З метоюпідвищення психологічної обізнаності вихованців ПНЗ з числа депутатів Кіровоградського обласного парламенту дітей (ОПД), їм запропоновано участь у дистанційному тренінг-курсі «Розвиток особистості: психоекологічний практикум», що представлено на сайті «Вконтакті» http://vk.com/club60782502. Учасники т-курсу мають змогу не лише ознайомитись з основними знаннями психологічної науки, а й залучитись до виконання творчих завдань і групових вправ, що дає змогу відпрацьовувати дистанційну взаємодію, формувати творчі групи за місцем проживання учасників та безпосередньо в мережі. Психологічною службою закладу також здійснюється моніторинг сфери інтересів 35 учасників курсу, що дає можливість розвивати курс за змістом, відповідно до їх прагнень.

Таким чином, одним з пріоритетних напрямів розвитку психологічного супроводугуманітарних проектів в позашкільному освітньому середовищі є використання інформаційно-комунікаційних технологій. Ця ситуація вимагає від установ освіти здійснювати моделювання системного забезпечення розвитку здоров'яспрямованої діяльності закладу на основігуманітарнихпроектів і корисних мережевих ресурсів.

Література:

1. Абасов З. А. Проектирование инноваций в структуре педагогической деятельности / З. А. Абасов // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 6. – С. 8-12.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В. М. Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. N 14.
4. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика: монографія / С. Я. Харченко. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 320 с.

Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини

С.А. Челало, *викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Р.О. Челало, *педагогічний працівник дошкільного навчального закладу №42*

У сучасному світі людина постійно потрапляє у стресові ситуації. Аврали на роботі, стислі терміни, величезний обсяг інформації, що надходить протягом дня і брак часу на відпочинок накладають свій відбиток на самопочуття і психічну стійкість. Є вісім перевірених часом способів протистояти стресу, які дозволять спокійніше реагувати на повсякденні складності.

Стресостійкість − це сукупність особистісних якостей людини, завдяки яким він в змозі переносити перевантаження (інтелектуальні, вольові та емоційні). Іншими словами стресостійка людина здатна спокійно «пережити» гнів начальства, терміново вирішити складну виробничу задачу і стерпіти несправедливі претензії клієнта без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я та оточуючих його людей. Але як можна витримувати перевантаження, не ображатися на несправедливості, і залишатися при цьому спокійним і врівноваженим.

У наше століття, коли темп життя прискорюється з кожним днем, коли зростають обсяги отримуваної нами інформації і постійно збільшується кількість контактів з незнайомими людьми, необхідні «міцні нерви». І цілком розумно підбирати на роботу стресостійких співробітників.

Люди схильні реагувати на екстремальні життєві ситуації почуттям страху, тривоги, надмірним збудженням чи навпаки станом ступору і гальмуванням. Але деякі з нас емоційно стійкіші і можуть контролювати свої емоції. Вони вміють мобілізувати свої внутрішні ресурси і таким чином долають стресову ситуацію без негативного впливу на організм. На жаль не всі люди мають високу емоційної стійкістю. Вчені стверджують, що це вміння – мало змінювана якість особистості.

Психологами встановлено, що кількість емоційно стійких людей, в такому спеціальному розумінні цього поняття, обмежене – їх у світі тільки 25-30%. Вважають, що емоційно стійкими повинні бути люди екстремальних професій: військові, пожежники, космонавти. Інші деякий час можуть виконувати емоційно напружену роботу, але потім зазвичай втрачають працездатність і здоров'я.

Проявом емоційної стійкості є не тільки здатність людини успішно долати екстремальні обставини, а й прагнення вести себе емоційно розумно в повсякденному житті. Емоційний інтелект – це ще одна важлива особистісна властивість, якою, на щастя, можна оволодіти, якщо прикласти для цього зусилля. В основі емоційного інтелекту лежить вміння людини розуміти свої емоції і причини, що їх породжують, вміння розуміти емоції інших людей і враховувати їх у спілкуванні, вміння регулювати вольові якості, налаштовувати себе на активну діяльність і підтримувати доброзичливі відносини з іншими. Емоційний інтелект виконує стресозахисну функцію.

Таким чином, сучасна людина може змінити і підвищити свій емоційний інтелект. Для цього ми повинні навчитися розуміти емоції і мотиви своїх і чужих вчинків.

Термін «стрес» в медичну науку був введений Гансом Сельє, який дав визначення цьому явищу: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку поставлену до нього вимогу. Неспецифічна відповідь може виражатися у втраті апетиту, іноді маси тіла, м'язової слабкості, підвищенні артеріального тиску, відсутності бажань, втраті мотивації до досягнень, хворобливому виразі обличчя.

Ганс Сельє розрізняв два види стресів:

• негативні – які руйнують психіку;

• позитивні – які хвилюють, але не впливають руйнівно.

Наприклад, перший стрибок з парашутом – це завжди стрес, але негативним його назвати не можна. Він приносить нові емоції і відчуття, формує нові навики. Ганс Сельє стверджував, що стреси в певній кількості корисні людському організму. Це – як своєрідний струс для людини, який вибиває її зі звичного, комфортного існування, який навчає людину діяти і думати по-іншому.

Згідно з даними досліджень: 64 % людей схильні до стресових ситуацій в офісах, у 56% стрес призводить до безсоння, у 26% стрес викликає різні захворювання, у 17% на підґрунті стресу виникають алергічні реакції. Чим вище у людини емоційний інтелект, чим частіше він стикається з різними негативними, нестандартними, несподіваними ситуаціями і вчиться виходити з них, тим у нього вище стресостійкість. Якщо кажуть: «учись плавати, плаваючи», то можна так само сказати: «вчити протистояти стресам, проходячи через них». Можна навчитися швидко і правильно реагувати в різних критичних ситуаціях, відображати психологічні напади різних людей.

Стресостійкість дає безсумнівні переваги. Коли людина розуміє, що може протистояти тим чи іншим стресам, вона відчуває в собі велику впевненість, здатність

справлятися з критичними ситуаціями, бути опорою і підтримкою в таких ситуаціях іншим. Стресостійкі люди − фізично здоровіші, так як нервові зриви, депресії сильно руйнують організм. Дослідження вчених довели, що багато важких та хронічних захворювань починаються з хронічних стресів. Такі люди гірше сплять, у них нижчий імунітет, гірше апетит. Внутрішній спокій, вміння бути витриманим і зібраним у важких ситуаціях - важливий навик, який дає можливість швидко мобілізувати внутрішні сили, не витрачати даремно енергію, думати і приймати рішення в критичних ситуаціях.

Стреси відбирають багато енергії, недаремно після них людина відчуває себе вичавленим, як лимон. Стресостійкі більш позитивні люди. Важливо вміти бачити в кризі урок і нові можливості, а не зациклюватися тривалий час на проблемах і відчувати себе нещасною жертвою. Стресостійкість − настільки важлива якість, що багато компаній, підбираючи ключових співробітників, тестують їх на вміння протистояти стресам. Керівнику потрібне вміння протистояти стресам, від психічної стійкості управлінців залежить душевне здоров'я всіх співробітників колективу.

Події останніх місяців в Україні сколихнули свідомість всіх небайдужих українців. Навіть ті, хто не хотів торкатися політики і обстановки в країні, мимоволі стали свідками того, що відбувається.

Всі українці стурбовані майбутнім і знаходяться в стані постійного стресу. Що найцікавіше, ті, хто біля телевізорів, переживають стрес в два рази більший, ніж ті, хто перебуває в епіцентрі подій. Людина завжди керується принципом додумувати те, чого вона не бачить (найчастіше, засноване на особистих страхах). Коли людина безпосередньо бере участь у події, у нього є можливість реагувати, хоч якось впливати на ситуацію. Якщо ж вона змушена бути пасивним спостерігачем, стрес тільки збільшується.

Тим, хто переживає те, що відбувається біля телевізорів, психологи радять ізолювати себе від неприємної інформації. Якщо ви кожен раз при перегляді новин хапаєтеся за серце, краще просто вимкнути телевізор. Щоб уникнути паніки, спробуйте поставити собі питання: «Що я можу зробити в цій ситуації?». Знайдіть на нього відповідь і виконайте необхідні дії − це допоможе повернути контроль над своїм життям.

На сьогоднішній день соціальні мережі є мало не єдиним джерелом інформації для безлічі українців, які з різних причин не довіряють опозиційним або провладним ЗМІ. Але соціальні мережі − відмінний спосіб маніпуляції.

Інтернет − дуже швидкий засіб передачі інформації. Саме в соціальних мережах найпростіше створити певний ефект натовпу і посіяти паніку. Тут спрацює механізм соціального зараження − передачі емоційного стану від однієї людини до іншої на рівні психічного контакту. А ось достовірність інформації, що потрапляє в соціальні мережі, вельми сумнівна. Не шукайте в потоці новин лише те, що не суперечить вашим думкам і переконанням. Намагайтеся аналізувати інформацію і мати свою особисту думку.

Навіть якщо ви не приймаєте активної участі в обговоренні ситуації, все одно вона на слуху і викликає у вас емоцію. Оскільки йдеться про руйнівні події, значить, ви вже залучені в стресову ситуацію. Хтось легше реагує на стрес, хтось важче. Але є загальні правила, які допоможуть пережити цей стан.

Для успішного протистояння стресам психологи радять:

1. Спілкуватися. Дуже важливо не тримати в собі емоції. Виплескуйте їх. Розмовляйте, обговорюйте, діліться своєю думкою. Якщо є можливість, допомагайте тим, хто потребує допомоги.

2. Рухатися. Будь-який рух знімає стрес. Не сидіть цілодобово біля комп'ютера, переглядаючи стрічку новин. Вставайте, ходіть, ще краще йдіть у фітнес-зал і побийте боксерську грушу.

3. Розмірковуйте. Ставте собі прості запитання: навіщо я це роблю, які думки мене турбують найбільше? Які є альтернативи? (якщо ви не бачите альтернатив, це ознака афекту). У що я вірю? Що відбудеться сьогодні-завтра-післязавтра в моєму житті або житті інших людей, якщо я ...? Що б дозволило мені зберігати спокій і бути при здоровому розумі?

4. Стати професіоналом в обраній сфері діяльності − чим вище рівень майстерності, тим більше впевненості в собі і тим важче такого співробітника вибити з колії на роботі. Професіонал легше сприймає нові завдання, нові проекти, не боїться брати на себе відповідальність

5. У будь-якій ситуації зберігати терпіння. Це воістину золота якість будь-якої людини. Витриманість і терпіння! Часом дуже важко зберегти спокій, коли всі навколо сваряться і кричать, але це краще, ніж приєднатися до сварок. У стресових ситуаціях зважуй кожне слово, яке ти говориш.

6. Проявляти повагу до людей у будь-якій складній ситуації. Всі ми різні, у кожного свої особливості характеру, виховання та освіти, свої недоліки. І це необхідно враховувати.

7. Займатися спортом, йогою, фітнесом, відвідувати басейн, баню, здійснювати піші прогулянки. Вибиратися за місто, в парки, на риболовлю, на дачу. Свіже повітря, вода, природа - діють заспокійливо на нервову систему людини і роблять її більш стійкою до стресів.

8. Вчитися розслаблятися. Вивчити дихальні техніки і прийоми медитації. Періодично ходити на сеанси масажу. Під час стресу дуже важливо правильно дихати − глибоке і спокійне дихання допомагає скинути напругу. Робіть глибокий і повільний вдих протягом 6 секунд, потім, затримуєте дихання на 6 секунд і потім − повільний видих протягом 6 секунд. І так, кілька разів.

9. Займатися яким-небудь хобі. Творчі, захоплені люди, у яких є якесь хобі, менш схильні до стресів.

10. Аналізувати будь-яку стресову ситуацію, щоб розуміти, чому вона виникла і як вирішилася, хто як себе в ній вів. Таким чином, накопичується досвід поведінки в подібних ситуаціях.

11. Завжди чуйно прислухатися до свого внутрішнього стану.

12. Тверезо оцінити будь-яку стресову ситуацію. Не впадати в крайнощі − байдужість чи в паніку і психоз.

13. У вихідні дні чергувати активний відпочинок (прогулянки, заняття спортом, ігри з дітьми) з пасивним (читання, телевізор, сон).

Психологи порівнюють вміння справлятися зі стресами з птахом Фенікс, яка завжди повставала з попелу. Необхідно розвивати в собі вміння відновлювати душевний спокій після стресових ситуацій, а самі ситуації зустрічати спокійно і з гідністю.

Література:

1. Психологія: підручник для студ. вищ. закладів освіти / авт.: Ю.Л.Трофімов [та ін.]; за ред. Ю.Л. Трофімова. - 2-е вид., стереотип. - К.: Либідь, 2000. - 558 с.
2. Загальна психологія: С.Д. Максименко Київ «Центр учбової літератури» 2008 рік. – 346с.
3. Гиссен Л.Д.: Время стрессов. - М.: «Физкультура и спорт»,1990. – 192 с.
4. Ханин Ю.Л.: Стресс и тревога в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 288 с.