



Наталія Пінчук  
доцент кафедри психології управління,  
кандидат психологічних наук, доцент, член Української Асоціації  
організаційних психологів та психологів праці,  
сертифікований коуч ICF

Психологічна допомога особистості завжди, і особливо тепер, спрямовує зусилля на пошук засобів підтримки та розвитку стійкості до стресів та забезпечення здоров'я особистості.



Стрес – неспецифічна реакція організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації і є комбінацією **стресорів** (чинників, здатних потенційно викликати стресову реакцію) та **стресової реактивності** (змінюючи психічного та фізіологічного стану організму)

Стрес розглядається як індивідуальне сприйняття складної ситуації, результатом якого є формування **оцінки загрози** – оцінювання можливих негативних наслідків ситуації, яка впливає на індивіда



Коли співвідношення між оцінкою вимог середовища й оцінкою внутрішніх ресурсів врівноважуються, то ситуація оцінюється як позитивна.  
**Це еустрес (позитивний стрес)**



У випадку, коли ситуація оцінена як загрозна, небезпечна, виникає **Дистрес (негативний стрес)**



### Характеристики стресу (що впливає на розгортання стресової реакції)

Середовище	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соціальна підтримка, умови життя і роботи, якість міжособистісної взаємодії, соціально-економічна ситуація тощо</li></ul>
Індивідні особливості	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вроджені особливості, стать, тип вищої нервової діяльності (особливості темпераменту)</li></ul>
Соціально-психологічні особливості	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соціальні (вік, стан здоров'я, освіта, статус)</li><li>• Особистісні (характер, самооцінка, риси особистості)</li><li>• Суб'єктивне сприйняття стресової ситуації</li></ul>
Реакції особистості на стрес	<ul style="list-style-type: none"><li>• Емоційні, фізіологічні, поведінкові, когнітивні</li></ul>
Об'єктивні параметри стресової ситуації	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тривалість, мінливість, контрольованість</li></ul>

## РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Емоційне подолання	Усвідомлення та прийняття власних емоцій, контроль динаміки переживань
Когнітивне подолання	Позитивне мислення, пошук ресурсів
Поведінкове подолання	Корекція стратегій, планів, переживань, зміна поведінки і діяльності
Соціально-психологічне подолання	Корекція життєвих цінностей, зміна рольової поведінки, міжособистісних стосунків

### Техніка «ABCD емоції»

Усвідомлення та прийняття власних емоцій у стресовій ситуації



Виділіть на виконання цієї вправи 15 хвилин. Приготуйте аркуш паперу і ручку. Закрийте очі. Пригадайте ситуацію, що Вас турбує. Запишіть послідовно відповіді на питання, зазначені вище. Будьте відвертими із собою.

Такий аналіз дозволить Вам усвідомити, що виступає пусковим механізмом запуску емоційних переживань, що хвилює Вас насправді, які емоції виникають під час таких ситуацій.

### Вправа «Маленькі кроки до великих змін»



- Крок 1. Опишіть, що для Вас є здоров'я, як Ви його визначаєте для себе.
- Крок 2. За шкалою від 1 до 10 визначте ступінь задоволеності кожною сферою Вашого життя: **здоров'я, робота, стосунки, особистісний розвиток**.
- Крок 3. Напишіть від 5 до 10 пунктів, що Ви можете зробити вже зараз для того, щоб покращити стан кожної сфери і перейти на наступний пункт за тим, що Ви позначили.
- Крок 4. Почніть виконувати пункти! Виконуйте поступово, не одразу всі. Хваліть, якщо виконали! Не сваріть, якщо ні! Корегуйте свій список.

***Будьте натхнені і здорові!***