

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ У ЧАС ВІЙНИ

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ



ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ У ЧАС ВІЙНИ: методичні матеріали для волонтерів, учасників воркшопів (2023) (Фундація польської науки. Projekt Dla Ukrainy_PL-UA/2022/3. № 1295-31). [Електронний ресурс]. З. Дубняк; за ред. А. Худзіцкої-Чупали, Н. Гапон. Львів. 55 с.

JAK POMÓC SOBIE I INNYM W CZASIE WOJNY: materiały metodyczne dla wolontariuszy, uczestników warsztatów (2023) (Fundacja Nauki Polskiej. Projekt Dla Ukrainy_PL-UA/2022/3. nr 1295-31). [Zasób elektroniczny]. Z. Dubniak; ed. A. Chudzicka-Chupała, N. Hapon. Lwów. 55 str.

Методичні матеріали містять структурований виклад методик, вправ, технік подолання психологічних проблем людини, її самопочуття та особистісного здоров'я у час війни. У восьми розділах розглянуті засоби: подолання тривоги та страху; здійснення самоконтролю, саморегуляції та віднайдення суб'єктивного стану благополуччя; управління власними емоціями; переосмислення себе та життєвих сенсів; подолання стереотипів та відновлення власної автентичності у мінливому світі.

Для волонтерів та лідерів волонтерських організацій. Матеріали можуть слугувати у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників.

Materiały metodyczne zawierają uporządkowaną prezentację metod, ćwiczeń i technik przezwycięzania problemów psychicznych człowieka, jego samopoczucia i zdrowia w czasie wojny. W ośmiu rozdziałach rozważono środki zaradcze: przezwycięzanie niepokoju i strachu; wdrożenie samokontroli, samoregulacji i odnalezienia dobrego samopoczucia; zarządzanie emocjami; przemyślenie siebie i sensu życia; przezwycięzanie stereotypów i przywracanie własnej autentyczności w zmieniającym się świecie.

Dla wolontariuszy i liderów organizacji wolontariackich. Materiały mogą służyć w pracy psychologów, nauczycieli, pracowników socjalnych.



**Uniwersytet
SWPS**



ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	4
РОЗДІЛ I. ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ ТА СТРАХУ	5
РОЗДІЛ II. САМОКОНТРОЛЬ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ. САМОРЕГУЛЯЦІЯ.....	10
РОЗДІЛ III. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ	14
РОЗДІЛ IV. ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ САМОГО СЕБЕ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ	20
РОЗДІЛ V. ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ	24
РОЗДІЛ VI. ПОДОЛАННЯ СТЕРЕОТИПІВ, ЯКІ ЗАВАДЖАЮТЬ ЖИТИ	29
РОЗДІЛ VII. ЯК ВІДНОВЛЮВАТИ СВОЮ АВТЕНТИЧНІСТЬ?.....	38
РОЗДІЛ VIII. ПОГЛЯДИ НА ЛЮДСЬКИЙ СВІТ ТА БАЖАННЯ ДОПОМАГАТИ .	48
ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО	54
ЛІТЕРАТУРА.....	55

ВСТУПНЕ СЛОВО

Волонтер — це можливість зробити світ кращим

Сьогодні, у час війни тисячі людей відчувають тривогу, страх, стрес та розпач. Швидше за все, ви хотіли б почуватися інакше. І виникає питання: як повернути собі працездатний стан? Як реагувати адекватно на те, що відбувається навколо? У процесі роботи волонтера з біженцями війни (підлітками, жінками, літніми особами) необхідними є психологічні знання, вгрунтовані на емпатії та розумінні.

Через війну, яку РФ розв'язала проти України, чверть українців є у групі ризику важких психічних розладів констатує ВООЗ [4]. Про це сказав спеціальний радник Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я Мішель Казачкін. Війна в Україні не лише призвела до браку медичних засобів і персоналу, але й створила серйозну загрозу психічному здоров'ю. Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко також заявив, що війна в Україні відобразилася на психологічному стані українців [5]. Велика кількість з них потребуватиме психологічної підтримки. "Війна має значний вплив на психоемоційний стан і ми розцінюємо, що десь близько 14 млн українців відчувають вплив війни на свій психоемоційний стан. Велика кількість з них потребуватиме психологічної підтримки. Адже не завжди їх можна знайти в населеному пункті, де вони проживають» [5]. Це означає, що кожний, хто має психологічні уміння та бажання підтримати іншим має діяти та допомагати!

З чого розпочинається мотивація волонтерства? З уміння в певних непростих обставинах самому вистояти, з власного досвіду подолання психологічних труднощів. Цей досвід є унікальний та допоможе підтримати близьких, знайомих, інших людей. У ситуації війни нам треба знати та уміти як справлятися з панікою та страхом, з тривогою та самооцінкою, адже це наше першочергове завдання для виживання нашої спільноти! Особливий стрес викликає відчуття безпорадності та нездатності вплинути на події. Тому корисно прийняти ідею: «Є справи, на які я можу вплинути. Є також й ті, що за межами моєї досяжності та компетентності. Те, на що я не можу вплинути – прийматиму як факт. Те, що я можу робити – робитиму!».

РОЗДІЛ І. ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ ТА СТРАХУ

Вправа. Діалог із собою з метою швидкої самодопомоги

Тривога під час війни – закономірна реакція на небезпеку. Це емоційний стан із постійним очікуванням негативних подій.

Мета – швидко допомогти собі у момент появи інтенсивного дискомфорту у тілі, емоціях. Робіть вправу повільно, у спокійній обстановці.

Заплющіть очі, уявіть, що ви стоїте перед дзеркалом. Як ви виглядаєте у напружений момент? Як дискомфорт позначається на вашому обличчі?

Сконцентруйтеся на тілесних відчуттях. Знайдіть зони в тілі, де дискомфорт відчувається особливо гостро.

Промовте до себе слова, які можуть заспокоїти, підбадьорити, дати почуття опори, підвищати самоповагу, втамувати тривогу. Вкладіть у слова стільки сили, емоційності, скільки необхідно, щоб повернути собі душевний та тілесний комфорт.

Знову прислухайтесь як реагує тіло. Якщо сказане досягло мети, то фізичний дискомфорт ослабне. Якщо він не ослаб, то повторіть вимовлену фразу, що підтримує, ще 3 рази.

Якщо необхідно, то техніку самодопомоги можна виконувати кілька разів поспіль, поки фізичний та емоційний дискомфорт не ослабне.

Вправи, з якими ви ознайомилися, дозволяють самостійно регулювати емоційний стан, знімати страх, знижувати тривожність. Практикуйте їх, щоб стати сильнішими та впевненішими в собі.

Вправи на дихання та увагу

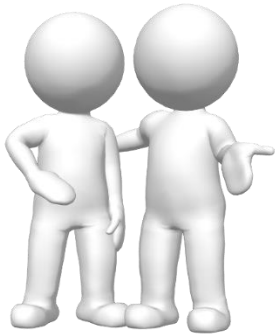
(Кокун, Агаєв, Пішко, Лозінська, & Остапчук, 2017, с. 118)

Уповільнення дихання. Ця техніка може бути застосована у будь-який час в будь-якому місці і вимагає лишень кількох хвилин. Мета вправи – в момент страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно та навчитися утримувати завжди дихання у нормі, то можна ліпше контролювати його, навіть коли помітили в себе перші ознаки паніки.

Дихання «4 на 4»

Треба полічити від 1 до 4 та зробити повільно вдих. Після цього треба затримати дихання, водночас лічити від 1 до 4-х. Потім на лічбу від 1 до 4-х повільно зробити видих і знову зробити паузу на лічбу від 1 до 4-х. Повторюється декілька разів, за необхідністю.

Метод «паперового пакету»



Це метод збільшення вмісту вуглекислого газу в крові, через що вирівнюється дихання. Коли видихати та вдихати в пакет, то зменшується обсяг кисню, що надходить у легені. Обсяг вуглекислого газу збільшується, бо людина вдихнула вуглекислий газ, який перед тим видихнула. Тут не треба хвилюватися – надходження кисню у легені буде відбуватися. Для виконання вправи не потрібно жодного особливого тренування як для уповільненого дихання. Хоча, можливо, цей метод не зовсім прийнятний та зручний у застосуванні у публічному місці.

Методи відволікання уваги

Особі пропонується спробувати усі методи і обрати той метод, що підходить саме їй.

1. *Метод гумової стрічки.* Можна носити навколо зап'ястку гумову стрічку (гумку). З відчуттям наближення нападу паніки, відтягніть гумку, щоб вона з достатньою силою вдарила Вас по зап'ястку. Різде, болісне відчуття відверне увагу від симптомів, які наростають та дозволить застосувати іншу техніку для контролю страху.

2. *«Уповільнене дихання».* Саме уповільнення дихання має здатність зупинити напад панічної атаки.

3. *Лічіння.* З моменту відчуття, що насувається напад, треба розпочинати лічити будь-які предмети. Наприклад, скільки червоних машин проїхало повз вас, або скільки вікон у будинку навпроти. Врешті завжди можна просто множити числа в голові. Цей метод надає чимало можливостей відволікання уваги від психотравматичної ситуації.

4. *Уява.* Корисно уявити себе де-небудь у спокійному, тихому місці, далеко від повсякденних турбот. З першими ознаками страху необхідно намагатися пригадати щось приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі, прогулянку у мальовничому парку в мальовничу пору року. Треба намагатися пригадувати або уявляти що більш реалістично щось дуже особисте, значуще тільки для Вас, і як можна конкретніше (зі звуками, запахами, світлом, кольором). Що частіше будуть такі тренування, тим легше згодом, у потрібний момент, буде “увійти” в певну уявну сцену.

5. *Роздуми.* Це є ще один спосіб “осмислити” симптоми паніки. Йдеться про те, що Ви визнаєте їх як щось об'єктивне, реальне, те, що існує окремо від Вашої свідомості. Наприклад, відчуття страху обумовлює педантичну фіксацію подальших усіх симптомів. Обдумування їхнього вияву, суше, без емоцій оцінювання їхньої гостроти. Важливими є роздуми про метод, який щобільше підходить тим, хто здатний з боку подивитися на себе і свої страхи,

проаналізувати їх, відчужитися від них. Тоді напад паніки змінюється, з переживання, що охопило Вас і керує Вашою поведінкою, на якусь сторонню подію, яку можна розглядати здалеку.

6. *Музика.* Декому вдається добре відвернутися від своїх тривожних думок і очікувань під час прослуховування музичних творів, які їм подобаються. Тому важливо брати з собою будь-яке музичне джерело, яке дає можливість в потрібний момент послухати музику.

7. *Вода.* Тривогу і страх часто супроводжує відчуття сухості в роті. Необхідно носити з собою пляшку з водою, компенсувати дефіцит рідини і перемикати свою увагу на свої відчуття, в момент, коли робите ковток.

8. *Руки.* Порухайтесь, наприклад, потанцюйте або пробіжіться упродовж декількох хвилин, як тільки відчуєте наближення тривоги. Можна навіть присідати або відтискатися від підлоги.

Як справлятися зі страхом?

Коротко розглянемо функції страху:

- Захисту: запобігає участі у потенційно небезпечній поведінці;
- Мотиваційна: стимулює до дій щодо ймовірності щасливого завершення подій;
- Адаптаційна: мобілізація організму для швидкої зміни поведінки та пристосування до нових умов існування.

Зазвичай люди проходять три стадії стресової реакції:

1. Тривожність – своєрідний стес усього організму. Він виникає, коли з'являється загроза існуванню й триває від 6 до 48 годин.
2. Стійкість, адаптація. Ознаки стадії тривоги зникають, і опір стає вище норми.

3. Виснаження – після довготривалого впливу стресора адаптивна енергія вичерпується. Можуть з'являтися незворотні симптоми тривоги, організм вмирає.

Щоб зберегти психічне здоров'я і бути дієздатним необхідно дотримуватись простих порад, які можуть допомогти як вам, так і людям, що вас оточують. Ви можете впоратися із цим станом самостійно. Однак посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) потребує допомоги фахівців. ПТСР виникає як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію (коротку або



тривалу) виключно загрозового або катастрофічного характеру, яке може викликати глибокий стрес майже у кожної людини (Лукомська, 2018. с.132).

Дихальні техніки для тамування тривоги

Дихальних технік існує чимало.

Найпростіша – повільно та глибоко вдихати через ніс і так само повільно та глибоко видихати через рот.

Інший варіант – вдихати і видихати на лічбу «п'ять» або просто заплющити очі та сконцентруватися на власному диханні. Або такий спосіб, наприклад, зробіть глибокий вдих, подумки полічіть до чотирьох. Наповнюйте легені починаючи з нижніх відділів (живота). Затримайте дихання, лічіть до 4-х. Зробіть повільний видих через рот, лічіть до 4-ох. Затримайте дихання після четвертого видиху. Зробіть вдихання після 4-ох видихів. Повторіть для початку 10-12 разів.

Вправи для подолання панічної атаки

Панічна атака – це раптовий епізод сильного страху, що зумовлює важкі фізичні реакції. Коли трапляються напади паніки, може з'явитися відчуття, що ви втрачаєте контроль, переживаєте серцевий напад. У воєнний час кількість панічних атак значно зростає. Гештальт-терапевтка А. Андропова окреслила вправи, які потрібно робити, щоб справитися з панічною атакою [2]. Під час панічних атак людині не вистачає повітря, може з'явитися рясне потовиділення на руках, на обличчі, чолі. Зазвичай атаки супроводжуються посиленням серцебиттям, з'являється відчуття, що спирає дихання, і бракує кисню. Перше, що потрібно робити, якщо у вас, чи в людини, яка поруч, почалася панічна атака, – це відновити нормальне дихання. Під час зняття панічних атак спершу усуваються фізичні симптоми. Докопуватися до причини атаки в момент нападу не варто: це питання до фахівців і може зайняти багато часу. Розглянемо окремі вправи, які тамують панічні атаки.

Надування «кульки»

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди. Повільно вдихайте через ніс, доки не відчуєте рукою рух живота. Груди водночас повинні залишатися в спокої. Уявіть, що живіт – кулька, яку ви намагаєтеся надути, тимчасом як груди не рухаються. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть. Після вдиху напружте м'яз живота й

видихайте крізь напівстислі губи. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що сповнені енергії, а все напруження зникло.

Це дихання знижує тривогу, тому що допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання, уповільнює серцебиття й допомагає знизити кров'яний тиск.

Підрахунок дихання

Для подолання нападу паніки, добре себе зарекомендувала вправа «Дихання на 5». Треба зробити вдих на рахунок 5; затримати дихання на 5 секунд; потім видих на рахунок 5; повторити 5–8 разів. Треба зосередитися на тому, щоб глибоко вдихати й видихати через рот, відчувати як повітря повільно наповнює груди та живіт, а потім повільно видихати.

«Обійми метелика»

Можна застосувати техніку «обійми метелика». Це техніка подолання посттравматичного синдрому була розроблена в Мексиці для дітей, що пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця й зняти стрес.

Інструкція. Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве. Почніть повільні почергові постукування. Повторюйте разів вісім. Це допоможе подолати неспокій. Зосередьтеся на своїх п'яти почуттях

Техніка, яка повертає в реальність – 5-4-3-2-1

Потрібно подивитися навколо себе, відмітити 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття на тілі (дотик); 2 запахи й 1 смак. Це те, що допомагає привести себе до тями, коли відчуваєте, що накочується панічна атака.

Рухайтеся й рахуйте.

Якщо ви знаходитесь в укритті, робіть перерви, щоб ходити. За підвищеної тривоги ходіть і рахуйте кроки. Можна навіть ходити на місці, щоб переробляти кортизол та адреналін, які виробляються в організмі під час стресу.

Якщо ж панічні атаки повторюються часто й вам важко самотужки впоратися, зверніться до онлайн-служб із психологічної підтримки.

РОЗДІЛ II. САМОКОНТРОЛЬ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ. САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Актуальність гедонічних цілей для благополуччя

Секрет у тому, щоб балансувати між гедонізмом і самоконтролем. Насолода від короткотривалих приємних подій приносить стільки ж щастя, як і самоконтроль. Такими є результати нового дослідження Цюрихського університету й університету Радбоуд у Нідерландах, (Bernecker & Becker, 2021). Переважає думка, що самоконтроль дозволяє ефективніше розставляти пріоритети для довгострокових цілей і що він призводить до більш щасливого й успішного життя. Науковці наводять приклад таких цілей – від бажання відмовитися від цукру до вивчення нової іноземної мови.

Дослідники зробили анкету щодо гедонізму, яку дали заповнити людям. За результатами опитування вони виявили, що деякі люди в моменти розслаблення чи відпочинку відволікаються настирливими думками про завдання, які мали б зробити замість цього. «Наприклад, лежачи на дивані, ви можете думати про спорт, яким не займаєтеся. Ці думки щодо суперечливих довгострокових цілей заважають негайній потребі відпочити», – вважає Даніела Бекер (Bernecker & Becker, 2021, с. 628). Те ж саме стосується думок про роботу під час відпочинку: вони не дозволяють повністю розслабитися. Водночас люди, які повністю насолоджуються відпочинком, переважно мають краще самопочуття й рідше страждають від тривоги та депресії. «Досягнення гедонічних і довгострокових цілей не повинні суперечити одна одній. Наші дослідження показують, що обидві цілі важливі й можуть доповнювати одна одну в досягненні добробуту та міцного здоров'я. Важливо знайти правильний баланс у повсякденному житті», – доводять Катаріна Бернекер та Даніела Беккер (Bernecker & Becker, 2021) у розвідці «Поза межами самоконтролю: механізми гедонічного досягнення мети та їх значення для благополуччя»

Самоконтроль потрібен, щоб діяти відповідно до довгострокової мети та захистити її від суперечливих гедоністичних цілей. Здатність людей діяти відповідно до довгострокової мети, наперекір більш привабливим гедоністичним альтернативам, є високоадаптивною та сприяє продуктивності, здоров'ю та суб'єктивному благополуччю людей (de Ridder et al., 2012). Можливо, через наявний високий самоконтроль гедоністичні цілі підпорядковуються довгостроковим цілям, а наявність у людини лише гедоністичних цілей є



свідченням поганого *самоконтролю*. (Frieze & Hofmann, 2016). Самоконтроль допомагає узгодити поведінку з довгостроковими цілями (наприклад, фізичні вправи, щоб залишатися у формі) і захистити її від суперечливих гедонічних цілей (наприклад, відпочинку). Десятиліття досліджень показали, що самоконтроль пов'язаний з численними позитивними результатами, такими як добробут. Гедонічне прагнення до мети однаково важливе для благополуччя, і що конфліктні довгострокові цілі можуть підірвати його у формі нав'язливих думок (Bernecker & Becker, 2021).

Саморегуляція

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самодопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.



Види саморегуляції

(Матійків, 2012, с. 52-54)

1. Дихальна саморегуляція.
2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в

стані релаксації. Аутогенне тренування запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.

5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція.

Вправа. Психофізіологічна саморегуляція

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій. *Метод:* тілесні вправи. *Управління диханням* – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Рецепт дихальної саморегуляції відомий людству з незапам'ятних часів. При переході від дихання, властивого переживанню стресу, до дихання, характерного для стану спокою, змінюється емоційний стан людини. Для цього необхідно опанувати такими навичками:

1. Достатньо тривалий час спостерігати за тілесними відчуттями (сенсорне усвідомлення). Стосовно дихання вона включає спостереження за самим процесом дихання, його ритмом, фізіологічними відчуттями. Зазвичай люди майже не звертають увагу на своє дихання, так само як і на інші автоматично регульовані фізіологічні процеси (робота серця, перистальтика травного тракту тощо). Тому формування цієї навички потребує тренування.

2. Підтримувати глибоке дихання протягом 15-20 хв і більше. Формуванню цієї навички необхідно приділити особливу увагу, тому що для багатьох людей характерно верхнє діафрагмальне дихання.

3. Подумки ніби спрямовувати дихання в певну ділянку тіла, синхронізувати дихання із змінами тілесних відчуттів у вибраній ділянці.

Техніки управління диханням

(Матійків, 2012, с. 54).

1. *Глибоке дихання (за участю м'язів живота)* – важливий фізіологічний інструмент релаксації. Згадаймо сакраментальну режисерську репліку: «Дихайте глибше, ви схвильовані». Дзеркалом емоцій є ритм дихання. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і глибокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабілізується

кровообіг у них. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій. Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня підіймалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою. Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На тілесному рівні тривога означає нестачу повітря. Тому найкращий спосіб впоратися з тривогою – прийняти її як частину життя, дозволити існувати і дихати... Будь-яку емоцію можна «продохати». Деколи достатньо просто зробити глибокий вдих і видих (під час якого відпустити переживання), потягнутися і позіхнути, щоб повернутися у нормальний стан. Руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

II. Заспокійливе дихання. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла. Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. 1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою). 2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6. 4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими. III. Медитативне дихання. Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте

упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.



РОЗДІЛ ІІІ. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Десять кроків. Техніка звільнення від небажаних емоцій

(Матійків, 2012, с. 36).

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).
2. Сконцентруйтесь на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.
3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.
4. Прислухайтеся до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, здерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.
5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо)?
6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.
7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб. А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбовуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання. Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповняють ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контактi з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання. В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику). Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8. Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчувати, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9. Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.

10. Похваліть себе. Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла», «Я – молодець»

Емоційна саморегуляція

(Матійків, 2012, с. 35)

Вступ. Мінілекція. «Історія про двох друзів»

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів: – Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Висновок: навчіться писати образи на піску і гравіювати позитиви на камені.

Вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо!

Вправа. Невербальне привітання.

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

Коментар. Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів несуть інформацію. За дослідженнями А. Меграбіана, у спілкуванні 7% інформації передається за допомогою слів; 38% – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55% – жестів.

Вправа. Заборона на емоції

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передавання інформації: рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот); очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі); вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха); ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги); душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?». Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо. Обговорення. Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?» Потім перейдіть до обговорення усією групою. Що робити з негативними емоціями? Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу). Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі). Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. (Матійків, 2012, с. 36).

Як конструктивно управляти емоціями та використовувати їхню енергію?



Вправа: Стереотипні емоційні реакції

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Метод: тематична руханка.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)...». Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади: Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, грамає дверима. Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі. Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ. Обговорення. Які емоційні реакції характерні для більшості з вас? Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці. Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс. Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення. Необдуманий викид емоцій – «вибух». «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаєностосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини» (цит. за Матійків, 2012, с. 37).

Програма зниження суїцидального ризику

(Афанасьєва, Перелигіна, 2016, с. 198-200)

Завдання 1. Вправа «Безпечне місце» (візуалізація з малюнком)

Мета вправи – сформувати образ безпечного місця з метою подальшого звернення до нього у процесі занять. Образ безпечного місця потрібен для посилення почуття захищеності й безпеки при роботі з кризовими станами інших людей та при зверненні до власного травматичного досвіду.

Опис: Вправа виконується спочатку у загальному колі, потім образ візуалізації малюється кожним учасником, потім обговорюється при необхідності в парах та/або в групі.

Матеріали до вправи: папір формату А4, кольорові фломастери і/або олівці. *Інструкція 1:* «Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Звертайте увагу на те, як ви дихаєте. Якщо якісь думки спадають вам на думку, то просто відпустіть їх. Я хочу запропонувати вам уявити собі місце, в якому ви почували б себе максимально безпечно. Можливо, це місце знайоме вам і ви його знаєте. Можливо, воно існує у вас у будинку або таке місце було у будинку вашої батьківської сім'ї. Можливо, це місце знаходиться десь у місті або на природі.

А може бути, ви зараз придумаете собі це місце. Огляньте уважно це місце. Послухайте звуки, які є в цьому місці. Якщо у цьому місці знаходяться люди, яких ви не знаєте або які вам не приємні, попросіть їх піти. І зараз у вашому безпечному місці намагайтеся запам'ятати усі ті відчуття, які є у вас, коли ви знаходитесь там. Що пов'язує вас із цим місцем? Зверніть увагу на ваше дихання: як при вдиху ваша грудна клітка розправляється, а при видиху – звужується. Відчувайте, як ваші ноги спираються об підлогу і як стілець підтримує ваше тіло. У зручному для вас темпі повертайтеся і розплющуйте очі».

Інструкція 2: Після медитації пропонується намалювати своє безпечне місце, а потім у колі можна поділитися своїми враженнями. Учасникам групи пропонується знайти місце своєму малюнку в залі (аудиторії) і помістити його туди на час занять. Потім доцільно поставити питання: «Як ви піклуватиметеся про себе упродовж занять і після них?»; «Як або в яких випадках Ви використовуватимете можливість «безпечного місця?». Необхідно сказати про те, що цей малюнок допоможе пам'ятати про своє безпечне місце упродовж усієї роботи групи й при необхідності до нього завжди можна повернутися.

Час на вправу – 30–45 хв.

Завдання 2. Дискусія

Обговорити в малих групах (загальному колі) наступні питання: «Що означає для вас суїцид»? «Яке місце це поняття (явище) займало у вашому житті раніше й зараз?», «Як мінялося ваше ставлення до суїциду упродовж життя/професійного становлення?», «Який особистий аспект є у вашому ставленні до суїциду і суїцидентів (досвід взаємодії з суїцидентами, спроби суїциду серед родичів і/або друзів, власні роздуми про суїцид)?»

Завдання 3. Вправа «Звернення до минулого досвіду»

Мета вправи – розуміння стану безпорадності й «безвиході», характерного для особистості із суїцидальними намірами, усвідомлення 200 власних почуттів у кризові періоди; пошук внутрішніх ресурсів й основних напрямів психологічного супроводу особистості із суїцидальними намірами.

Опис: вправа виконується як візуалізація, пов'язана зі зверненням до минулого досвіду переживання кризового періоду й думок про суїцид. Після звернення до безпечного місця учасникам пропонується згадати важкий період у власному житті й поміркувати над питаннями «Що утримувало від самогубства?», «Що допомагало у збереженні себе?», «У чому мали потребу тоді?», «Що допомагало в той життєвий період й сьогодні?».

Інструкція: «Постарайтеся згадати найсумніший день Вашого життя. Пам'ятаєте, що Ви відчували? Відчай, безнадійність, невіру в те, що Ви зможете ще коли-небудь бути щасливі. Можливо, в якийсь момент Вам захотілося померти. Можливо, Ви замислилися про те, щоб накласти на себе руки. Можливо, навіть придумали план самогубства. Якщо коли-небудь з Вами відбувалося щось подібне, Вам має бути знайоме почуття самотності й страху від того, що Ви хочете зробити щось недозволене. Ви знаєте, як це буває, коли хочеться розповісти про те, що відчуваєш, друзям або рідним, але боїшся, що тебе не зрозуміють або визнають божевільним. І Ви знаєте, як хочеться, щоб поряд з Вами виявилася людина, здатна вислухати і зрозуміти Вас; здатна допомогти Вам».

Обговорення після візуалізації має бути спрямоване на пошук відповіді на питання: «Якої допомоги потребує людина, яка хоче накласти на себе руки?»

Час на дискусію – близько 30 хв.

Завдання 4. Вправа «Клуб самовбивців»

Мета кінотерапії – дослідити на прикладі художнього фільму (фрагментів відеофільмів) особливості суїцидального стану, а також основні напрями психологічної допомоги. Кінотерапія дозволяє також звернутися до власних переживань учасників відносно кризи, суїциду та смерті.

Матеріали: відеоманітофон (DVD-програвач), відеокасети або DVD диски з художніми фільмами за темами курсу – «Принц приливів», «Осінь у Нью-Йорку», «Куди приводять мрії», «Мачуха», «Достукатися до небес», «Лист у пляшці». *Опис:* перегляд й обговорення фільму. *Час:* перегляд фільму 1,5–2 години; *обговорення* – 1,5 години.

РОЗДІЛ ІV. ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ САМОГО СЕБЕ ТА СЕНСУ ЖИТТЯ

Переосмислення сенсу життя охоплює три сфери: «Я» (негативні настановлення щодо себе «Я нещасний», заперечення власного тіла «Я каліка» тощо), світу та найближчого оточення («Світ жорстокий», «Я приречений на неуспіх») і майбутнього («Майбутнє безнадійне», «У мене немає майбутнього»).

10 порад як зберегти інтерес до життя

(Зливков, Лукомська, & Копилов, 2017, с. 269)

1. Радійте кожному дню, адже він неповторний і унікальний
2. Більше рухайтесь, займайтесь спортом, багато ходіть пішки
3. Займіть кожну хвилину вільного часу чимось цікавим. Організуйте свій час так, щоб у Вас не було часу нудьгувати і думати про погане.
4. При будь-яких обставинах залишайтеся самим собою і не забувайте про свої позитивні якості. Повірте, у Вас їх значно більше, ніж Вам здається!
5. Вчіться думати позитивно – і навіть в неприємних подіях знаходити позитивні моменти. Адже те, що нас не руйнує, робить значно сильнішими.
6. Харчуйтеся правильно: не переїдайте, не захоплюйтесь дієтами.
7. Кохайте! Не бійтеся проявляти свої почуття. Відчуття закоханості – найяскравіша ознака молодості. І якщо Ваше серце вільне, це – тимчасове явище. Адже десь поруч є людина, яка шукає саме Вас. Зробіть крок назустріч їй і повірте у свою долю.
8. Оточіть близьких своєю увагою, любов'ю і турботою. Адже віддавати і отримувати у відповідь посмішку – це справжня насолода! Будьте ближчими до своїх дітей, грайте з ними, читайте їм книжки, передавайте свої уміння.
9. Відпочивайте, частіше розслабляйтесь. Хороші фільми й приємна музика допоможуть повернути гарний настрій і подолати стрес
10. Займіться тим, про що Ви мріяли у дитинстві. Повірте у свої сили! І неважливо, наскільки Ви талановиті. Головне, насолоджуйтесь кожною хвилиною творчого процесу.

Вправи на релаксацію та самоусвідомлення

(Зливков, Лукомська, & Копилов, 2017, с. 271)

Вправа «Гра з піском»

Учасники уявляють, що вони набирають у руки пісок (вдихають повітря). Міцно стискають пальці в кулак і утримують пісок руками (затримують дихання). Висипають пісок, повільно розтискуючи пальці (видихають повітря).

Вправа «Море»

Учасники сидять в колі. Звучить спокійна музика. Ведучий: «Зараз ми поїдемо відпочивати на море. Сядьте зручніше і заплющіть очі. Ви знаходитесь на пляжі. Яскраве сонечко своїм лагідним промінням торкається ваших ніг, нижньої частини тулуба, грудей, спини, пліч, шиї, обличчя, голови. Вам приємно слухати шум моря. Ваше тіло наповнюється силою і ви хочете продовжити працювати в групі. Посміхніться і відкрийте очі».

Вправа «Веселка»

Зручно сядьте, заплющте очі протягом 1-2 хвилини уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення... Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашим душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п'ять – чотири – три – два – один).

Малюнковий тест «Безлюдний острів»

Інструкція. Перед вами невеликий, абсолютно безлюдний острівець в океані і пальма, яка росте на ньому. Ваше завдання – «оживити» малюнок, надавши йому закінченого вигляду.

Перемалюйте сюжет на аркуш паперу, розмалюйте його різноколірними олівцями чи фломастерами, зобразіть за Вашим бажанням людей (чи людину), сонце (або хмари), корабель чи човен. Можна доповнити малюнок іншими деталями.



Аналізуємо наш малюнок

Сонце – це символ нашої життєвої енергії, символ захисту і тепла. Також із Сонцем пов'язані такі сильні людські якості як відвага та гордість, воля і вірність. Але не чужі Сонцю і прості людські слабкості – любов до розваг, приємного проведення часу, відпочинку. Якщо намальоване Вами небесне світило сяє високо в небі – Ви перебуваєте «в зеніті».

Але чим сильніше сонце схиляється до горизонту, тим менше Ви сповнені життєвих сил. Зображений вами захід сонця – ознака того, що прийшла пора терміново щось міняти: зробити перерву в роботі, розвіятися, отримати нові враження ...

Світанок. Можливо, зовсім недавно Ви були не в кращій формі, але зараз – вже знову на підйомі. І дуже скоро знову будете бадьорі та сповнені енергії.

Сонце крізь дощ. Це – прагнення щасливого випадку. Ви хочете змінити своє життя і маєте для цього достатньо ресурсів. Дійте і пам'ятайте, що після дощу часто буває веселка, негарзди забудуться разом із дощем і відкриються нові життєві перспективи.

Людина. Яка вона? Який її настрій зараз? Вираз обличчя? Чи впала вона у відчай, опинившись на безлюдному острові, або навпаки – блаженно розкинулася під сонцем і радіє життю? Людина – це Ви. Якщо на малюнку вона насолоджується самотністю або захоплено займається цікавою для неї справою – тоді й Ви задоволені тим, що з Вами зараз відбувається. Ви спокійний і життєрадісний. Якщо ж створений Вашою уявою остров'янин відчувається самотньо і незатишно – Вам, ймовірно, не вистачає спілкування і дружньої підтримки. Голова – уособлення сфери інтелекту. Зображення на голові чого-небудь (наприклад, капелюха) являє собою символ захисної позиції у стосунку зовнішнього світу. Обличчя – символ сфери спілкування. Проблеми у сфері спілкування пов'язують з нечітким малюванням рис обличчя або їх відсутністю чи перекреслюванням. Обличчя у цьому випадку малюється останнім. Ретельне розмальовування обличчя може свідчити про зосередженість людини на самій собі. Руки – символ активності та спілкування. Розкинуті в боки – ознака товарищескості, а сховані, притулені до тіла, у кишенях чи за спиною – ознака неприязні, замкнутості, незадоволеності

своїм становищем. Тіло без рук – пасивність. Ноги – потреба опори, стійкості, спрямованості на практичне розв'язання проблем.

Корабель – це можливість змінити своє життя. Хочете Ви цього чи Вас цілком влаштовує реальний стан справ? Якщо зображена Вами людина намагається, у будь-який спосіб потрапити на корабель або човен – махає руками, подає команду SOS, пливе до судна – Ви відчуваєте гостре бажання щось змінити у своєму житті. Можливо, Ваші надії на краще майбутнє пов'язані з довкіллям: Ви шукаєте спілкування і сподіваєтеся, що близькі та знайомі допоможуть Вам здійснити заповітні мрії. Якщо ж намальована людина не звертає уваги на корабель, тоді Ваш спосіб життя Вас цілком влаштовує. Ви маєте своє коло спілкування і не потребуєте нових контактів, а можливо, Ви дуже втомилися і хочете якийсь час побути на самоті.

Вода – це наш зв'язок із навколишнім світом. Якщо головний герой Вашого малюнка не боїться води – напевно Ви легко спілкуєтесь із багатьма людьми. Зверніть увагу на додаткові, зображені Вами деталі, якщо такі є. Напевно, Ви зумієте проінтерпретувати їх самостійно, спираючись силу власної уяви. Пам'ятайте, що головне при інтерпретації малюнка – це загальне враження від нього. Які емоції виражені? Радість чи сум, страх або інтерес, самотність – чим зараз наповнена Ваша душа? Що Ви хочете сказати своїм малюнком? Сюжет менш важливий, але й він може розповісти Вам багато цікавого, а згодом – переглядаючи власні малюнки, можна бути писати справжні розповіді – історії Вашого життя.

РОЗДІЛ V. ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Розрізняють фізичну та психологічну витривалість. Фізична витривалість (організму людини) – це здатність людини протистояти втомі, а саме, виконувати певну роботу протягом тривалого часу з певною інтенсивністю. Витривалість психологічна (особистості) на думку відомого американського дослідника цієї проблематики Сальваторе Р. Медді та його колег (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel, & Resurreccion, 2009, с. 292) виникла як сукупність взаємопов'язаних установок відданості, контролю та викликів, що забезпечує екзистенціальну сміливість і мотивацію перетворювати стресові обставини з потенційних катастроф на можливості зростання

Поради щодо розвитку психологічної витривалості

(матеріали психологічної сторінки News
Daily.org.ua) [6]

У досягненні цілей важливо бачити загальну картину кінцевої мети, а також її складові. Потрібно вміти розбивати масштабну задачу на більш дрібні.

1. Не будуйте місто, побудуйте один будинок

«Бути ефективним членом команди — це зрозуміти, як ваш маленький внесок рухає групу до досягнення щобільшої мети. Морські котики вчать мистецтву розбивати великі цілі на маленькі, дієві завдання. Щоб мати психологічну стійкість у будь-якому починанні, ви повинні навчитися мистецтву відступати і розуміти як загальну картину, так і крихітні кроки, які приведуть вас до фінальної мети. Якщо ви зосереджені тільки на загальній картині, ви будете вічно літати в хмарах — і розчаруватися, тому що ніщо не буде відповідати вашим очікуванням. І навпаки, якщо ви зосереджені тільки на крихітних кроках, ви ніколи не побачите загальну картину і швидко розчаруетесь. Ви повинні освоїти обидві стратегії. Почніть з малого, але пам'ятайте про великої мети, яку ви хочете досягти. Цей баланс вимагає практики» [6].

2. Візуалізуйте успіх

«Пам'ятаєте, як ви були дітьми і вам снилися жахи. Потім ви довго думали, щоб зробили, якби, наприклад, грабіжник, насправді з'явився у вашому домі. Ви б обмірковували кожен свій крок, як Кевін в «Один вдома». Ось так і треба поступати з вашими поточними цілями. З ясною головою, обмірковуючи кожний свій крок і передбачаючи кроки опонента. Думайте



не про те, що у вас не вийде, а про те, що у вас точно вийде це зробити. Ви повинні заздалегідь витратити багато часу на обдумування різних сценаріїв, щоб, коли настане момент, ви були готові до всього» [6].

3. Контролюйте емоції і не приймайте важливих рішень, коли відчуваєте стрес

«Це насправді нічим не відрізняється від медитаційної дихальної вправи.

Мета проста: заспокойтеся. Кожен великий лідер знає, що не можна приймати рішення в самий пік емоцій — і це стосується як бізнесу, так і війни. Всякий раз, коли ви відчуваєте стрес, вам потрібно час, щоб перевірити себе, і найпростіший спосіб зробити це — стежити за своїм диханням» [6].

4. Мисліть позитивно

«Склянка може бути наполовину повним або наполовину порожнім. Вам вирішувати, яким ви будете бачити речі. Люди, які психологічно витривалі, завжди вміють бачити позитивне. Чому? Тому що вони знають, що заперечення не приведе їх туди, де вони хочуть бути швидше. Переосмислення ситуації в позитивному ключі — це не просто вправа «почувати себе добре», це надзвичайно ефективний спосіб перемістити себе і поточну ситуацію в потрібному напрямку. Лідери, зокрема, знають, що рефреймінг у пошуках позитиву необхідний для підтримання мотивації та зацікавленості людей. І якщо ви навчитеся сприймати позитивне, ваша витривалість і терпимість до перешкод і викликів зростуть в геометричній прогресії» [6].

5. Радійте маленьким перемогам

«Замість того, щоб турбуватися, що ви ще не в цілі, подумайте про те, що ви на крок ближче до неї. Порадійте за себе. Нехай це маленький крок, але ви зробили заради нього дещо, що ваші зусилля окупилися... Ви будете відчувати себе переможцем, а не переможеним. Не бійтеся втратити хвилинку і подивитися, де ви перебуваєте зараз по дорозі до мети. Звичайно, ви ще не «там», але ви, безумовно, пройшли довгий шлях. Будьте вдячні за це» [6].

6. Пам'ятайте, що ніхто не перемагає в поодиночку

Неважливо, наскільки ви талановиті, успішні або прекрасні, просто пам'ятайте: ніхто не перемагає один. Особливо в бізнесі, команда – це все. Весь менталітет будується на командній роботі, довірі та спілкуванні. Причина в тому, що ви можете досягти більшого з іншими, ніж ви можете зробити самі. Крім того, ви можете рости, вчитися і опановувати собою швидше, коли ви оточені іншими людьми, які мають схожі звички. Хоча це називається «особистісне зростання», найбільший особистісний ріст відбувається завдяки взаємодії з іншими однодумцями [6].

Як стрес впливає на організм?

Стрес може перебудувати дуже важливу частину мозку, відому як лімбічна система, яка контролює емоції і пам'ять. «Хронічний стрес призводить до того, що організм втрачає здатність регулювати запальну реакцію або реакцію організму на травму» [6].

Рівень викликаного стресом запалення в організмі безпосередньо пов'язаний з емоціями, які людина вибирає у відповідь на стресові ситуації. Якщо ви вибираєте негативні емоції, ви вибираєте більше запалення, але, якщо ви вирішите реагувати на стресові ситуації з бадьорістю і прийняттям, ваш рівень запалення буде нижче. Зараз вважається, що запалення є основною причиною багатьох захворювань, включаючи алергію, розлади травлення, діабет, хвороби серця і рак.

Якщо у вас хронічний стрес, у вас може бути підвищена схильність до хвороб, депресії, занепокоєння, алергії, виснаження і посиленню болю в суглобах і м'язах.

Як реагувати на стресові ситуації?

Наступних п'яти кроків достатньо для перетворення «автоматичної» реакції на стрес у більш здорову емоцію:

1. Визнайте, що Ви у полоні поганих емоцій

Вони можуть нести відповідальність за ваші майбутні рішення. Наприклад, якщо ви у пастці гніву від минулого події, ви, швидше за все, злитиметесь, коли виникнуть схожі майбутні ситуації. Це тому, що частина вашого тіла вже резонує з гнівом і просто чекає, коли щось (або щось стресовий) спустить курок.

2. Прислухайтесь до своїх відчуттів

Якщо необхідно, скажіть «ні». Не звалюйте на себе додаткові завдання, якщо це заважає вашому здоров'ю, вашій сім'ї або вашому рівню стресу — це того не варто.

3. Щоденно вправляйтеся

Надто зайнятий, щоб тренуватися? Шукайте способи включити більше активності у свою рутину. «Знайдіть спосіб виконувати фізичні вправи у своїх щоденних обов'язках», — радить доктор Нельсон. «Тренуйтеся поки доводите до ладу помешкання» [6].

4. Харчуйтеся правильно

Коли ви йдете обідати з друзями, приходьте підготовленими до розповідей, щоб ви більше розмовляли і в результаті їли повільніше. З'їжте салат, а не солодкі і жирні продукти. Пам'ятайте про потреби свого тіла і поважайте їх.

5. Зробіть перепочинок

Якщо ви спілкуєтеся з людьми, з якими ви відчуваєте стрес, виходьте на кілька хвилин, щоб подихати свіжим повітрям. «Запитайте себе, чи не занадто ви реагуєте», — пояснює доктор Нельсон. «Визнайте свої власні почуття і проаналізуйте, що хотів сказати інша людина. Дайте іншій людині перевагу сумніви — швидше за все, це не було образою. Якщо ви не впевнені, попросіть роз'яснень, а потім дайте відповідь відповідно, з добротою, любов'ю і прощенням, якщо можете» [6].

Правила посилення психологічної витривалості

(психологічні матеріали UAEU. Українська топ газета) [3]

«Психологічна витривалість потрібна для виконання складних завдань або для проходження складної ситуації. Вона потрібна, якщо ви хочете почувати себе здоровою і щасливою особою. Для цього існують спеціальні методи розвитку витривалості. Щоб підвищити психологічну витривалість, дотримуйтеся наступних правил.

Список справ. Чим краще ви організуєте власні справи згідно з планом, тим більше концентруватимете увагу для їх своєчасного виконання. Навчіться розподіляти пріоритети, концентруватися на головному і доробляти почату справу до кінця. Складіть список того, що вам треба зробити. Розставте справи за порядком складності або терміновості, залежно від завдання, і виконаєте.

Робіть одну справу за один раз. Для деяких людей робити декілька справ одночасно стало нормою життя. Але якщо ви дійсно хочете поліпшити увагу і психологічну стійкість, дуже важливо уміти концентруватися на виконанні завдання до її повного завершення, а потім починати іншу справу.

Усуньте чинники, що відволікають. Якщо ви сфокусовані на виконанні математичного завдання, читанні складної книги, не намагайтеся одночасно є бутерброд, дивитися телевизор або вести розмову. Усуньте увесь шум, знайдіть тихе місце і зосередьтеся.

Думайте позитивно. Упевненість в собі й позитивний настрій є важливими компонентами успіху. Що б ви не робили, настройтеся, що ви зробите це добре.

Візуалізуйте. Одним з основних засобів, широко використовуваним спортсменами, є візуалізація. Чом би вам її не використати? Якщо перед вами важке завдання, закрийте очі й уявіть, як ви упевнено її проходите.

Робіть вправи для розуму. Виконуючи вправи, які примушують вас концентрувати увагу, ви розвиваєте свою витривалість. Можете навіть просто збирати пазли або грати в шахи. А

також ефективним буде приготування блюда за новим рецептом або зайняття новим для вас видом рукоділля.

Постійно вчіться. Наприклад, одним з основних способів для тренування психологічної стійкості й концентрації стане щоденне вивчення іноземних слів. Іноді поповнення словникового запасу не лише розвиває психологічну витривалість, але й відкриває перед вами нові можливості» [3].

Взаємозв'язок здорового харчування і витривалості

(психологічні матеріали UAEU. Українська топгазета) [3]

«Витривалість - це сила і енергія, необхідні впродовж тривалого періоду часу. Вона потрібна як при фізичному, так і при психологічному навантаженні [3]. Але лікарі заострюють увагу, що розвиток витривалості неможливий поза здоровим способом життя. Величезне значення в цьому питанні віддається збалансованому харчуванню.

Вживайте їжу з низьким вмістом жиру, багато фруктів і овочів. Для збереження енергії на тривалий період лікарі рекомендують раціон, на третину що складається зі складних вуглеводів.

Для постачання тіла енергією упродовж усього дня вживайте їжу невеликими порціями. Робіть перекушування між основною їдою, використовуючи сирі фрукти, овочі й горіхи. Збільште кількість калорійних фруктів і овочів під час тривалого фізичного і психологічного навантаження, наприклад, турпоходу або випускних іспитів.

Пийте воду: це принесе організму миттєву користь. Цей засіб допоможе скинути зайву вагу, запобігти утворенню каменів в нирках і багато що інше. Вода збільшує фізичну витривалість, тому рекомендується її випивати за декілька годин до великих фізичних навантажень. Для більшого ефекту додайте в неї фруктовий сік або настій трав.

Не секрет, що стрімкий спосіб життя, безліч стресів збільшують навантаження на людську психіку. В результаті організм вимагає від нас щобільшої витривалості. Ось чому з повною підставою можна сказати, що розвиток витривалості - цей воістину потрібний і вірний засіб на шляху до здорового і щасливого життя» [3].



РОЗДІЛ VI. ПОДОЛАННЯ СТЕРЕОТИПІВ, ЯКІ ЗАВАДЖАЮТЬ ЖИТИ

ТЕСТ ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ВИЯВУ АГРЕСІЇ

(Як навчати школярів долати гендерні стереотипи..., 2011, с. 337-338)

«Інструкція. Перед кожним є аркуш паперу з таблицею різних форм і видів агресивної поведінки учнів. Дослідницьке завдання полягає у тому, щоб за результатами цього тесту поговорити з підлітками, юнаками про типові форм агресії з боку чоловічої та жіночої статі.

Агресивні дії	Частота вияву у дівчат			Частота вияву у хлопців		
	Дуже часто	Інколи	Зрідка	Дуже часто	Інколи	Зрідка
1. Беруть участь у групових нападах і бійках. «Всі на одного», застосовуючи фізичну силу та небезпечні для життя засоби.						
2. Б'ють, кидають камінням, відбирають і нищать особисті речі, гроші, інші цінності тощо.						
3. Штовхають, шарпають інших, роздають штурхани, залякують, погрожують.						
4. Прозивають грубими словами, лихословлять, цькують, глумляться.						
5. Насміхаються, дразняться, прозиваються.						
6. Пліткують за спиною інших.						

Після завершення індивідуальної роботи молодь ділиться на чотири статево змішані групи, які обраховують сукупний показник уявлень про агресивну поведінку хлопців та дівчат за різними видами агресивних дій. Потім почергово обмінюються думками про статеві

особливості вияву агресії (можливо, у хлопців – пряме насильство, у дівчат – приховане/опосередковане – плітки, демонстрація свого нехтування, ігнорування).

Актуалізація опорних знань.

- Якби вам запропонували закінчити фразу вибором двох варіантів: «Справжні чоловіки ніколи...» (не б'ються, не плачуть), що б вибрала переважна більшість?

- Чи однаково реагують дорослі на бійки, скоєні хлопцями і дівчатами?

- Чому нецензурні слова в устах дівчини сприймаються дорослими страшним гріхом, а в устах хлопця – супутньою ознакою його змушнення?

- Як типово реагують батьки на те, що їх син бився з кимось в школі чи у дворі?

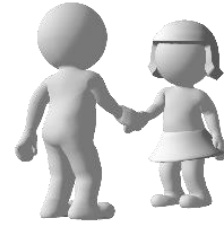
- Як зазвичай реагують батьки, якщо їхня донька билась з кимось в школі чи у дворі?

- Чому зазвичай бійки хлопців отримують схвальну оцінку дорослих, а бійки дівчат засуджують і припиняють?

Висновок на основі таблиці та відповідей молоді

Важко віднайти дорослого чи підлітка, який заперечуватиме рівність вимог до виховання хлопчиків і дівчаток, водночас в реальному житті агресивність перших сприймається майже нормою, а других – ледь не відхиленням від неї. Тож не дивно, що чоловіча стать ставиться до застосування насилля, як до звичної форми поведінки справжнього чоловіка. З іншого боку – жіноча стать також виявляє толерантність до різних проявів агресії з боку чоловічої статі – мовляв, це ж – чоловіки, що з них візьмеш. І тільки тоді, коли з такого чоловіка виростає кривдник-батько, насильник-чоловік, гвалтівник, суспільство, сім'я починають бити на сполох.

Зверніть увагу на вказану молоддю високу частоту застосування дівчатами пліток, образливих слів. І хоча застосування бійок майже не фігурує в статистиці щодо поведінки дівчаток, це зовсім не означає, що вони значно менш агресивніші, ніж їх однолітки-хлопці. Адже згідно науковим дослідженням стрес, який переживає людина, після удару від застосування фізичної сили і удару словом (плітками, чутками, прозиванням) є таким самим. Отже, чоловіча стать частіше застосовує форми прямої агресії, а жіноча – прихованої, опосередкованої. І та, і інша агресія є формами насилля, вона порушує права людини. Її наслідками в майбутньому можуть бути кризові сім'ї, де панує насилля над дітьми, де взаємини чоловіка і жінки будуються на сварках, звинуваченнях і зрештою, на побитті і забитті до смерті». (Говорун, Кікінеджи та ін., 2011 с. 337-338)





Вправа «Гендерний фотоальбом»

(Гапон, 2023, с. 35)

«Мета: актуалізувати досвід ранньої гендерної соціалізації та розвитку гендерної ідентичності, здійснити рефлексію досвіду. У процесі цієї роботи у Вас буде можливість зрозуміти способи і механізми конструювання власної гендерної ідентичності. та з'ясувати вплив гендерної соціалізації у сім'ї.

Необхідні матеріали: світлини (1-2) з дитинства, які презентують ранні спогади про себе як дівчинку, або хлопчика. Орієнтовна схема опису світлини: 1. Чому саме ці світлини Ви обрали? 2. Яким чином воно презентує Вас як дівчинку / хлопчика? 3. Пригадайте конкретну ситуацію Вашого фотографування та основні емоції. Ваше ставлення до ситуації та до себе? 4. Які люди дотичні до цієї ситуації? 5. Які конкретні очікування цих людей до Вас як дівчинку / хлопчика? Як Ви про них дізналися? 6. Яка участь батьків у представлених фото? Хто з батьків був Вам ближчим на різних етапах дитинства та підлітковості? 7. Що в дитинстві Вам говорили батьки та інші дорослі про те, яким має бути дівчинка / хлопчик? 8. Які «гендерні послання» з дитинства Ви наслідуете у житті? Які моделі стосунків наслідуете? 9. Які механізми, прийоми, способи найчастіше використовували навколишні для формування Вашої ідентичності і Ваших гендерних уявлень?» (Гапон, 2023, с. 35)

ЗАЛЕЖНІСТЬ У МІЖСОБОВИХ СТОСУНКАХ

Залежність та її типи. Сердечна прив'язаність однієї людини до іншої є віссю, навколо якої обертається людське життя. Прив'язаність є важливим компонентом онтологічної захищеності людини у світі: близькості, комфорту, емоційної прихильності, цінності. Дослідники порівняли природу прив'язаності та любові, на яких ґрунтуються близькі взаємини: між батьками і дітьми, друзями, подружжям чи закоханими. З'ясовано, що типам прив'язаностей, заснованих на любові, властиві загальні риси: люди розуміють і підтримують один одного, вони цінують сусідство один одного, радіють можливості бути разом (Muers, 1999, р. 570). Пристрасній любові властиві деякі додаткові риси: фізичний потяг, переживання винятковості зв'язку, безмежне захоплення суб'єктом, залежність.

Психологи розрізняють такі типи залежностей: *міцну залежність* (прообраз близьких відносин у дитини з батьками). Такі дорослі здатні підтримувати тривалі любовні зв'язки, що приносять задоволення. Самодостатні люди демонструють *стриману залежність*. У дитинстві вони не виявляють ні великого хвилювання через розлуку з близькими, ні

бурхливої радості від зустрічі з ними. У дорослому віці вони не дуже схильні перебувати з іншими у тривалих стосунках. Найменше людей демонструє *тривожну залежність*. Підростаючи, тривожно-амбівалентні діти не дуже довіряють іншим, отож тому робляться ревнивими та поводяться як власники.

Відомо, що у теорії Дж. Бовлбі прив'язаність – це насамперед ставлення до себе і до людей, яке дає (або не дає) відчуття захищеності і безпеки. Цю атмосферу онтологічної захищеності особа найсильніше переживає у межах власної комунікативної системи сім'ї завдяки любові, турботі, ніжності та підтримці найближчих. Науковці розглянули стилі залежностей й назвали їх: безпечна (secure), тривожно-амбівалентна (anxious-ambivalent), уникальна (avoidant). Особи з безпечною залежністю схильні до позитивних поглядів на себе й партнера, до конструктивної, необтяжливої нікого взаємодії.

Виокремлюють чотири типи залежностей: «автономія» – тип сформований у людей, які приймають взаємозалежність і усвідомлюють свою самодостатність; «надзалежність» – тип, коли особа визнає факт залежності у близьких взаєминах, однак заперечує незалежність (свою і партнера); «псевдоавтономія» – тип, коли особа перебільшує значення незалежності, характеризується дистанціюванням і демонстративною самодостатністю; «дезорієнтованість» – тип, що формується в особи з негативною установкою як на взаємозалежність, так і на самодостатність (Нароп, Vovk, Snyadanko & Fedyna, 2021, р. 321).

Отже, дослідження прив'язаності можна розглядати крізь призму залежності (як міру зв'язку з іншими людьми) і незалежності (як розуміння своєї цілісності і повагу до окремого іншого). Залежність і незалежність є невід'ємними характеристиками близьких взаємин.

Основні компонент копінг-поведінки у людей з різними типами прив'язаностей.

Огляд досліджень показав, що неконструктивність подолання стресу з високим рівнем напруги у стосунках, відображається на ригідності і непродуктивності використовуваних копінг-стратегій (Нароп, Vovk, Snyadanko & Fedyna, 2021, р. 321). Ситуація зради є найсильнішим стресором для взаємин, що вказує на появу гострого конфлікту. Загрози міцній прив'язаності в подружніх стосунках часто актуалізуються ревнощами, які є не лише потужним чинником агресивної поведінки, сімейного насильства, високої інтенсивності подружніх конфліктів, й відображає емоційну небезпеку як того, хто ревнує (за рахунок



переживання недовіри), так і його партнера (у зв'язку з переживанням недовіри з боку партнера). Дослідження (Harris & Darby, 2010), присвячене зв'язку між невірністю і типами залежності, говорить про те, що невірність у близьких стосунках більшою мірою характерна для чоловіків, які уникають залежності, і для жінок з тривожною залежністю.

Аб'юзивні стосунки (англ. *abuse* – шкодити, *abusive relationships* – зневажливі стосунки) – це стосунки у яких порушуються особисті межі людини, відбувається приниження, допускається жорстокість у спілкуванні та діях, придушується воля людини. Взаємини, де є аб'юз, можна назвати токсичними. Розрізняють чотири типи психологічного аб'юзу: приниження самооцінки або самоповаги партнера, пасивно-агресивне відсторонення від емоційної підтримки партнера, загрозна поведінка, обмеження особистого простору та свободи партнера.

Приниження самооцінки партнера як психологічна шкода відбувається тоді, коли близька людина використовує вербальну агресію (крик, принизливу або нецензурну лайку, насмішки).

Пасивно-агресивне відсторонення від емоційної підтримки є тоді, коли людина навмисно уникає свого партнера, віддаляється від нього, не зауважує та емоційно не реагує на партнера.

«Загрозна поведінка» – це словесні погрози партнеру щодо заподіяння фізичної шкоди, розправи, розлучення, погрози нерозважливої поведінки (підпалити будинок, підірвати квартиру тощо), які можуть поставити під загрозу їхню безпеку. Обмеження особистого простору та свободи означає відсутність особистих кордонів, особистісної автономії, а також ізоляцію партнера від соціальної підтримки, родини чи друзів. Хоча психологічне насильство не завжди призводить до фізичного насильства, фізичне насильство у сімейних відносинах майже завжди передує і супроводжується психологічним насильством. Невдоволення шлюбом або стосунками можуть спричинити психологічне насильство або агресія.

Особа аб'юзера. Численні дослідження засвідчують: незалежно від того, якої статі людина, агресивні люди мають низку рис, включно з високим рівнем підозрливості та ревнощів, несподівані зміни настрою, низький самоконтроль, достатньо високі показники схвалення насильства та агресії.



Нарцисична особа аб'юзера. Особа-аб'юзер може бути нарцисичною особою. *Нарцисизм* – патологічна форма самозакоханості, коли особа у партнерських взаєминах не може співвідносити, узгоджувати свої власні цілі, бажання і вчинки з партнером, із соціальним довкіллям загалом. Поняття нарцисичної особи як асоціальної запроваджено в обіг Х. Еллісом 1898 року. Асоціальні чоловіки виявляють два різні типи

міжособистісної агресії (один – проти незнайомих, інший – проти інтимних партнерок). Особа-аб'юзер, зазвичай, уникає домашніх справ, але любить контролювати сімейні фінанси. Ці особи можуть бути дуже маніпулятивними, винахідливими у залученні на свій бік друзів, родичів жертви, навіть судових чиновників (Hirigoyen, 2004).

Найпоширеніші психологічні, професійні, фінансові та соціальні наслідки сексуальних домагань і помсти такі:

- психологічний стрес і погіршення здоров'я, втрата мотивації;
 - зниження успішності на роботі або в школі в результаті стресових умов та збільшення кількості прогулів через страх повторення переслідування;
 - вимушеність кинути курси, змінити навчальні плани або залишити школу (втрата навчання) через страх повторного переслідування або в результаті стресу;
 - приниженість особи через необхідність перевірки пліток;
 - втрата довіри до середовища, подібного до того,

де відбувалися переслідування;

- втрата довіри до тих типів людей, які займають подібні позиції, як переслідувач або їхні колеги, особливо у випадках, коли вони не підтримують, виникають труднощі або наголошують на стосунках з однолітками або взаєминах з колегами;
- вплив на сексуальне життя та стосунки: може створити надзвичайний стрес у стосунках зі значущими людьми, що іноді призводить до розлучення;
- ослаблення мережі підтримки або остракізм з професійних чи наукових кіл (друзі, колеги чи родина можуть дистанціюватися від жертви або взагалі уникати її);

- депресія, тривога або панічні атаки;
- безсоння або страшні сновидіння, стомлюваність, труднощі з концентрацією уваги, головні болі;
- алкоголізм, розлади харчування, відчуття безсилля або втрата контролю.

Опитувальник «Реакції на ревності»

(Гапон, 2023, с. 37)

Інструкція: Пригадайте ситуацію, в якій ви відчували сильні ревності. Наскільки сильно у вас були виражені наступні фізіологічні та емоційні реакції? (користуйтеся шкалою 1 2 3 4 5 6 7, де 1 – дуже слабкий вияв реакції, 7 – найвища інтенсивність вияву реакції).

Фізіологічні реакції

Жар _____

Втрата апетиту _____

Холод _____

Нервові тремтіння _____

Запаморочення голови _____

Нудота _____

Головна біль _____

Тремтіння рук _____

Обморок або пітливі долоні _____

Втрата свідомості _____

Смоктяння під ложечкою _____

Прилив крові до голови _____

Шлункові коліки _____

Нервовий зрив _____

Частіше серцебиття _____

Збудження й прилив енергії _____

Задишка _____

Сексуальне збудження _____

Кошмарні сни _____

Фізична слабкість _____

Неспання _____

Емоційні реакції

Лють _____

Гнів _____

Почуття безпорадності _____

Неповноцінності _____

Почуття власника _____

Тривога _____

Почуття незахищеності _____

Прийиження _____

Докори іншій людині _____

Фрустрація _____

Депресія _____

Жаль до себе _____

Образа _____

Боязнь втрати _____

Почуття безнадійності _____

Почуття провини _____

Відчуття пастки _____

Збентеження _____

Впевненість у своїй правоті _____

Заздрість _____

Роздратування, прикрість _____

Горе _____

Зниження самооцінки _____

Біль _____

Почуття відторгнення _____

Після заповнення опитувальника прогляньте чотири-п'ять найвищих балів Ваших фізіологічних реакцій на ревності. Ви тепер знаєте, які з них переважають саме у Вас. Намалюйте кольоровими олівцями збірний портрет ревності та розпочніть роботу (самостійно, або з психологом) над зниження сили цих реакцій.

Шкала ставлення до жінки

(Spence, Helmreich, & Stapp, 1994).

Інструкція: Дайте відповіді на запитання за шкалою, де А – погоджуюся, В – майже погоджуюся, С – майже не погоджуюся, D – не погоджуюся/

1. Лайка та свовесна непристойність є більш відразливими у мовленні жінки, ніж чоловіка.
2. *Жінки повинні взяти на себе відповідальність за лідерство у вирішенні інтелектуальних та соціальних проблем дня.
3. *Чоловік і дружина повинні мати право використовувати однакові підстави, причини для розлучення.



4. Розповідати непристойності, брудні жарти має бути переважно чоловічою прерогативою.
5. Пияцтво жінок є гіршим, аніж пияцтво чоловіків.
6. *У сучасних економічних умовах, коли жінки активні за межами дому, чоловікам треба долучатися до домашніх завдань, таких як миття посуду та прання.
- 7.* Образливим є для жінок, коли шлюбні стосунки передбачають підпорядкування чоловіку.
8. * При призначенні на посаду та просування по службі система оцінки кваліфікації та якості роботи повинна бути об'єктивною і не залежати від статі працівника.

9. * Жінка повинна мати таке саме моральне право зробити пропозицію вступити в шлюб, як і чоловік.

10. Жінкам треба менше турбуватися про свої права, а думати про те, щоб стати хорошими дружинами та матерями.

11. * Під час побачення жінки, які заробляють так само як чоловіки, повинні витратити однакові кошти з партнером.

12. * Жінки повинні займати своє законне місце у бізнесі та всіх професіях нарівні з чоловіками.

13. Жінка не повинна розраховувати на те, що вона піде в ті самі місця, або буде володіти такою самою свободою дій, як і чоловік.

14. Сини в родині повинні більше заохочуватися до вступу у виші, ніж дочки.

15. Для жінки є смішно керувати локомотивом, а для чоловіка латати шкарпетки.

16. Взагалі батько повинен мати більший авторитет, ніж мати у вихованні дітей.

17. Жінок треба заохочувати, щоб вони не вступали у сексуальні стосунки раніше шлюбу, навіть з їхнім нареченим.

18. * Чоловік не повинен мати більших прав за законом у розпорядженні сімейною власністю, або доходом, ніж дружина.

19. Жінки повинні думати про свої обов'язки щодо материнства та догляду за домом, а не про бажання професійної або ділової кар'єри.

20. Інтелектуальне керівництво суспільством повинно бути значною мірою в руках чоловіків.

21. * Цінність економічної та соціальної свободи є більшою цінністю для жінок, ніж прийняття ідеалу фемінності, який був усталений чоловіками.

22. Загалом жінок треба розглядати як менш спроможних зробити внесок в економічне виробництво, ніж чоловіки.

23. Є багато робочих місць, на які чоловікам треба віддавати перевагу, ніж жінкам під час найму на роботу.

24. * Жінкам слід надавати рівні можливості з чоловіками для опанування різних професій.

25. * Сучасна дівчина має право на таку саму свободу регулювання, яке надається сучасному хлопцеві.

Підсумок. Сумуємо бали запитань, де A = 0, B = 1, C = 2 і D = 3 бали, за винятком запитань із зірочкою (*), де масштаб зворотній. Високий бал засвідчує високу чутливість (профеміністське ставлення), середній бал вказує на середню чутливість (егалітарне ставлення), а низький бал вказує на низьку чутливість (консервативне ставлення) та установку сексизму.

РОЗДІЛ VII. ЯК ВІДНОВЛЮВАТИ СВОЮ АВТЕНТИЧНІСТЬ?

Про відновлювальні кроки власної автентичності

Метр екзистенційно-гуманістичної психології – Джеймс Б'юдженталь (Bugental, 1999). Виокремлює чотири основні кроки до становлення власної автентичності:

Перший крок - це розуміння і прийняття власної обмеженості і власного буття як онтологічної даності. «Наша обмеженість змушує нас визнати те, що ми живемо в непередбачуваних обставинах і не можемо бути абсолютно впевнені в кінцевому результаті. Результатом подолання страху смерті виступає прийняття людиною себе і свого життєвого шляху» (Зливков та ін., 2017, с. 32).

Другий крок терапії - це рефлексія нашого особистісного потенціалу. Дж. Б'юдженталь має особливе ставлення до почуття провини. Він вважає, що ми приречені на екзистенціальне почуття провини, тому що навряд чи до кінця здатні досягнути наш потенціал. «Екзистенціальне почуття провини – це неминуча частина людського досвіду, розуміння того, що ми робимо недостатньо від того, що складає наше єство. Екзистенціальну провину можна з певним припущенням визнати екзистенційною спонукою (мотивацією) особистісного зростання. Автентичне прийняття відповідальності приймає форму зобов'язань. Зобов'язання пов'язані зі страхом звинувачення або засудження. Ми беремо на себе зобов'язання у відповідь на екзистенційну тривогу. Результатом подолання страху осуду буде прийняття зобов'язань і відповідальності за їх здійснення» (Зливков та ін., 2017, с. 33).

Третій крок - здійснення вибору або «ворота» через які повинні пройти наміри, як образно називає вибір Дж. Б'юдженталь. «Вибираючи, ми завжди від чогось відмовляємося. Наш вибір завжди пов'язаний з нашою автономією, але вона обмежена і обмежені наші можливості вибору. При цьому ми сподіваємося знайти якісь гарантії, що наш вибір здійснений правильно. Відсутність гарантій породжує відчуття порожнечі навколо нас і загрозу марнування життя... Сенс наповнює вибір значимістю, правильністю, але ніхто крім нас не може усвідомити сенс нашого вибору. І якщо ми його втрачаємо або не знаходимо зовні підтвердження правильності вибору нас наздоганяє відчуття порожнечі і загроза марнування життя. Результатом буде здійснення вибору, незважаючи на



непередбачені обставини і негарантованість очікувань» (Зливков та ін., 2017, с. 33).

Четвертий крок – «усвідомлення і прийняття нашої «окремоті – водночас - пов'язаності» з іншими. Ми розуміємо, що наша відокремленість, індивідуальність обмежує нас в можливості розуміти і впливати на інших. «Кожна людина відділена від іншої людини, проте незбагненним чином вона завжди є частиною іншого» (Bugental, 1999). Прийняття «окремоті – водночас - пов'язаності» дозволяє нам будувати близькі стосунки, які приносять задоволення. Разом з тим, оболонка нашої індивідуальності обмежує кожного з нас. З цього досвіду виникає почуття самотності і як наслідок екзистенційна загроза повної ізоляції» (Зливков та ін., 2017, с. 33).

Тренінгові вправи посттравматичного зростання

Для людини у час війни важливим є процес посттравматичного зростання, «пов'язаного з психологічною пружністю, соціальною адаптованістю і позитивними емоціями» (Лукомська, 2017, с. 268). Тренінгові вправи дозволяють переосмислення власного сенсу життя та змінити життєві цінності, потреби; сприймати свою травму як джерело саморозвитку; формувати новий «образ Я», прийняття власного фізичного тіла.



Психологами показано, що чимало західних науковців (К. McRae, J. Gross, J. Weber, E. R. Robertson, P. Sokol- Hessner, R. D. Ray, J. Gabrieli), які бачать відмінності у переосмисленні сенсу життя і пріоритетів

жінками та чоловіками (Лукомська, 2017, с. 268). Зокрема, емоційна реактивність жінок заважає переосмисленню травми, натомість чоловіки раціональніше переусвідомлюють свої життєві перспективи. Тобто, на тренінгах для жінок, даній проблемі треба надати більше уваги, враховувати їхній досвід емоційного реагування, щоб вони могли відкрито виразити свої емоції щодо травми й лише тоді спрямовувати зусилля на когнітивне переосмислення сенсу життя.

Існують також і вікові особливості переосмислення сенсу життя (P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H.Uggy) (Лукомська, 2017, с. 268). Молоді люди віком до 25 років легше трансформують негативні емоції у позитивний життєвий досвід, швидше адаптуються до свого зміненого тіла, добре релаксують та рознапружуються. Найскладніше переосмислення сенсу життя дається у віці 55-65 років. Відтак переосмислення сенсу життя охоплює три сфери: «Я» (негативні настанови стосовно себе «Я нещасний», заперечення власного тіла «Я

каліка» тощо), сприйняття світу та найближчого довкілля («Світ жорстокий», «Я приречений на неуспіх») і майбутнього («Майбутнє безнадійне», «У мене немає майбутнього» тощо) (Зливков, Лукомська, Копилов, 2017, с. 303).

Вправа «Хто Я?»

(Федорчук, 2014, с. 215)

Мета: сприяти зближенню групи, самоаналіз.

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: папір, ручки.

Хід роботи: Учасникам пропонується замислитися над питанням «Хто я?», Треба написати на аркуші паперу цифри від 1 до 10, навпроти кожної цифри потрібно зазначити свої характеристики, риси, інтереси. Потім кожен здає свій листочок ведучому, листочки перемішуються в мішечку і кожен вибирає собі той листок, який він дістав з мішечка. Характеристики зачитуються вголос і учасники повинні відгадати кому належать ці риси.

Запитання для обговорення:

Які почуття ви відчували при виконанні вправи?

Чи легко вам було виконувати вправу?

Важко було комусь із вас відгадати кому належать характеристики?

Чи часто в житті вам доводилося помилятися?

На ваш погляд, всі перераховані характеристики підходили даному учаснику?



Вправа «Пробудження»

(Зливков, Лукомська, Копилов, 2017, с. 303)

Мета: аналіз і самоаналіз власних відчуттів, емоцій і почуттів.

Матеріали: музичний супровід.

Час виконання: 5-10 хв.

Процедура: учасники групи створюють коло. По черзі зображають через пантоміму процес пробудження вранці, відображають супутні пробудженню емоції. Для зворотного зв'язку члени кола озвучують почуття, які зображував протагоніст, й аналізують власні

відчуття. Протагоніст рефлексує зміст, вкладене в пантоміму. У ролі протагоніста виступають всі учасники групи.

Питання для обговорення (зворотного зв'язку):

Що ви спробували зобразити?

Які відчуття у Вас виникали виконання завдання?

Які відчуття були після виконання даного завдання?

Як узгоджувався образ, який Ви показали, з тим як його сприйняла група?

Чи виникали складності в тому, що Ви хотіли продемонструвати? Чи було важко виконувати дане завдання?

Вправа «Дорога мого життя»

Мета: аналіз і самоаналіз власних відчуттів, емоцій і почуттів. Рефлексія життєвого досвіду кожного учасника групи.

Матеріали: музичний супровід.

Час виконання: 5-10 хв.

Хід роботи: учасники групи створюють коло. По черзі зображають через пантоміму процес дороги свого життя, відображаючи супутні почуття. В зворотному зв'язку члени кола озвучують почуття, які зображував протагоніст, і аналізують власні відчуття. Протагоніст рефлексує зміст, вкладене в пантоміму. У ролі протагоніста виступають всі учасники групи.

Питання для обговорення:

Наскільки Ви змогли відчувати внутрішній світ людини, що виконує вправу?

Що ви при цьому відчували?

Чи вдалося вам виконати завдання?

Чи були у когось схожі «дороги»?

Чи виникали перешкоди в ході вправи, якщо виникали, то які?".



Вправи на самопізнання

(Зливков, Лукомська, Копилов, 2017, с. 305)

Мета: самопізнання власного «Я» завдяки метафоричному матеріалу.

Матеріали: ватман, фарби, олівці, пензлики, тісто, аудіопрогравач, спокійна музика.

Час виконання: 40 хв.

Концептуальні коменти: Тісто - найбільш вдалий і безпечний пластичний матеріал для роботи. Пластичність матеріалу дозволяє вносити численні зміни у роботу та вдосконалювати емоційне самопочуття. Ліплення дає дивовижну можливість моделювати світ і своє уявлення про нього. В результаті ліплення з тіста з'являється продукт (фігура, картина), який дає численні можливості у виборі подальших технік роботи. Це і постановка тестових спектаклів, і реконструкція образу, і моделювання. Ліплення може бути індивідуальним та колективним, можна використовувати різні додаткові матеріали. Тісто сприятливе як матеріал прагненню учасника до вільнішого самовираження. Особливим у ліпленні є те, що можна комбінувати ознаки, переносити характеристики одного предмета на інші, тим самим працювати з несвідомим змістовним матеріалом. Тісто можна фарбувати, робити об'ємні або плоскі фігури (мандала), плоскі з доповненням непридатного матеріалу (тестова композиція).



Для виготовлення соленого тіста треба: 1 склянка борошна і 1 склянка солі (перемішати). Потім влийте 125 мл води (обсяг приблизний, тому що кількість води може залежати від виду борошна, яку Ви взяли для тесту). Перемішайте цю масу знову ложкою, а потім вимішуйте руками до однорідної консистенції. Тільки не

перестарайтеся! Якщо тісто вийде дуже м'яким, вимішайте його з невеликою кількістю суміші борошна і солі додатково. Солене тісто має бути щільним. Солене тісто рекомендується на 2-3 години помістити в холодильник, в поліетиленовому пакеті. Там же його можна просто зберігати для подальшого використання.

Хід роботи: учасникам пропонується з соленого тіста. Кожен учасник бере необхідну кількість тіста виліпити будь-які образи, що виникають у них і знайти собі місце на загальному аркуші ватману. Так з вистиглого шматка тіста виліплюють фігуру узгоджену всіма учасниками (коло, квадрат, або будь-яку іншу) тренер або самі учасники. Колір тісту учасники надають самі.

Основні етапи роботи:

1. Вільна активність.
2. Процес творчої роботи.
3. Дистанціювання.

4. Вербалізація почуттів та емоцій.

Слова, символи пожвавлюють яскраві враження і реальні відчуття, здатні запуснути природні механізми саморегуляції. Емоційний компонент неодмінно викликає відповідь моторного компонента, а також зміна ходу і характеру думок учасників. Тому, створюючи образ з тіста, можна випробувати задоволення, що відіб'ється на результаті, і настануть зміни в міміці, жестах, ставленні до себе та інших. Особливо корисно в руслі терапії брати позитивні теми. Робота з виразним матеріалом і з безоцінною реакцією дозволяє висловити широкий спектр емоцій, що саме по собі вже цілюще.

Питання для обговорення:

Як ви себе відчуваєте?

Як ваш настрій зараз?

Що за фігурка вийшла?

Як би назвали її?

Вправа «Свічка довіри»

(Зливков, Лукомська, & Копилов, 2017, с. 269-270)

Мета: подолання емоційної та поведінкової скутості

Матеріали: музичний супровід.

Час виконання: 5-10 хв.

Хід роботи: всі учасники стають у коло плече до плеча, руки зігнуті в ліктях, виставлені вперед. Долоні підняті вгору. Один з учасників стає в центр кола. Руки опущені вздовж тіла, очі закриті. Він розслаблено опускається на руки, які стоять. Група підхоплює його і повільно, акуратно передає по колу. У центрі повинен побувати кожен учасник. Після вправи проводиться обговорення.

Питання для обговорення:

1. Як Ви себе відчуваєте?

2. Чи виникали труднощі при виконанні даної вправи?

3. Чи змінилися Ваші відчуття в ході виконання вправи?

5. "Порівняйте і проаналізуйте свої відчуття і почуття до тренінгу і після. Що змінилося?"

Вправа «Мої досягнення»

Хід роботи: Ведучий пропонує учасникам продовжувати і закінчити

Мета : виявити досягнення і прагнення групи.

Час виконання: 30 хв.

Продовжити речення:

1. Я досягнув...
2. Я прагну...
3. Я впевнений...
4. Я дуже хочу...
5. Я намагаюся...

Обговорення: Ведучий пропонує висловитися за бажанням з приводу кожного твердження свої відчуття, думки.

Вправа «Квітка побажань»

Мета: релаксація.

Час виконання: 10 хв.

Хід роботи: Учасники по черзі передають квітку та говорять побажання: «Я тобі бажаю...». Тренер дякує учасникам за співпрацю.



Вправа «Внутрішній спостерігач»

(Матійків, 2012, с. 65)

Мета: розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

Метод: медитативна вправа.

Опис. Елементарні навички самоспостереження, самоусвідомлення тілесних відчуттів, думок, емоцій можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Людина – це єдина істота на землі, яке має здатність спостерігати, розмірковувати і робити висновки зі своїх спостережень. Внутрішній спостерігач – це той, хто слідкує за вашими відчуттями, почуттями, бажаннями і думками. Це – ваше «Я». Досвід усвідомлення може бути поділений на кілька зон: зовнішній світ; внутрішній світ: тілесні відчуття; думки і фантазії; емоції і почуття. Метою вправи є досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості і можливостей управлін- зо ня ними. Ця вправа сприяє розвитку компетенції: бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність. Виберіть партнера, сядьте обличчям один до одного, розслабтеся.

1. Усвідомлення зовнішнього світу. Запропонувати учасникам протягом однієї хвилини складати фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Отже, говорите без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів. Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати. Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на умі, те й на язиці», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою. Запам'ятайте цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за «потокем свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу близько хвилини. Обмін ролями.

2. Усвідомлення тілесних відчуттів. Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починайте речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі...». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини. Обмін ролями.

3. Усвідомлення думок (думки, спогади, фантазії, інтерпретації, оцінки тощо). Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю...». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «... і це викликає в мене думку про те, що...». Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини. Обмін ролями.

4. Внутрішній потік. Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це – зона думок. Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв'язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття). Обмін ролями. Обговорення. Які емоції переживали в процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше/важче? Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою? Які якості розвиває ця вправа? Коментар. Ця вправа поглиблює самоусвідомлення і уважність до внутрішніх процесів. Уважність дозволяє усвідомлено сприймати початок виникнення емоції,

розпізнавати імпульс до початку дій під впливом емоцій, збільшувати інтервал між імпульсом та дією для вибору емоційної реакції. Розпізнання імпульсів – це високий стандарт усвідомлення іскри, яка ініціює емоцію до появи полум'я, тобто початку емоційної реакції в словах та діях. Систематична практика сприяє розкріпаченню свідомості, відновленню свіжості та безпосередності сприйняття.

Вправа «Метафори»

(Васлюян, Москаленко, Новохатня, 2016, с. 58)

Мета: створити атмосферу доброзичливості і співпраці, мотивуючи учасників до самопізнання і пізнання інших, розвивати в учасниць уважне ставлення до інших, зняти емоційне напруження.

Час виконання: 15 хв.

Матеріали: картки розміром 6 x 13 см, фломастери.

Хід проведення Ведучі пояснюють, що кожному учаснику має підібрати порівняння – метафору, щоб розповісти про те, як він відчувається. Наприклад: як «тихе озеро», як «дикобраз», як «кішка, що спить на подушці» тощо. Потім кожному учаснику записує на картці власну метафору, що відповідає її самопочуттю. Ведучі збирають всі картки та пропонують учасникам витягти із загальної купи будь-яку картку. Завдання учасникам: знайти, кому належить картка, підійти до неї та спитати: «Ти кішка, що спить на подушці»? Ті, кому вдалося знайти власницю картки, презентують своїх співрозмовників. Ведучі можуть допомогти визначити інших, ставлячи їм запитання. Наприклад: «Хто тихе озеро?»; «Як це є почуватися тихим озером?»

Питання для обговорення:

Чи сподобалась вам ця вправа?

На вашу думку, для чого вона була корисною?

Чи легко було виконувати вправу? Що заважало?

Які емоції виникали в процесі взаємодії?

Як покращити свій настрій?

(Зливков, Лукомська, & Копилов, 2017, с. 269-270)

Поговоріть із кимось. Якщо Вам важко на душі, зателефонуйте коханій людині або другові. Люди, які щиро Вас люблять, зроблять усе, щоби вас підбадьорили. Коли їм буде сумно, Ви теж прийдете їм на допомогу.

Рухайтесь. Походіть, потанцюйте чи побігайте. Це майже одразу додасть Вам енергії. Пам'ятаєте як у дитсадку Ви всією групою разом танцювали «Танець маленьких каченят». Так чому б Вам не спробувати це зробити знову? Прогуляйтесь по парку, подихайте свіжим повітрям. Добре, якщо є можливість виїхати в ліс або на озеро, але якщо такої можливості немає, можна просто прогулятися по парку, відпочити в тіні дерев, насолодитися спокоєм і красою, яку дарує тільки природа.



Милуйтеся чимось. Якщо на вулиці зима, і навіть вигляд із вікна Вас пригнічує, можна використати фотографії або відео з красивими пейзажами. Знайдіть щось своє, щось для душі, на що приємно дивитися саме Вам. Хтось любить світанки, хтось гори або поля, хтось – квітучі дерева. Шукайте те, на що відгукнеться Ваша душа.

Дихайте. Приділіть хвилинку тому, щоби розслабитися та глибоко подихати. Кілька таких дихальних пауз на день виведуть із Вашого тіла до 70% токсинів, покращать травлення та наситять кров киснем. Попийте води. Зневоднення може бути причиною поганого настрою, головного болю та відчуття втоми.

Допоможіть іншим. Можливо, не лише Вам зараз погано. Напишіть другові гарного листа чи повідомлення в Facebook або Twitter, вигадайте веселий статус. Зробити щось добре – це швидкий спосіб змусити себе всміхнутися.

Подивіться комедійний фільм. Всім відомо, що сміх продовжує життя і зміцнює здоров'я. Тому влаштуйте собі вечір сміху або, якщо є така можливість, дивіться комедії хоч цілий день.

Займіться улюбленою справою. Виділіть для себе час і займіться улюбленою справою. Через деякий час 100% Ваш настрій покращиться. Цей спосіб дуже потужний і спрацьовує завжди! Скажіть «Дякую». Напишіть список із трьох речей, за які Ви вдячні в своєму житті, а ще поміркуйте про те, що могло бути гірше. Дозвольте собі змінювати речі, якими Ви не задоволені, зокрема власний настрій.

РОЗДІЛ VIII. ПОГЛЯДИ НА ЛЮДСЬКИЙ СВІТ ТА БАЖАННЯ ДОПОМАГАТИ

Вправа «Переконання про світ»

(Матійків, 2021, с. 62)

Мета: дослідження впливу переконань, внутрішніх настанов, цінностей на емоційні реакції та життя загалом.

Метод: фасилітація. Опис. Учасникам пропонується продовжити речення, яке відображає їхнє бачення світу, характерні для них переконання: «Я переконаний у тому, що...». Ведучий записує думки у таблицю. Можна активізувати процес мислення учасників, запропонувавши їм найбільш розповсюджені переконання про світ. Наприклад: Сам про себе не потурбуєшся – ніхто про тебе не потурбується. Безплатний сир буває тільки в мишоловці. Потрібно завжди уміти тримати себе в руках. Нікому не можна довіряти. Людську натуру не зміниш. Життя – це випробовування. Потім разом з учасниками досліджується вплив переконань на життя, результати записуються в таблицю (Матійків, 2021, с. 62).

Переконання про світ	Вплив на життя	
	Позитивний (У чому воно допомагає?)	Негативний (Які створює перешкоди, обмеження?)
Тепер такі часи, що кожен – сам за себе	Розраховувати на власні сили	Погіршення стосунків з оточенням
Людську натуру не зміниш	Поведінка людини передбачувана, стереотипна	Блокування особистісного розвитку

Обговорення

Як формується картина світу людини (сукупність переконань)?

Як впливають переконання про світ на стосунки, здоров'я, досягнення, життя загалом? За яких умов змінюється картина світу людини?

Коментар. Людина не в змозі повністю контролювати процес сприйняття реальності. Ми бачимо світ не таким, яким він є насправді, а таким, яким він нам здається через призму переконань, вірувань, цінностей, внутрішніх настанов. А вони впливають на мислення,

поведінку, спосіб життя; визначають, що, як і чому ви робите або не робите. Схильність до узагальнень є особливістю людського сприйняття, що може стати причиною помилкових суджень і бути джерелом проблем та труднощів. Узагальнення розростається до космічного масштабу, якщо болісний досвід однієї ситуації переноситься на все життя. Наприклад, «Я їй (йому) не подобаюся» може виглядати так: «Я не здатний комусь подобатися». Як результат, одне неприємне переживання стає живильним середовищем для комплексів неповноцінності, упередженого ставлення до життя. Краще негативні події сприймати як окремий епізод, ніж розглядати їх як показник значущості («я ні на що нездатний»), цінності життя («життя огидне») і всіх неприємних ситуацій («ось так завжди буває»). Здійснюючи помилки, від яких ніхто не застрахований, можна собі сказати: «Я помилився, потерпів невдачу». Визнаючи конкретний промах, надаєте собі можливість своєчасно щось виправити. Якщо ж не отримуєте бажаного результату, робіть щось інакше, експериментуйте, шукайте шляхи вирішення. Позитивні та негативні думки діють ніби магніт, притягуючи до їх господаря відповідно позитивні чи негативні події. «Подібне притягує подібне» – цю психологічну закономірність відкрили ще стародавні мудреці. Важко відмовитися від звичних уявлень про світ і впустити в своє життя щось нове, невідоме. Подумайте, з якими переконаннями прийшов час попрощатися, а які – взяти із собою у життя. Уявлення про світ, про себе мають велике значення для формування емоційної компетентності (Матійків, 2021, с. 62)

Психологічна вправа «Подарунок»

Мета : Вправа підвищує самооцінку учасників, стимулює їхню роботу над собою. Покращує настрій учасників та атмосферу у групі.

Час : 25–35 хвилин

Розмір групи : 8–16 учасників

Сядемо у коло. Нехай кожен із вас по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити (вручити) мовчки (невербально), але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, має спробувати зрозуміти, що йому дарують. Поки що всі не отримують подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки.

Коли всі отримують подарунки (коло замкнеться), тренер звертається до того учасника групи, який отримав подарунок останнім, і запитує його, який подарунок він отримав. Після



того, як той відповість, тренер звертається до учасника, який вручав подарунок, і запитує, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, необхідно з'ясувати, із чим безпосередньо пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна спитати про це у групи.

Підсумки вправи: Під час обговорення вправи учасники можуть формулювати умови, що полегшують розуміння у процесі спілкування. Найчастіше до цих умов відносять виділення суттєвої, однозначно зрозумілої ознаки «подарунка», використання адекватних засобів невербального зображення суттєвої ознаки, концентрацію уваги на партнері.

Психологічна вправа «Без оцінок»

Мета: Вправа тренує вміння спілкуватися безоцінково, виробляє більш позитивне ставлення до людей.

Час: 15-20 хвилин

Розмір групи: Будь-який

Група поділяється на пари. Партнерам треба по черзі розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання мають бути в описовому стилі.

Кожен партнер працює чотири хвилини. Під час його промови другий партнер відстежує наявність оцінок, маркує (дає сигнал), якщо вони є.

Підбиття підсумків вправи:

Які були проблеми?

Що допомагало уникати оцінних висловлювань?

Які нові якості у собі відкрили?

Психологічна вправа «Сплутані ланцюжки»

Мета : Вправа вчить ефективно спілкуватися між собою, допомагає згуртувати команду.

Час : 15-30 хвилин

Розмір групи : 12–20 учасників

Усі учасники групи встають у коло, заплющують очі та простягають перед собою праву руку. І зчіплюються з тією рукою, яку зустріли першою.

Потім учасники витягують ліві руки та знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить, щоб кожен тримав за руки двох людей, а не одного. Учасники розплющують очі. Тепер їхнє завдання — розплутатися, не розтискаючи рук. В результаті можливі такі варіанти: або утворюється коло, або кілька зчеплених кілець з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

Підбиття підсумків вправи:

Чи задоволені своїм результатом?

Що допомагало, що заважало у процесі?

Кого хочете окремо виділити, подякувати за ваш результат?

Психологічна вправа «Схильність до ризику»

Ціль: Це дуже коротка вправа. Вправи на довіру.

Час: 5 хвилин

Розмір гурту: Будь-який

Зараз ми з вами проведемо вправу, пов'язану з певним ризиком. Прошу Вас довіритися мені та увійти в коло тим, хто хоче мені допомогти...»

Після того, як усі охочі увійдуть у коло, подякуйте їм і скажіть, що на цій вправі закінчено.

Підбиття підсумків вправи:

Запитайте у тих, що вийшли, чому вони це зробили? У тих, хто не увійшов, чому? Обговоріть, як вплинула фраза «Довіртеся мені» на їхнє рішення.

Чому люди часто довіряють іншим, не замислюючись про наслідки тощо?



Психологічна вправа «Життєві цілі»

Ціль: Вправа допомагає виробити життєві цілі.

Час: 25-35 хвилин

Розмір групи: Будь-який

Крок 1. Поговоримо про ваші життєві цілі. Візьміть ручку, папір. Протягом 15 хвилин подумайте над питанням «Що я дійсно хочу отримати від свого життя?» Довго не думайте, записуйте все, що спадає вам на думку. Зверніть увагу всім сферам вашого життя. Фантазуйте. Чим більше, тим краще. Відповідайте на запитання так, ніби ви маєте необмежений ресурс часу. Це допоможе згадати все, чого прагнете.

Крок 2. Тепер, за дві хвилини, вам потрібно вибрати те, чому б ви хотіли присвятити найближчі три роки. А після цього ще дві хвилини – щоб доповнити чи змінити список. Цілі мають бути реалістичними. Працюючи на цьому і на наступних кроках, на відміну від першого, пишіть так, начебто це були ваші останні роки та місяці. Це дозволить сконцентруватися на справді важливих для вас речах.

Крок 3. Зараз ми визначимо цілі на найближчі шість місяців – дві хвилини на складання списку та дві хвилини на його коригування.

Крок 4. Приділіть дві хвилини роботі над аудитом своїх цілей. Наскільки вони конкретні, наскільки відповідають один одному, наскільки ваші цілі реалістичні у категоріях часу та наявних ресурсів. Можливо, вам слід запровадити нову мету – придбання нового ресурсу.

Крок 5. Періодично переглядайте свої списки хоча б для того, щоб переконатися, що ви рухаєтеся у вибраному напрямку. Виконання цієї вправи схоже використання карти в поході. Періодично ви звертаєтеся до неї, коректуєте маршрут, можливо, навіть міняєте напрямок, але головне, знаєте куди йдете.

Вправа «Бачу мету, не бачу перешкод»

Дуже гарна та дієва вправа на цілеспрямованість, що надає учасникам тренінгу можливість опрацювати свої сумніви та можливі перешкоди на шляху до своєї мети. Підвищує енергетику та мотивацію групи на подальше навчання.

Підходить до будь-яких тренінгів щодо теми досягнення цілей. Насамперед це, звичайно, тренінги цілепокладання, впевненості в собі, мотиваційні тренінги, а також тренінги особистісного зростання та стресостійкості.

Тренер має можливість наочно продемонструвати учасникам, як незначні перешкоди, що виникають, можуть заважати досягненню цілей, і як легко їх подолати, просто маючи належну цілеспрямованість.

Чотири вправи на посилення групової взаємодії

(Афанасьева, Перелигіна, 2016, с. 233-234)

Мета – розширення спектра засобів, що використовуються для самовираження, розвиток здатності до вербалізації власних почуттів і переживань.

Вправа 1. Кошик із фруктами. Усім учасникам групи пропонується назвати себе будь-яким фруктом і представитися. Потім учасники, за винятком одного, сідають в коло на стільці. Людина, яка залишилась без стільця, – покупець. Входить покупець і каже: «Я прийшов з ринку – купив яблуко і грушу». При цьому Яблуко з Грушею міняються місцями, а за цей час Покупець повинен встигнути сісти на місце одного з цих гравців. Тоді людина, яка залишилась, стає новим Покупцем і все повторюється. Вправа дозволяє емоційно підготувати учасників до тренінгового заняття, уникнути «прихильності до місця», розвиває пам'ять, увагу, спритність. Зазвичай гра триває 5 – 7 хвилин.

Вправа 2. Малюнок почуття. Учасникам пропонується на чистому аркуші паперу намалювати особисті почуття, які переповнюють їх в даний момент. Вони можуть виражатися у вигляді кольорових ліній, плям, геометричних фігур. Не варто намагатися малювати щось конкретне високохудожнє. Головне – передати настрій. Тому потрібно малювати спонтанно все, що приходить в голову.

Вправа 3. Почуття бувають різні ... Учасникам роздають порожні картки. Кожен пише на ній назву будь-якої емоції, почуття або стану. Потім усі картки збираються, перемішуються і роздаються знову. Кожен учасник малює на аркуші паперу те почуття, емоцію або стан, який написано на картці. Група намагається відгадати емоцію за малюнком.

Вправа 4. Яка це емоція? Учасникам роздають порожні картки. Кожен пише на ній назву будь-якої емоції, почуття або стану. Потім всі картки збираються, перемішуються і роздаються знову. Далі кожному учаснику, по черзі, необхідно за допомогою жестів, міміки, пантоміміки зобразити те, що написано на картках. Група відгадує зображувану емоцію, почуття або стан. Групова рефлексія за підсумками заняття.



ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО

Війна принесла не лише смерть, руйнування, а й страждання тим людям, які дивом вижили. Усі вони переживають екзистенційну небезпеку, травматичні події, що з ними відбувалися. Негативні психологічні стани, стосовно яких ми шукаємо лікування (наприклад, тривога, надмірний контроль імпульсів, безглуздість життя, труднощі у стосунках) можна вважати продуктами неадаптивного способу усвідомлення життя. Зрозуміло, що психотерапевтична робота неминуче зустрічає опір клієнта, від його ментальної «картини світу». Клієнтові не завжди легко перебудувати свою картину «я-і-світ». (Bradford & Sterling, 2009, с. 56). Тому психологічна робота повинна заохочувати й підтримувати найменше прагнення долати травматичну картину світу, водночас зауважувати її можливий позитивний внесок у посттравматичне зростання.

Волонтер також перебуває у постійній загрозовій ситуації для життя, він може переживати різні ускладнення свого психологічного стану, пов'язані із травматичними подіями, спогадами, напруженням, тривогою. З одного боку, волонтер сам потребує психологічної підтримки та допомоги. З іншого, йому важливо володіти методами екстреної допомоги, щоб своєчасно мати можливість допомогти своїм близьким, співгромадянам, біженцям та ін. Психологічна обізнаність з методами налагодження власного психологічного стану, чи стану інших є вкрай важливою. Волонтер, який володіє методами та психологічними знаннями, має бажання зарадити проблемі, зуміє не лише навчити людину швидким і простим методам самопомоги, саморегуляції тривожних станів, а й здатний нормалізувати свій психологічний стан.

По-перше, ЛЮДИНА досконала у тому, щоб усвідомити себе в новій ситуації та рухатися життям далі, оглянутися навколо і знайти те, що нам потрібно, щоб реалізувати свій особистісний просоціальний потенціал. По-друге, ЛЮДИНА разом з тим недосконала, якщо блокує ці можливості та мотивацію. Енергія між цими двома парадоксальними точками зору створює можливість та імпульс для змін. Відтак завданням психологічної роботи є відновлення автентичності людини, яке полягає у її пробудженні до нових життєтворчих взаємин «Я і світ». Ці взаємини, побудовані на засадах підтримки, волонтерської допомоги дозволять не лише вистояти, а й перемогти.

ЛІТЕРАТУРА

Афанасьева, Н.Є., Перелигіна, Л.А. (2016). Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посібник. Київ. 251 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>

Васлоян, О. К., Москаленко, В. Л., Новохатня, К. (2016) *Тренінгова програма для дівчат-підлітків «вчимося керувати емоціями»*. Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні» [Електронний ресурс]. Київ. 84 с. URL: <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/programi/file137.pdf>

Гапон, Н. П. (2023) *Психологія гендеру: методичні вказівки до проведення практичних занять та організації самостійної роботи здобувачів освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 «Психологія»*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 50 с.

Зливков, В., Лукомська, С., Копилов, О. [та ін.] (2017). *Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія*; за ред. В. Л. Зливкова. Київ : Видавничий Дім «Слово». 336 с.

Журавель, Т. В., Сергеева, К. В., Шаровара, О. Г. (2013). *Зупинись! – Посміхнись!»: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації*. Київ : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер». 124 с

Матійків, І. М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник*. Київ : Педагогічна думка. 112 с.

Кокун, О.М., Агаєв, Н.А., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Остапчук, В.В. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ. 282 с.

Лукомська, С.О. (2017). *Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методи та методичні рекомендації. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій*: монографія; ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Книга 2. Київ-Суми, 216-237

Федорчук В. М. (2016). *Тренінг особистісного зростання : навч. посіб.* Київ : «Центр учбової літератури». 250 с.

Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять .Навчально-методичний посібник для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів (2011). За ред. проф. Т. Говорун [Говорун Т., Кікінеджи О., Бондаровська В. та ін.]. Київ. 805 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/6118/1/steriotip_v3_2.pdf

Bernecker, K., & Becker, D. (2021). Beyond Self-Control: Mechanisms of Hedonic Goal Pursuit and Its Relevance for Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627–642. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167220941998>

Bugental, J. (1999). *Psychotherapy Isn't What you Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement Into the Living Moment*. Phoenix, AZ : Zeig.

de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. URL: <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

Eagly, A.H., Nater, C., Miller, D .I., Kaufmann, M., & Sczesny, S. (2020). Gender stereotypes have changed: A cross-temporal meta-analysis of U.S. public opinion polls from 1946-2018. *American Psychologist*. 75. 301-315.

Friese, M., Hofmann, W. (2016). State mindfulness, self-regulation, and emotional experience in everyday life. *Motivation Science*, 2(1), 1–14. URL: <https://doi.org/10.1037/mot0000027>

Hapon, N., Vovk, A., Snyadanko, I, Fedyna, I. (2021) Ontological security of an individual: attachment styles and coping strategie. *Journal of Education Culture and Society*. 12 (2). 317-329.

Harris, C. R., & Darby, R. S. (2010). Jealousy in adulthood. In S. L. Hart & M. Legerstee (Eds.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (pp. 547–571). Wiley Blackwell. URL: <https://doi.org/10.1002/9781444323542.ch23>

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). The Personality Construct of Hardiness, IV: Expressed in Positive Cognitions and Emotions Concerning Oneself and Developmentally Relevant Activities. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 292–305. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167809331860>

Myers, D. (2010). *Social Psychology*. New York : McGraw-Hill. 638 p.

Spence, J.T., Helmreich, R. & Stapp, J. (1973). A short version of the Attitudes toward Women Scale (AWS). *Bull. Psychon. Soc.* 2, 219–220. URL: <https://doi.org/10.3758/BF03329252>

Hirigoyen M. F. (2004) *Stalking the Soul: Emotional Abuse and the Erosion of Identity*. Helen Marx Books. 211 p.

Інтернет-ресурси

1. Дослідження: гедонізм дозволяє почуватися щасливим так само, як і самоконтроль» (2020, серпень 1). «Wonderzine Україна»: електронний часопис. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/health/wellness/1423-doslidzhennya-gedonizm-dozvolyaie-pochuvatisya-schaslivim-tak-samo-yak-i-samokontrol?from=readmore>

2. П'ять способів зупинити панічну атаку (2022, лютий 27). *Wondersine Україна : електронний часопис*. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/9341-checklist-5-sposobiv-zupiniti-panichnu-ataku>
3. Розвиток фізичної і психологічної витривалості (2020, вересень 26). *UAEU. Українська топ-газета*. URL: <https://uaeu.top/fitnes-i-sport/rozvitok-fizichnoji-i-psikhologichnoji-vitrivalosti.html>
4. Чверть українців у групі ризику психічних розладів через війну (2023, лютий 10). *Wondersine Україна: електронний часопис*. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/health/health-news/14229-chvert-ukrayintsiv-u-grupi-riziku-tyazhkih-psihichnih-rozladiv-cherez-viynu-vooz>
5. 14 млн українців потребують через війну психологічної допомоги. Інтерв'ю з Віктором Ляшко (2023, січень 10) *Українське радіо*. URL <http://www.nrcu.gov.ua/news.html?newsID=100466>
6. Як розвинути психологічну витривалість: звички, які допоможуть стати краще (2019, травень 31). *News Daily*. URL: <https://newsdaily.org.ua/4268-yak-rozvinuti-psikhologichnu-vitrivalist-zvichki-yaki-dopomozhut-stati-krashche.html>

Обкладинка: Патріотичні долоньки. URL: <https://fso4.vseosvita.ua/040174ae-bfef-940x470.png>