

*Обробка результатів.* Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

*Інтерпретація результатів:*

*Тривожність:*

**0-7** балів – низька тривожність;

**8-14** балів – тривожність середня, допустимого рівня;

**15-20** балів – висока тривожність.

*Фрустрація:*

**0-7** балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів (низький рівень фрустрації);

**8-14** балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

**15-20** балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

*Агресивність:*

**0-7** балів – ви спокійні, стримані;

**8-14** балів – середній рівень агресії;

**15-20** балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

*Ригідність:*

**0-7** балів – ригідності нема (низький рівень);

**8-14** балів – середній рівень;

**15-20** балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї (високий рівень).

### **Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна**

*Мета:* визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ЛТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації.

**Ситуативна** або **реактивна тривожність** як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

**Під особистісною тривожністю (ОТ)** розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу

припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

*Послідовність виконання дослідження.* Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним самостійно дібрати до кожного з наведених тверджень шкали згідно з інструкцією один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності: 1, 2, 3, 4 бали.

### **Шкала ситуативної тривожності (СТ)**

*Інструкція.* Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в цей момент (*табл. 1.1.3*). Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

*Таблиця 1.1.3 – Судження ситуативної тривожності*

Судження		Відповіді			
		Ні, це не так (1 бал)	Мабуть, так (2 бали)	Так, правильно (3 бали)	Абсолютно правильно (4 бали)
1.	Я спокійний.				
2.	Мені нічого не загрожує.				
3.	Я в стані напруження				
4.	Я внутрішньо скутий.				
5.	Я відчуваю вільно.				
6.	Я засмучений				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.				
8.	Я відчуваю душевний спокій.				
9.	Я збентежений.				

10.	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.				
11.	Я впевнений у собі.				
12.	Я знервований.				
13.	Я не знаходжу собі місця.				
14.	Я напружений, збуджений.				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження.				
16.	Я задоволений.				
17.	Я стурбований.				
18.	Я надто збуджений, і мені ніяково.				
19.	Мені радісно.				
20.	Мені приємно.				

### Шкала особистісної тривожності (СТ)

*Інструкція.* Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви відчуваєтеся в цей момент (табл. 1.1.4). Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Таблиця 1.1.4 – Судження особистісної тривожності

		Відповіді			
		Ні, це не так (1 бал)	Мабуть, так (2 бали)	Так, правильно (3 бали)	Абсолютно правильно (4 бали)
<b>Судження</b>					
1.	У мене буває піднесений настрій.				
2.	Я буваю дратівливим.				
3.	Я легко можу засмутитися.				
4.	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.				

5.	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.				
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.				
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
8.	Мене тривожать можливі труднощі.				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці.				
10.	Я буваю цілком щасливим.				
11.	Я все приймаю близько до серця.				
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.				
13.	Я почуваюся беззахисним.				
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.				
15.	Мене часом охоплюють хандра, нудьга.				
16.	Я буваю задоволеним.				
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.				
18.	Буває, що я почуваюся невдахою				
19.	Я врівноважена людина.				
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.				

*Обробка результатів.* Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) відняти суму балів з питань (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 11, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =$$

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До **30** балів – низький рівень тривожності.

**31-45** балів – середній рівень тривожності.

**46** балів і більше – високий рівень тривожності.

## УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ САМОДОПОМОГИ

*Техніка заземлення: практика «тут і зараз»*

Переорієнтуйте себе у просторі й часі, поставивши деякі або всі запитання:

Де я?

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць?

Який рік?

Скільки мені років?

Котра зараз година?

*Інтелектуальне заземлення*



Детально опишіть навколишнє середовище («Стіни білі, шість синіх стільців, дерев'яна полиця на стіні ...»).

Детально опишіть свою щоденну діяльність (наприклад, крок за кроком, я виконую навчальні завдання ...).

Скажіть фразу безпеки «Мене звати... Я в безпеці, я тут і зараз, а не в минулому».

Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, заспівати чи прочитати вірш.

*Фізична стабілізація*

Облийте руки гарячою чи холодною водою.

Постукування по плечах або стегнах, рух великими пальцями ніг, потягування, хитання головою, стискання та розтискання кулаків. Притисніть ноги до землі та спостерігайте, як вони піднімаються та напружились (Овчаренко, 2024).

*Квадратна модель дихання*

Прийміть положення стоячи або сидячи.

Вдихніть і порахуйте: «один, два, три, чотири».

Зробіть затримку, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Зробіть видох, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Зробіть затримку, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Повторюйте цикл кілька разів, доки не відчуєте розслаблення.

### *Вправа «МЕТЕЛИК» (заспокоєння)*

**Поза:** сядьте або станьте зручно, випряміть спину, стопи поставте на підлогу.

**Позиція рук:** схрестіть руки на грудях: праву руку покладіть на ліву ключицю, а ліву – на праву. Пальці мають торкатися підключичної ямки, а долоні – верхньої частини грудей.

**Постукування:** ритмічно та легенько постукуйте кінчиками пальців по черзі: спочатку лівою рукою, потім правою. Це нагадує тріпотіння крил метелика.

**Темп та дихання:** робіть постукування в комфортному темпі (можна швидко, потім повільніше). Дихайте глибоко та повільно, спостерігаючи за своїми емоціями, не оцінюючи їх.

**Завершення:** зробіть 3-5 повторень, постукуючи по 30-60 секунд, доки дихання не вирівняється.

Це соматична практика, яка активує обидві півкулі мозку, допомагаючи переробити стресові переживання. Вона особливо корисна, коли тривога настільки сильна, що важко дихати.

### *Метод торкання пальців*

Ця вправа допоможе заспокоїтися і досягти рівноваги та кращої концентрації.

### *Виконання:*

Лікті розташуйте по обидві сторони тіла.

З'єднайте кінчики пальців.

Закрийте очі або залиште їх відкритими, як більше подобається.

Дихайте спокійно та залишайтеся у цій позі дві хвилини.

