

with the high level of emotional and volitional component of social activities has increased and at the same time the number of students with its low level has decreased. Also, the number of students with the high level of cognitive and reflexive component of the social activities has increased and at the same time the students with the low level of this component have not been found. Finally, the number of students with the high level of operational component of social activities has increased and the number of students with its low level has decreased. The analysis of the implementation of the author's program into the educational process of the university demonstrates its effectiveness in increasing the level of students' social activities.

Keywords: social activity, students, youth, the components of social activity, development, method, training.

Подано до редакції 01.09.2016

УДК: 15.053.6+ 379.8+ 159.942

Оксана Володимирівна Вдовіченко,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

КОРЕГУВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В УМОВАХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ

У роботі в процесі семантичного дослідження визначено, що найбільше збудження у підлітків викликають слова «ризик», «секс», «відпочинок» та «гроші» – це так звані спонукальні сили особистості підлітка. Найвищу оцінку мають слова «гроші», «відпочинок», «гра» – це ті об'єкти, які є найбільш приємними та привабливими для підлітків. Таким чином, важливо побудувати роботу з підлітками щодо корегування стресового стану в умовах рекреаційних закладів, оскільки саме перебування підлітків у зонах відпочинку викликає у них найбільше збудження, яке, в свою чергу, призводить до відчуття стресу та напруги. Було розроблено тренінг корегування стресових станів у підлітків, який складається з 5 занять, кожне заняття триває 1 год. 15 хв., із урахуванням вікових особливостей та місця перебування (рекреаційні заклади).

Ключові слова: ризик, процес ризику, ризик особистості у підлітків, стрес, корегування стресових станів, тренінг.

Коло явищ, що спричиняють травматичні порушення для психіки людини –достатньо широке та охоплює безліч ситуацій, коли виникає погроза життю, фізичному здоров'ю або образу «Я». Коли мова йде про ризик, хвилювання, стрес, небезпеку, занепокоєння, паніку, страх та інші негативні емоційні стани, то складно почуватися гармонічно та ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем не тільки дітям, а також і дорослим.

Проблемою наших наукових досліджень виступає прояв ризику особистості на різних етапах онто-

генезу. Слід відзначити, що ця тема виступає актуальною як у практичному застосовуванні, так і в теоретичному аспекті, оскільки існує плутанина у використанні наукових дефініцій під час вивчення ризику.

У наших попередніх роботах ми показали співвідношення ризику з іншими науковими явищами.

Так, формально процес ризику можна представити як схему, що складається із наступних ланок (див. рис. 1):

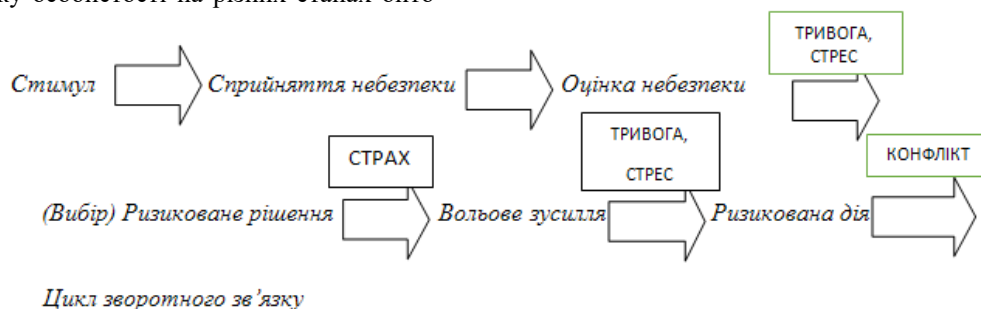


Рис. 1. Процес ризику.

У статті ми приділимо увагу стресовому стану, адже саме на етапі прийняття небезпечної альтернативи виникає стан напруги (стрес) як відповідна реакція організму на небезпеку, а також він підсилюється тоді, коли особистість починає здійснювати ризиковану дію.

У широкому сенсі під стресом мають на увазі будь-який вплив із боку зовнішніх сил, який чинить руйнівну дію на організм. У більш вузькому розумінні стрес – це стан емоційного напруження, викликаного будь-якими діями, що носять руйнівний вплив на організм. У першому випадку стрес розглядається як причина, а в другому – як результат. Як зауважив Р. Люфта, багато хто вважає стресом все, що відбувається з людиною, якщо вона не лежить на своєму ліжку, а Г. Сельє вважає, що «навіть у стані повного розслаблення спляча людина відчуває певний стрес» і прирівнює відсутність стресу до смерті. Р. Лазарус вводить уявлення про *психологічний стрес*, який є реакцією, опосередкованою оцінкою загрози і захисними процесами. Дж. Еверілл, слідом за С. Селлсом, вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю,

тобто відсутність адекватної певній ситуації реакції за умов значущості для індивіда наслідків відмови від реагування. П. Фресса пропонує називати стресом особливий вид емоційних ситуацій, а саме вживати цей термін стосовно ситуацій, що повторюються, в яких можуть з'явитися порушення адаптації [1, с. 29].

Саме у підлітковому віці ризик асоціюється зі стресом і страхом.

Так, для визначення значення ризику у життєдіяльності особистості на кризових етапах онтогенезу нами було впроваджено психосемантичне дослідження, результати якого подано на рис. 2. На осі *ox* відкладено фактор оцінки, *oy* – сили.

Ризик у психосемантичному просторі підлітків характеризується такими узагальненими тенденціями:

- високою силою, яку можна порівняти з «відпочинком» та «сексом»;
- досить високою оцінкою поряд з «вдачею» та «грою»;
- семантичною близькістю з «грою» та «відпочинком».

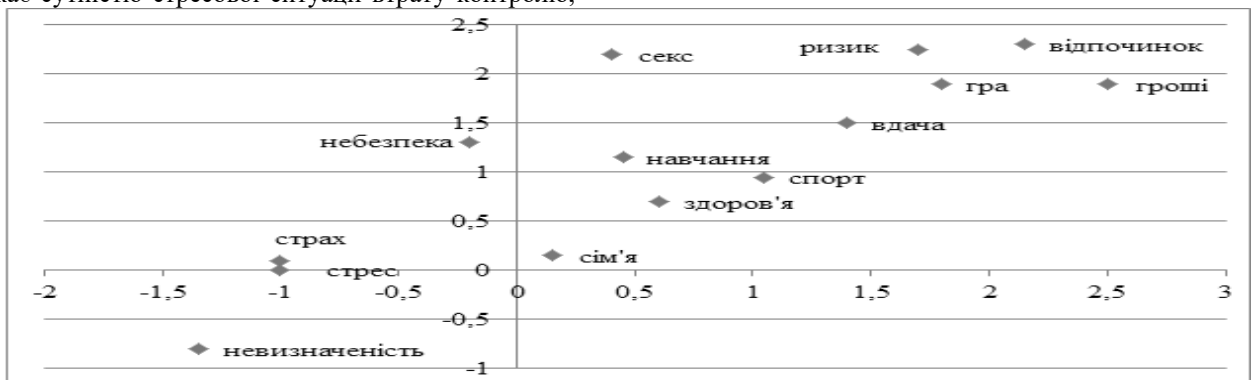


Рис. 2. Ризик у семантичному просторі підлітків

Окрім зазначених характеристик «ризик» слід також урахувати положення інших слів-стимулів у семантичному просторі підлітків, зокрема у їх відношенні до слова «ризик». Для підлітків близькими за значенням є слова «стрес» та «страх», що може бути пояснено зв'язком навчального стресу зі шкільними страхами, страхами у міжособистісному спілкуванні та кризовим характером стосунків підлітків з іншими, що призводять до стресових станів. Слова «здоров'я», «спорт» і «навчання» набувають у підлітків позитивних смислів, об'єднуючись у достатньо щільну семантичну групу. Отже, ці три сфери життя у підлітків – спорт, навчання та здоров'я – є близькими та пов'язаними між собою.

Найбільше збудження у підлітків викликають слова «ризик», «секс», «відпочинок» та «гроші» – це так звані спонукальні сили особистості підлітка. Найвищу оцінку мають слова «гроші», «відпочинок», «гра» – це ті об'єкти, які є найбільш приємними та привабливими для них.

Слово-стимул «небезпека» має негативне значення для підлітків та велику збуджувальну силу, наприклад, як «навчання». Слово «невизначеність» знаходиться у негативних полюсах факторів оцінки та

сили: підлітки заперечують невизначеність, негативно ставлячись до невизначених ситуацій життя, однак не приділяючи їм важливого значення. Загалом, ризик для підлітків не пов'язаний із ситуаціями невизначеності чи небезпеки.

Таким чином, важливо побудувати роботу з підлітками щодо корегування стресового стану в умовах рекреаційних закладів [3; 4], оскільки саме перебування підлітків у зонах відпочинку визиває у них найбільше збудження, яке, в свою чергу, призводить до відчуття стресу та напруги.

Слід відзначити, що на початку стресової ситуації особистість починає проявляти агресивність, стає збудженою і запальною, не може контролювати свої емоції. Пізніше, коли ресурси організму починають виснажуватися, на зміну збудженню приходить апатія, а за нею – депресія, яка може призвести до негативних наслідків (аж до самогубства). Залежно від сили стресу може статися психічна травма і навіть важка хвороба.

Стрес – це не те, що трапилося з людиною, а те, як вона це сприйняла.

Ми розробили тренінг корегування стресових станів для підлітків (див. табл. 1).

Таблиця 1.

План тренінгу

№	Назва теми	Зміст занять	Примітка
1	Знайомство з групою Навички саморегуляції	<p>1. Ведучий просить звільнити простір і розставити стільці за числом учасників, зайняти місця в колі. Тренер знайомиться з групою. Потім кожен підліток представляється, розповідає трохи про себе: що я люблю, що я вмю, чого я хочу, обирає ім'я, яким його будуть називати під час занять.</p> <p>2. Запропонуйте підліткам сказати, які перші слова приходять їм в голову, що починаються з літер слова СТРЕС (2 літери «С» - попросить придумати слова на кожен з них). Записуйте ці слова на дошку або великий аркуш паперу так, щоб усім присутнім слова були видні. Коли набереться близько 15 слів, згрупуйте їх за темами: «Як ми бачимо, у Вашій групі стрес найчастіше асоціюється / викликає почуття ...». Підведіть підсумки про те, якого роду слів-асоціацій виявилось більше: позитивних чи негативних.</p> <p>3. Вправа «Методика розслаблення після напруги» орієнтована на відпрацювання дій уявного зосередження на ділянці тіла, який треба розслабити; самовідчуття цієї ділянки; розчленовування ділянки на елементи; поелементна напруга м'язів; розслаблення; самовідчуття задоволення від відпочинку і розслаблення м'язів; самонавіювання тепла і тяжкості. Після цього проводяться вправи, спрямовані на уявний самомасаж обличчя, рук, ніг, а також вправа, що визначає стан надконцентрації.</p> <p>4. Після проведення занять підводяться підсумки роботи, ставляться наступні питання: Чи допоміг вам тренінговий день відчути себе розслабленим, сконцентрованим? Письмово дайте відповідь на наступні питання: а) ступінь твоєї виключності в це заняття; б) твої основні помилки; в) які епізоди (вправи) були для тебе найбільш значущими; г) побажання тренеру (за змістом, формою заняття і т. д.). На закінчення можна рекомендувати домашнє завдання: кожен день 10-15 хвилин за можливістю приділяйте методиці уявного самомасажу.</p>	15 хвилин 15 хвилин 45 хвилин
2	Ознаки стресового стану і техніки стрес-менеджменту Закріплення навичок саморегуляції	<p>1. Розділіть підлітків на кілька груп (оптимально – 3-4 людини) і попросіть їх у груповому обговоренні знайти відповіді на наступні питання: - Уявити людину в стані стресу (згадати себе в такому стані) і написати не менше 10 (по 5) зовнішніх ознак стресу (видимих оточуючим людям) і внутрішніх ознак (які відбуваються всередині людини і можуть бути непомітними для оточуючих людей). - Навести приклад людини, яка успішно впоралась зі стресовою ситуацією, що їй допомогло. - Навести приклад людини, яка не зуміла впоратися зі стресовою ситуацією. Що їй завадило? - Попросіть групи висловитися і підведіть підсумки щодо подібності та відмінності думок в групах. За відповідями на друге питання підведіть підсумки про те, яку техніку стрес-менеджменту назвали підлітки.</p> <p>2. Заняття, орієнтовані на самозаспокоєння шляхом осмисленого переживання, самозаспокоєння за допомогою релаксації обличчя і рук, самозаспокоєння за допомогою сонливого дихання, посилення стану безпристрасності за допомогою приемних спогадів, а також методика самонавіювання. При цьому звертається увага на сконцентрованість своїх переживань, внутрішніх відчуттів. По закінченню підводяться підсумки роботи: 1. Чи допомагає Вам техніка самонавіювання побороти неприємні відчуття, що виникають у певних ситуаціях? 2. Складіть і запишіть 2-3 питання ведучому за змістом останнього заняття.</p>	45 хвилин 30 хвилин

№	Назва теми	Зміст заняття	Примітка
3	Короткий методичний вступ Визначити причини агресивності і способи спілкування з агресивними людьми	1. Розповідь тренеру про ознаки агресивності та сутність явища. 2. Заняття включає двадцять етюдів. Перші три етюди – це рухливі ігри змагального характеру, що навчають слухати певні правила, які організують, дисциплінують і згуртовують гравців. Четвертий етюд виховує бажання співпрацювати з іншими. П'ята гра називається «На березі моря», яка сприяє розслабленню, усуненню агресивної поведінки. Поперемінне напруження і розслаблення м'язів рук має загальну тонізуючу дію – шоста гра. Сьомий етюд спрямований на вираження і розпізнання зневаги, виховує співчуття і терпимість до людей. Восьмий-тринадцятий етюди спрямовані на вираження і розпізнання гніву, агресії, а також на виховання дружби. Етюди чотирнадцятий і п'ятнадцятий спрямовані на вираження і розпізнання злості, виховання доброзичливості. Етюди шістнадцятий-двадцятий орієнтовані на формування гуманних почуттів. У кінці підводяться підсумки: 1. Які ознаки агресивності? 2. Як поводитися з агресивними дітьми? 3. Під час виконання яких вправ ви відчували труднощі?	15 хвилин 1 година
4	Формування самовладання, рефлексії стресових ситуацій	На першому етапі проводиться вправа «Гомеостат», спрямована на виявлення взаємин між учасниками. Кожен стискає праву руку в кулак, і по команді ведучого всі «викидають» пальці. Група повинна прагнути до того, щоб всі учасники, незалежно один від одного, викинули одне і те саме число. Під час проведення вправи необхідно звертати увагу на те, щоб учасники не домовлялися, не моргають і не намагалися іншими способами узгодити свої дії. На другому етапі використовується вправа «Шеренга», що впливає на розвиток і формування синхронності. Учасники заплющують очі та після хлопка тренера підстрибують, роблячи в стрибку поворот навколо своєї осі. Як правило, завдання це виявляється для групи нездійсненним, і після першого ж хлопку учасники стоять повернені хто куди. Для такої перемішаної шеренги ведучий формулює нове завдання: стрибнути так, щоб опинитися після приземлення поверненими в один і той самий бік. Стрибки тривають за командою ведучого до тих пір, поки не буде досягнуто цю мету. Третій етап представлений вправою «Втеча», що формує в учасників самовладання, розвиток прийняття однакового рішення. На четвертому етапі проводиться вправа «Стіна», за допомогою якої учасники намагаються якомога краще пізнати один одного, відчути свого партнера. Мета цієї вправи – за мінімальну кількість спроб стикнутися через матерію кінчиками пальців. На п'ятому етапі рекомендується провести вправу «Монета», що впливає на формування рефлексії	1.15 хвилин
5	Правильні і неправильні способи управління стресовими станами Особисті техніки стрес-менеджменту Підведення підсумків	1. Перемішайте групи, створивши нові (оптимально, як і раніше, - 3-4 людини в групі). Роздайте кожній групі бланк. Попросіть підлітків подумати і заповнити їх. Потім обговоріть отримані результати в загальному груповому обговоренні. 2. Бланк «Стрес: початок», планер «Як боротися зі стресом». 3. Подякуйте підліткам за участь і запропонуйте їм висловитися щодо того, що їм сподобалося, було цікавим і корисним на занятті.	20 хвилин Бланк «Стрес-реакція + і -»* 40 хвилин 15 хвилин

*Примітка: Бланк «Стрес-реакція + і -» [2, с. 332-333].

Інструкція: Наведіть приклади реакції + і реакції - допомагає людині подолати стрес, реакція-, навпаки, - на зазначені стресори. Реакція + - це реакція, яка погіршує стрес, збільшує його тривалість.

Стресор	Реакція +	Реакція -
Занадто велике домашнє завдання		
Дізнатися плітку про свого кращого друга		
Виявитися неготовим до серйозного іспиту		
Втрата гаманця		
Потрапити в «пробку»		
Розійтися в думках з батьками		
Розлучитися з хлопцем/ дівчиною		
Зірвалася домовленість про зустріч з друзями		

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, можна зробити наступні **висновки**:

по-перше, коли мова йде про ризик, хвилювання, стрес, небезпеку, занепокоєння, паніку, страх та інші негативні емоційні стани, то складно почуватися гармонічно та ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем не тільки дітям, а також і дорослим;

по-друге, в процесі ризику саме на етапі прийняття небезпечної альтернативи виникає стан напруги (стрес) як відповідна реакція організму на небезпеку, а також він підсилюється тоді, коли особистість починає здійснювати ризиковану дію;

ЛІТЕРАТУРА

1. Вдовиченко О. В. Элементы возникновения рискованного действия / О. В. Вдовиченко // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Вип. 47. – Х.: ХНПУ, 2014. – С. 23-33.
2. Коттрелл С. Успешная учеба в вузе: самые важные навыки студента / С. Коттрелл. – М.: Эксмо, 2015. – 369 с.
3. Симоненко С.Н., Лебединський Э.Б. Актуальные проблемы рекреационной психологии детства

по-третє, в процесі семантичного дослідження найбільше збудження у підлітків викликають слова «фізик», «секс», «відпочинок» та «гроші» – це так звані спонукальні сили їх особистості. Найвищу оцінку мають слова «гроші», «відпочинок», «гра» – це ті об'єкти, які є найбільш приємними та привабливими для підлітків;

по-четверте, ми розробили тренінг корегування стресових станів для підлітків, який складається з 5 занять, кожне заняття триває 1,15 години з урахуванням вікових особливостей та місця перебування (реакційні заклади).

/С.Н. Симоненко, Э.Б. Лебединский // Наука і освіта. Спецвипуск: «Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства». – Одеса, 2011. - №11. – С. 6-7

4. Чебикін О. Я. Проблеми емоційної регуляції діяльності // Міжнар. наук.-практ. конф. «Становлення емоційної зрілості особистості», 14 вересня 2009 р. – Одеса, 2009. – С. 8.

REFERENCES

1. Vdovichenko, O. V. (2014). Elementy vzniknoveniya riskovannogo deystviya [Elements of emergence of a risky action]. *Visnik KhNPU imeni G. S. Skovorody. Psikhologiya – Bulletin of HNPU of named after G. Skovoroda. Psychology*, 47, 23-33 [in Ukrainian].
2. Kottrell, S. (2015). *Uspeshnaya ucheba v vuze: samye vazhnye navyki studenta* [Successful studying at a higher education institution: the most important skills of a student]. Moscow: Eksmo [in Russian].
3. Symonenko, S.N., Lebedynskyi, E. V. (2011). Aktualnye problemy rekreatsionnoy psikhologii detstva

[Relevant issues of child recreation psychology]. *Nauka i osvita. Spetsvypusk: «Aktualni problemy rekreatsiinoi psykholohii dytynstva» – Science and education. Special issue “Relevant issues of child recreation psychology”, 11, 6-7. Odesa [in Ukrainian].*

4. Chebykin, O. Ya. (2009). Problemy emotsiinoi rehuljatsii diialnosti [Issues of activities emotional regulation]. *Mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti – Proceedings of international scientific conference “Formation of personality’s emotional maturity”*. Odesa [in Ukrainian].

Оксана Владимировна Вдовиченко,

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики практической психологии,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

КОРРЕКЦИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В УСЛОВИЯХ РЕКРЕАЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Проблемой наших научных исследований выступает проявление риска личности на разных этапах онтогенеза. Следует отметить, что данная тема является актуальной как в практическом применении, так и в “Наука і освіта”, №9, 2016

теоретическом аспекте, поскольку существует путаница при использовании научных дефиниций при изучении риска. Именно в подростковом возрасте риск ассоциируется со стрессом и страхом. Так, для определения значения риска в жизнедеятельности личности на кризисных этапах онтогенеза нами было проведено психосемантическое исследование. Для подростков слова «стресс» и «страх» являются близкими по значению, что может быть объяснено связью учебного стресса со школьными страхами, страхами в межличностном общении и кризисным характером отношений подростков с другими, что приводит к стрессовым состояниям. Слова «здоровье», «спорт» и «обучение» приобретают у подростков положительные смыслы, объединяясь в достаточно плотную семантическую группу. Следовательно, эти три сферы жизни у подростков – спорт, обучение и здоровье – близки и связаны между собой. Наибольшее возбуждение у подростков вызывают слова «риск», «секс», «отдых» и «деньги» – это так называемые «побудительные силы личности подростка». Наивысшую оценку имеют слова «деньги», «отдых», «игра» – это те объекты, которые являются наиболее приятными и привлекательными для них. Слово-стимул «опасность» имеет отрицательное значение для подростков и большую возбуждающую силу, например, как «обучение». Слово «неопределенность» находится в негативных полюсах факторов оценки и силы: подростки отрицают неопределенность, негативно относясь к неопределенным ситуациям жизни, однако, не уделяя им большого значения. В общем, риск для подростков не связан с ситуациями неопределенности или опасности. Таким образом, важно построить работу с подростками по корректировке стрессового состояния в условиях рекреационных заведений, поскольку само пребывание подростков в зонах отдыха вызывает у них возбуждение, которое, в свою очередь, приводит к ощущению стресса и напряжения. Мы разработали тренинг коррекции стрессовых состояний у подростков, который состоит из 5 занятий продолжительностью каждого 1 ч. 15 мин., с учетом возрастных особенностей и места пребывания (рекреационные заведения).

Ключевые слова: риск, процесс риска, риск личности у подростков, стресс, коррекция стрессовых состояний, тренинг.

Oksana Vdovichenko,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine*

CORRECTION OF ADOLESCENTS' STRESSFUL CONDITIONS AT RECREATIONAL INSTITUTIONS

The article deals with the issue of individual manifestations of risk at different stages of ontogeny. It should be noted that this topic is relevant both in practical application and theoretical aspect, since scientific definitions in the study of risk are often confused. It is adolescence when risk is mostly associated with stress and fear. So, psychosemantic research was conducted in order to determine the importance of risk in life during the crisis stages of person's ontogeny. For adolescents the words "stress" and "fear" are close in the meaning, which can be explained by the fact that the educational process is associated with school fears, fears of interpersonal communication and crisis character of relations between adolescents, which in turn causes stress. Words "health", "sport" and "training" have positive associations in adolescents' minds, they are united in a sufficiently tight semantic group. Therefore, these three spheres of adolescents' life – sport, education and health – are similar and interconnected. The words "risk", "sex", "rest" and "money" cause the greatest excitement in adolescents, they are considered as so-called "driving forces". The words "money", "recreation", and "game" are highly estimated by adolescents, as these objects are most pleasant and attractive for them. A word-stimulus "danger" has a negative meaning for them and a great exciting force, as well as "training". Thus, it is important to organize the work with adolescents to adjust their stress states at recreational institutions, since their staying there itself causes great excitement in them, which in turn leads to the feeling of stress and tension. A special training course aimed at the correction of stressful conditions in adolescents has been developed. It consists of 5 sessions; each session lasts for 1 h 15 min. The course takes into consideration age peculiarities and a place of residence (recreational facilities) of the surveyed. Our further studies will involve the discussion of the results of the developed course aimed at the correction of adolescents' stress states.

Keywords: risk, risk process, the risk of identity in adolescents, stress, correction of stressful conditions, training.

Подано до редакції 01.09.2016