



УДК: 159.923:17.023.31

**Філатова Н. В.,**  
практичний психолог, магістр управління  
Україна

## **ВИМУШЕНА САМОІЗОЛЯЦІЯ, ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС І ОСТІЙНІСТЬ В БУРХЛИВОМУ СВІТІ ЗМІН**

*Світ ніколи не буде таким, як раніше  
Мир нікогда не будет прежним  
The world will never be the same  
ЗМІ, наш час*

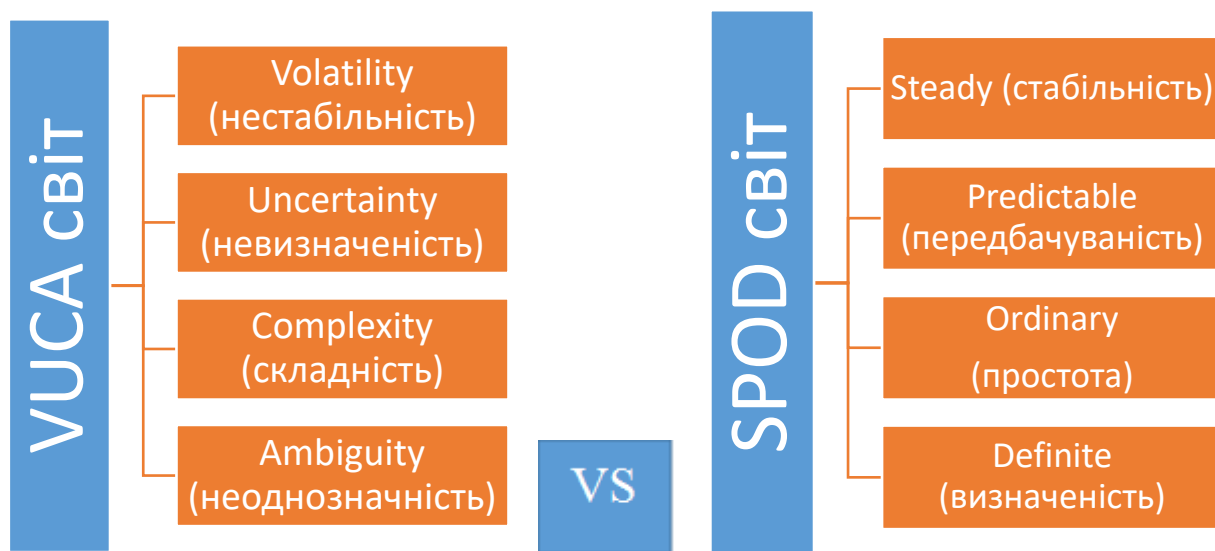
*Будущее теперь уже не то, что раньше  
Майбутнє вже не те, яким було раніше  
The future ain't what it used to be  
Йогі Берра*

*Остійність – здатність плавучого засобу протистояти зовнішнім силам,  
що порушують його рівновагу, і повертатися у вихідне положення рівноваги,  
коли дія цих сил припиняється.*

Академічний тлумачний словник української мови [14]

Сучасний світ стрімко змінюється, стає усе більш мінливим і непередбачуваним, що пред'являє актуальні вимоги до кожного підприємця, кожного професіонала, який бажає бути ефективним та конкурентно спроможним на ринку праці, до кожної особистості, яка прагне до саморозвитку та самовдосконалення, до кожної людини, яка хоче бути в психологічній безпеці вдома та на роботі.

VUCA-світ (VUCA – акронім англійських слів volatility (нестабільність), uncertainty (невизначеність), complexity (складність) і ambiguity (неоднозначність) – вже сталий термін сучасності, світу, в якому ми живемо і працюємо в протигагу SPOD-світу, який почив у бозі. Схему для більшої наочності подано у вигляді схеми на Рисунку 1.



**Рис. 1. VUCA – світ VS SPOD – світу**

Сьогодні більшість країн світу переживає трансформацію, пов'язану з неочікуваною пандемією, спричиненою коронавірусною інфекцією COVID – 19, що призвело до безлічі змін в економічній, політичній, суспільній і культурній сферах життєдіяльності країн. Що, в свою чергу, призведе та, майже, вже призвело до відповідних змін в кожному підприємстві, в кожній окремій сім'ї, у кожній людини, будь-то дорослий чи школяр, професор вишу чи кур'єр з доставки піци. Адже, ситуація з швидко та широко розповсюдженою по світу пандемією була непередбаченою, несподіваною, глобальною і тому вимагала ургентних заходів, які, дійсно, змінять сучасний світ.

«Світ ніколи не буде таким, як раніше», – ми бачимо все частіше на сторінках ЗМІ та постійно чуємо з екранів телевізорів. «Ми ніколи не будемо такими, як були до ...» – стає новою життєвою філософією людства.

– Яким бути фахівцю не тільки в сучасному суспільстві, а й в найближчому майбутньому, щоб бути конкурентоспроможним, успішним, затребуваним на ринку праці?

– Яким бути у родинному колі, як будувати гармонійні стосунки між батьками та дітьми, як підтримувати любов та повагу в подружніх стосунках, як налагодити та почути потреби старшого покоління, наших дідусів та бабусь?

– Як допомогти людям з особливими потребами?

– Як захистити своє здоров'я, в тому числі, і психологічне?

Оці питання зараз в тренді самих актуальних питань сьогодення.

Скоріш за все, під час підвищення економічної невизначеності зросте попит на нові типи компетенцій і нові форми підготовки людського ресурсу. З одного боку, це попит на працівників, що мають максимальну гнучкість і високу креативність, готових як до самостійних дій, так і командної роботи, здатних працювати з різними технологічними середовищами. З другого, попит на працівників, які будуть працювати з вузьким колом завдань для даного робочого місця. А з іншого ракурсу, це потреба в працівниках, які готові до наскрізного навчання впродовж усього життя (life-long learning), що дозволить забезпечувати постійне донавчання персоналу відповідно до круга завдань, що постійно змінюються. «Безграмотним в майбутньому буде не та людина, яка не вміє читати, а той, хто не навчився вчитися», – вважає відомий сучасний психолог Херберт Герджой з Організації з дослідження людських ресурсів [16].

Сучасний світ диктує нові напрямки розвитку і в сфері бізнесу, в тому числі і малого підприємництва. «Майбутнє належить не тим, хто надає дешеву працю або володіє

звичайним капіталом – їх витіснить автоматизація. Повезе тим, хто готовий впроваджувати інновації і створювати нові продукти, послуги і бізнес-моделі», – вважають Ерік Брінолфсон, Ендрю Макафі і Майкл Спенс, відомі вчені в галузі економіки [21].

Але зараз особливу важливість має, на наш погляд, особлива увага до особистості кожного, хто опинився у зв'язку з ситуацією пандемії в умовах самоізоляції, в умовах карантину.

Неблагополучна соціальна і економічна ситуація, засоби масової інформації, що активно впливають на психіку, робота в online режимі, дистанційне навчання, постійне перебування вдома з членами родини та інше, та інше.

Навіть у здорової і впевненої в собі людини можуть з'явитися думки про нестабільність положення, змінитися емоційний стан, виникнути очікування неприємностей, які і не забудуть з'явитися, як тільки наше емоційне благополуччя порушиться.

Психологічна підтримка, надання своєчасної психологічної допомоги, як під час пандемії, так і після – можливі варіанти для пом'якшення негативних наслідків кризової ситуації.

Безперечно одне: кожна людина має ресурси подолання складної життєвої ситуації, необхідно лише активізувати пошук стратегій успішності і необхідних ресурсів для цього. Саме про це і піде мова в статті.

Стаття адресована та, сподіваємось, буде цікава як менеджерам, працюючим з персоналом, керівникам, зацікавленим у використанні профілактичних програм та заходів, а також усім, хто хоче підвищити якість власного життя і навчитися протистояти стресу, тривозі, невпевненості та благополучно минути цей період кризи та трансформацій.

В кожній ситуації є свої як плюси, так і мінуси. Розглянемо їх більш детально. Оброблені та узагальнені дані на основі бесід з батьками школярів і педагогами Одеського юридичного ліцею в межах проекту «Мирна школа» під час самоізоляції в рамках обмежувальних заходів щодо запобігання поширення коронавірусу подано у вигляді Таблиці 1.

Табл. 1

### Плюси та мінуси самоізоляції під час карантину

«-»	«+»
1	2
Економіка: припинення чи трансформація діяльності багатьох галузей бізнесу (транспортної сфери, готельного, ресторанного і т. п.), збиток як в межах країни, так і у рамках окремо взятої сім'ї	Неприпустимість (не допустити) зростання кількості інфікованих
	Не потрібно витратити час і гроші на поїздки до роботи та назад додому, до навчальних закладів
	Пошук нових видів діяльності і своїх можливостей в реалізації нових починань, пошук підробітку
Невизначеність	Мрії про майбутнє. Цілепокладання, написання планів.
Дискомфорт, психологічні проблеми	Сон. Можливість виспатися вдосталь
	Пошук внутрішньоособистісних ресурсів
Страхи, тривожність, занепокоєння (за себе, близьких, майбутнє), стрес, пригніченість	Саморозвиток. Віра. Позитив. Занурення в роботу (професійну, домашню)

1	2
Сварки, насильство на побутовому ґрунті (надалі розлучення)	Привід провести час разом з родиною: дітьми, батьками, зміцнити шлюбні стосунки
Зловживання алкоголем, запої	Фізичні вправи, освоєння нових видів спорту, прогулянки з собакою, стежимо за здоров'ям, у тому числі психологічним, гігієна
Зловживання їжею (зайва вага)	Готування (різноманітність вперше апробованих рецептів і приготування улюблених сімейних блюд), оволодіння різними методами приготування блюд (швидке приготування). Радість від сімейних обідів, перекусів
Дистанційне навчання школярів, студентів (незвичність, неналагоджена система онлайн навчання, відсутність покриття або неякісний зв'язок операторів, а також високі тарифи телекомунікаційних компаній, неякісне чи, взагалі, відсутність обладнання для зв'язку – ПК, його периферійних пристроїв і т. п.) Робота дистанційно викладачів.	Президенти та кінодіви, відомі кіноактори та футболісти прийшли до ваших домівок та читають казки дітям (Президент Ізраїлю Реувен Рівлін та Мілла Йовович, письменниця Джоан Роулінг запустила сайт для дітей на карантині, де історії про Гаррі Поттера читали Деніел Редкліфф, Девід Бекхем та інші). Віртуальні подорожі: найвідоміші музеї зі всього світу відкрили свої зали онлайн, найвідоміші театри запрошують глядачів на відеозаписи найкращих вистав Навіть артисти Національного симфонічного оркестру Франції виконали онлайн знаменитий твір Болеро Моріса Равеля, перебуваючи по домівках в різних куточках країни, а найбільший в Україні віртуальний хор з майже сотні співаків виконав пісню «Не стій, вербо, над водою» теж в режимі онлайн Церква прийшла додому (трансляція онлайн) Ургентне освоєння викладачами засобів та інструментів передачі інформації дистанційно Батьки згадали, що вчили в школі Освоєння інформаційних технологій – нових платформ, програм, додатків, аудіо– та відео ряду, проведення конференцій і сесій online
Надлишок негативної інформації	Підтримка один одного в соціальних мережах і так далі Гумор (кількість анекдотів, сатиричних мемів неймовірно зросла) Менше дивимося телевізор
Немає «вихідних», «ненормований робочий день», «День бабака»	Продуктивність праці стала вища (відмічають деякі респонденти)
На гардероб для домашнього проведення часу немає знижок у інтернет-магазинах	Навпаки, ціни на вбрання для урочистих виходів стали більш доступні
Нудьга	Креативність і творчість (різноманітні челенджі, наприклад, #Ізоляція)
Лінь	Новий досвід
Зміна пріоритетів	Переоцінка цінностей та сенсів життя

На що ж ми не можемо і на що ми можемо вплинути? Як це зробити? Розглянемо деякі поради відомих психологів, які нами згруповано для більшої зручності в Таблиці 2.

Табл. 2

**Як вплинути на складну ситуацію самоізоляції під час карантинних заходів за допомогою використання психологічних знань, методів та технік**

№	Ситуація	Як змінити, вплинути	Психологічні техніки
1	2	3	4
1.	«День бабака»; немає «вихідних», «ненормований робочий день»; відсутність меж між роботою і домом	Створення графіку робота/відпочинок, систематизація, режим, впорядкованість	Тайм-менеджмент, чек-листи (check list)
2.	Надлишок негативної інформації	Підтримка один одного в соціальних мережах і т. д. Опора на «значущих людей», яким ми довіряємо, спілкування з ними. Гумор: перегляд комедій, читання гуморесок класиків сатиричного жанру: Остап Вишня, М. Зощенко, А. Аверченко, І. Ільф та Є. Петров, В. Шукшин, М. Жванецький, Є. Голубенко та інші. Менше дивимося телевізор (новинні передачі, ток-шоу). Займаємо себе цікавими кінофільмами, читанням книг. Догляд за кимось, хто потребує допомоги.	Розвиток критичного мислення. Розвиток позитивного мислення. Розвиваємо почуття гумору (хоча на думку деяких вчених це вроджена особливість).
3.	Страхи, тривожність, занепокоєння (за себе, близьких, майбутнє), стрес, пригніченість	Дотримання правил гігієни, в тому числі психологічної. Отримуємо достовірну інформацію від «значущих людей», фахівців	Дихальні, медитаційні та релаксаційні вправи. Ведення особистого щоденника, освоєння письмових практик, методу фрірайтинга
4.	Економічні збитки як в межах країни, так і в рамках окремо взятої сім'ї	Пошук нових видів і форм діяльності (реструктуризація, супутня діяльність, віддалена діяльність, інформатизація) і своїх можливостей в реалізації починань, пошук підробітку.	Погляд з відстані (дисоційоване сприйняття) ситуації. Усвідомлення та використання методів і способів здійснення психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій. Розвиток креативності. Розвиток «soft skills». Освоєння інформаційних технологій і способів роботи з ними.
5.	Сварки	Взяти тайм-аут на сварки під час самоізоляції, усвідомити та дійсно домовитися щодо меж одне одного, розподіл обов'язків, забезпечити дітей від скандалів	Дихальні вправи, релаксаційні вправи, прийоми та методи саморегуляції

1	2	3	4
6.	Дискомфорт, психологічні проблеми	Сон. Можливість вдосталь виспатися. Просто розслабитися тими способами, до яких вдавалися раніше і результат використання яких задовольняв. Пошук внутрішньоособистісних ресурсів. Пошук нових хобі.	Техніки НЛП, ресурсні техніки, використання прийомів саморегуляції. Слухати улюблену музику. Налаштовуватися на позитивні думки.
7.	Діти вдома (не сприймати трагічно – це ж ваші діти!).	Освоєння різних ігор з дітьми і дорослими (настільні і не тільки).	Згадати, що подобалося вам, батькам, в дитинстві. Згадати та переказати сімейні історії, приєднав до цього бабусь та дідусів. Організувати спільний перегляд улюблених фільмів чи читання улюблених книжок, казок. Спільне роблення чогось (готування, моделювання, малювання тощо). Участь в різноманітних челенджах. Створення домашнього театру, концерту. Створити сімейний фото-та відеоальбом. Планувати, мріяти, що зробіть, коли закінчиться карантин, а він обов'язково закінчиться!
9.	Дорослі вдома разом	Епідемія закінчиться, а відносини залишаться	Розвиток емоційного інтелекту (EQ)*. Розвиток креативності. Робіть приємні дрібниці та сюрпризи. Організуйте свято без приводу.

\*Емоційний інтелект (EQ) – це вміння ефективно спілкуватися, усвідомлювати свої емоції і прораховувати емоції оточуючих, легко йти на контакт.

На жаль, рамки нашої статті, не дозволяють розглянути усі психологічні поради та рекомендації, техніки та методи, що, можливо, стали би відповідями на актуальні виклики сьогодення. Але це є приводом до написання циклу статей відповідної тематики.

Вважаємо за доцільне розглянути емоційні прояви негативного кола, такі як тривога, страх, відчай, сором, провина та викликану найбільшим проявом емоцій комплексну фізіологічну реакцію організму – стрес, що у всій гамі супроводжують нас зараз в період складної ситуації невизначеності та нестабільності, пов'язаної з пандемією COVID-19 та, взагалі, в тому мінливому VUCA-світі, в якому будемо перебувати згодом. На наш погляд, ці питання заслуговують на особливу пильну увагу та більш детальний розгляд. Відомий біофізик і психолог П. В. Сімонов вважає, що в умовах дефіциту інформації, необхідної для організації дій, нестачі відомостей, необхідних для захисту виникають негативні емоції і найсильніша з них страх[13].

Відповідно до вищезазначеного розглянемо особливості та деякі аспекти прояву тривоги, страху, методи їх самодіагностики та сучасні методи пошуку особистісних ресурсів, самокорекції та саморозвитку особистості.

Відома психологиня, автор багатьох наукових праць Р. М. Грановська розглядає тривогу як найважливіший прояв емоцій. На її думку тривожність розглядається як реакція на ситуацію що характеризується невизначеністю і несе в собі потенційну загрозу і небезпеку. За суттю, тривога багато в чому нагадує почуття голоду, на думку авторки. Людина може бути хороброю і активною перед великою небезпекою, але відчувати себе абсолютно беззахисною в стані тривоги. «Страх, так само як тривога – реакція на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги – прихована і суб'єктивна», – визначає психологиня [2].

Виходячи з цього, реакція страху, в більшій чи меншій мірі, відповідає рівню небезпеки, тоді як при тривозі ця реакція не може бути порівнянна, оскільки містить і уявні загрози.

Людина в тривозі не може повноцінно діяти і зайнята тим, що пригнічує зростаючу агресію, в результаті чого втомлюється і впадає в апатію.

Інколи слабка тривога може бути і мобілізуючим та мотивуючим фактором, що проявляється як занепокоєння з приводу завершення якоїсь справи та активних дій.

Відчай – це емоційний прояв впевненості в неуспіху дій, які необхідно завершити.

А сором – соціальна форма страху, тривожності за свою репутацію (вічне «Що люди подумають?»), усвідомлення своєї неспроможності, на думку Грановської Р. М.

Провина – це самоосуд, каяття, зниження самооцінки.

Перехід цих емоцій одна в одну можна образно представити у вигляді ланцюга, де емоції будуть змінюватися від страху («Що зі мною зроблять?») через сором («Що про мене подумають та скажуть?») до провини («Що я сам про себе подумаю?»), що може призвести до відчаю.

Отже, є всі підстави розглянути та опанувати психологічні засоби, спрямовані на пошук та з'ясування особистісних ресурсів, їх подальший розвиток, самопідтримку та самовдосконалення. Тому що, чим більше інформована людина щодо свої можливостей, тим вона більш сильна та адаптивна.

«Хто попереджений, той озброєний» (лат. *Praemonitus, praemunitus* – «Попереджений – озброєний») – прислів'я, зміст якого полягає в тому, що будучи попередженим про близьку небезпеку (або можливості такої), людина тепер до неї підготовлена і повинна з нею впоратися [22].

Сподіваємося, що наступні практичні поради та рекомендації дозволять нашим слухачам курсів у межах проекту «Україна-Норвегія», військовослужбовцям та членам їх родин, легше і ефективніше подолати нелегкий перехідний період самоізоляції під час карантинних заходів, пов'язаних з пандемією COVID-19 та повернутися до активного життя в нових умовах.



## Щ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Завдання практикуму: отримання практичних знань про емоції негативного спектру, стрес і про себе; розвиток вміння відстежувати їх ознаки та прояви, розуміння їх наслідків в себе і у оточення; усвідомлення впливу стресорів з подальшим контролем власної поведінки в ситуації стресу; освоєння методів самопомоги, саморегуляції, відновлення психоемоційної рівноваги і працездатності, які можуть бути використані в ситуаціях,

якщо тиск стресу максимальний або тривалий; розвиток індивідуальних (автентичних) навичок емоційного відреагування та подолання негативних наслідків стресу.



## Ψ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

✓ **Діагностичні процедури** (самодіагностика) використовуються як засіб отримання нової інформації про себе; як засіб саморозуміння і саморозкриття; для забезпечення і контролю ефективності корекційно-розвиткових вправ.

### 1. Діагностика стану стресу (К. Шрайнер) [17]

Методика спрямована на визначення рівня стресу і може бути використана для самодіагностики.

**Інструкція.** Позначте номери тих питань, на які ви відповідаєте «ДА».

1. Я завжди прагну виконувати справи до кінця, але часто не встигаю і вимушений(а) надолужувати прогаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі і вдома – суцільні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми звичками, але у мене не виходить.
5. Мене турбує майбутнє.
6. Мені часто потрібний алкоголь, сигарети або снодійне, щоб розслабитися після напруженого робочого дня.
7. Навкруги відбуваються такі зміни, що голова йде кругом.
8. Я люблю свою родину і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.
9. У житті я нічого не досягнув(ла) і часто відчуваю розчарування в самому(ой) собі.

**Обробка результатів і інтерпретація.** Підраховується кількість відповідей «ДА». Кожній відповіді «ДА» присвоюється 1 бал.

I. 0-4 бали. Ви поведетеся в стресовій ситуації досить стримано і умієте регулювати свої емоції.

II. 5-7 балів. Ви завжди правильно поведетеся в стресовій ситуації. Іноді ви умієте зберігати самовладання, але бувають такі випадки, коли ви заводитеся через дрібниці і потім про це шкодуєте. Вам необхідно зайнятися виробленням індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.

III. 8-9 балів. Ви перевтомлені і виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль в стресовій ситуації і не вмієте володіти собою. Внаслідок такої поведінки страждаєте і ви, і люди, що оточують вас. Розвиток у себе вмінь саморегуляції в стресі – зараз ваше головне життєве завдання.

### 2. Тест-опитувальник «Чи схильні Ви до стресу?» [20]

Методика може бути використана для самодіагностики.

**Інструкція.** Вам необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження до вас взагалі не відноситься.



№ з/п	ПИТАННЯ	Майже завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
		1	2	3	4	5
1	Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день					
2	Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази в тиждень					
3	Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте їм свою любов натомість					
4	В межах 50 кілометрів у Вас є хоча би одна людина, на яку Ви можете покластися					
5	Ви займаєтеся (спортом) до поту хоч би двічі в тиждень					
6	Ви викурюєте менше половини пачки сигарет в день					
7	За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв					
8	Ваша вага відповідає Вашому росту					
9	Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби					
10	Вас підтримує Ваша віра					
11	Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю					
12	У Вас багато друзів і знайомих					
13	У Вас є один або два друга, яким Ви повністю довіряєте					
14	Ви здорові					
15	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чим-небудь					
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми					
17	Ви робите щось тільки заради жарту хоч би раз на тиждень					
18	Ви можете організувати Ваш час ефективно					
19	За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн					
20	У Вас є трохи часу для себе впродовж кожного дня					
	Разом:					

**Обробка результатів і інтерпретація.** Пропонуємо наступні відповіді з відповідною кількістю балів: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

Необхідно скласти результати усіх відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів.

I. Якщо Ви набрали менше 10 балів, то Вас можна порадувати, у випадку якщо Ви відповідали ще й чесно – у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і дії стресу на організм, Вам не про що турбуватися.

II. Якщо Ви набрали від 10 до 25 балів – стійкість до стресу вище за середню. Ви відноситеся до людей, які вміють чинити опір стресу, іноді здатні його передбачати.

III. Якщо Ваше підсумкове число балів 25-35 – середній рівень стресостійкості. стресові ситуації роблять чималий вплив на Ваше життя, і Ви їм не дуже сильно чинити опір.

IV. Якщо Ваш результат склав 35-45 балів – рівень резистентності стресовим чинникам нижче середнього. Вам слід серйозно замислитися про життя – чи не пора його змінити, почати придивлятися до себе уважніше, поки не пізно.

V. Якщо ваш результат більше 45 балів – це сигнал SOS. Вам слід серйозно замислитися про Ваше життя – чи не пора його змінити. Ви дуже уразливі для стресу. Необхідно все кинути і просто відпочити. Швидше за все вже потрібна допомога фахівця.



## Ψ КОРЕКЦІЙНО – РОЗВИТКОВИЙ БЛОК

*Будьте уважні до своїх думок – вони початок ваших вчинків  
Лао-Цзи*

Існують різні вправи, методики і технології, що підвищують персональну стійкість до стресу. Рекомендуємо спробувати виконати деякі методики, запропоновані нижче.

✓ **Дихальна гімнастика** (дихальні вправи) – один з найефективніших способів регуляції не тільки емоційного, а й фізичного стану. Дихальна гімнастика займає особливе місце в системі корекції емоційних психологічних та деяких фізіологічних станів, так як дихання – єдина вегетативна функція, на яку людина з легкістю може робити довільний вплив, задаючи тим самим режим функціонування різних фізіологічних систем (Горбунов, 1976; Еверлі, Розенфельд, 1985). Тому тренування дихання вважається одним з ефективних способів регуляції.

### ❖ Вправа «Кольорове дихання» [9]

**Мета.** Розвиток навичок релаксації за допомогою дихальної техніки і візуалізації.

**Інструкція.** Передусім, подумайте, а потім дайте відповідь, будь ласка, на питання: «З яким кольором у вас асоціюється спокій»? Спокій може асоціюватися з самими різними кольорами і відтінками. Це дуже індивідуально. Після цього пропонуємо вам прийняти розслаблену позу і сконцентруватися на диханні. Коли ваше дихання стане спокійним і рівним, спробуйте уявити, що з кожним вдихом в вас вливається енергія спокою, забарвлена в той колір, з яким у вас цей стан асоціюється. Таке дихання триває впродовж 1-2 хвилин.

А тепер подумайте, а потім дайте відповідь, будь ласка, на питання: «З яким кольором у вас асоціюються занепокоєння, тривога»? А зараз уявіть, як після «кольорового» вдиху слідує видих, забарвлений в колір занепокоєння і тривоги.

Виконайте цю вправу кілька разів.

### ❖ Вправа «Вулкан» (модифікація вправи К. Теппервайн (1996) [9]

**Мета.** Освоєння техніки саморегуляції при переживанні гніву і агресії.

**Інструкція.** Уявіть ваш сильний гнів, який знаходиться всередині високої гори. Гніву стає все більше і більше, і ось він проривається назовні. Починається виверження вулкану. Ви уявляєте собі як бруд, лава, іскри і вогонь виносять з вас руйнівну енергію гніву. Ви уважно спостерігаєте за цим процесом. «Виверження» триває до тих пір, поки енергія гніву не вийде назовні уся. Тепер ви відчуваєте себе вільними від гніву? Виверження припиняється, все затихає, і починається дощ. Дощ перетворюється на зливу, охолоджуючи кратер вулкану. Тепер ви підходите до гори, піднімаєтеся на вершину і заглядаєте в кратер. Що там, в глибині? Що ви бачите?

Чи бачите ви дно вулкану, засипане сірим ґрунтом, а може, ви бачите невелике темне озеро...

**Рекомендації до вправи.** Гнів і агресія у більшості людей асоціюються з червоним кольором, вогнем, тому образ вулкану зручний для роботи з цими емоціями. Що ж ви побачили на дні вулкану? Якщо ж ви, підійшовши до кратера, побачили іскри або невелике полум'я, відчували сильний жар – швидше за все, уся енергія гніву не вийшла. Ми пропонуємо вам виконати цю вправу стільки разів, скільки необхідно, щоб у кінці дійсно побачити спокійне сіре дно. Сірий колір у нас часто асоціюється з байдужістю, апатією, а це означає, що агресія і гнів пішли і трансформувалися в інші почуття.

#### ❖ Дихальна вправа «Дихання йогів» [8]

**Мета:** релаксація; процес дихання, який контролюється, сприяє посиленню зосередженості

##### **Інструкція.**

- Потрібно сісти, розслабитися і випрямити спину. Потім покласти вказівний і середній пальці правої руки на перенісся.
- Безіменним пальцем злегка закрити лівий носовий хід і повільно вдихнути на 8 рахунків через праву ніздрю.
- Тепер затримайте дихання на 4 рахунки, а потім, злегка натиснувши великим пальцем, закрийте правий носовий хід і зробіть видих на 8 рахунків через ліву ніздрю.
- Затримайте дихання на 4 рахунки, потім знову зробіть вдих на 8 рахунків, але на цей раз через ліву ніздрю. Нагадаємо, що дихальні вправи підбадьорять мозок.

**Обговорення.** Для чого ми це робимо? Як ви будете використовувати це вміння при підготовці до екзамену, взагалі в житті?

Усі вправи, приведені вище, можна віднести до дихальної техніки саморегуляції. У основу покладена сучасна модифікація одного з різновидів медитативного дихання. Дихання, на думку психологів-практиків А. Г. Каменюкіна і Д. В. Ковпака, має грандіозний потенціал у сфері регулювання людиною свого стану. Змінюючи довільно режим дихання, змінюється і режим психічної діяльності, вважають автори [3]. Для цього необхідно дихати, використовуючи певні правила.

❖ **Базисна техніка саморегуляції – «швидка допомога», екстрений засіб, що дає швидкий ефект** (цит. за А. Г. Каменюкиним і Д. В. Ковпаком) [3].

1. При першому виконанні сядемо, приймемо найбільш зручну позу.
2. Одну руку розташуйте в області пупка, а іншу кладемо на груди (цю частину треба робити тільки на початку освоєння техніки, при першому виконанні, для того, щоб запам'ятати правильну послідовність дихальних рухів і вірні відчуття).
3. Робимо глибокий вдих, спочатку якого трохи випинаємо живіт вперед, а потім піднімаємо груди (здійснюємо хвилеподібний рух). Вдих триває не менше 2 секунд.
4. Затримуємо дихання на 1-2 секунди, робимо паузу.
5. Видихаємо повільно і плавно впродовж 3 секунд, не менше (видих обов'язково має бути довший за вдих).

6. Потім знову глибокий вдих, без паузи, повтор циклу.  
Повторюємо 2-3 подібні цикли (достатньо – до п'яти за один підхід).

**\*Увага!** Не прагніть виконати техніку досконало з першого разу. Річ у тому, що вона принесе вам користь, навіть якщо її виконання не буде ідеальним!

Необхідно пам'ятати, що в деяких випадках при виконанні техніки може виникнути легке запаморочення. Це обумовлено індивідуальними особливостями. Якщо при виконанні техніки виникатиме відчуття запаморочення, то необхідно, зберігаючи співвідношення фаз дихання, скоротити кількість циклів, що виконуються за один підхід.

**Рекомендації до застосування:** виконувати техніку необхідно в моменти емоційно-го збудження, в стані деякої напруженості, при виникненні на піку переживань сильного серцебиття, для зменшення втоми після роботи (наприклад, після тривалої роботи на комп'ютері), в конфліктних ситуаціях для збереження спокою. Завдяки техніці ви доб'єтеся збереження своєї внутрішньої рівноваги.

А це є вирішальним кроком в подоланні складних життєвих завдань.



### Три золотих правила релаксації

Щоб релаксаційні вправи були ефективнішими, слід виконувати три основних **правила**.

- Перш ніж відчувати розслаблення, необхідно напружити м'язи.
  - Напругу слід виконувати плавно, поступово, а розслаблення – швидко, щоб краще відчувати контраст.
  - Напругу слід здійснювати на вдиху, а розслаблення – на видиху.
- Таким чином, алгоритм релаксації м'язів може бути наступним:
- вдих – повільна напруга м'язів;
  - невелика затримка дихання – максимальний рівень напруги;
  - видих – розслаблення м'яза або групи м'язів.

Пропоновані нами методики при регулярному і систематичному використанні забезпечують підвищення стійкості організму до стрес-факторів.



✓ **Техніки медитації, релаксаційні вправи, техніки самонавіювання** – відмінний засіб для концентрації і заспокоєння розуму. Регулярна медитативна практика сприяє духовному і фізичному здоров'ю, вчить ментальному самовладанню, розвиває позитивне світовідчуття.

#### ❖ Вправа – медитація «Ресурсні образи».

**Час проведення:** 10 хвилин.

**Мета:** навчитися використовувати уявні образи для досягнення нервово-м'язового розслаблення.

**Інструкція:** «Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці і вам було б добре і спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, поляна в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви знаходитеся саме в цьому місці. Відчуйте запахи, прислухайтесь до шелесту трави або шуму хвиль, подивіться навкруги, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого ствола сосни.

Постарайтеся представити це як можна чіткіше, в найдрібніших деталях.

Спочатку вправа даватиметься важко, тому її можна освоїти вдома, в тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час. Щоб не боятися запізнитися, виділіть собі

20-30 хвилин (цього часу більш ніж достатньо). Цю техніку ви можете застосовувати безпосередньо в стресових ситуаціях.

### ❖ Вправа «Афірмації» [19]

Афірмація (від лат. *Affirmatio* – підтвердження) – це позитивно сформульована коротка фраза-твердження, працююча як самонавіяння із завданням змінити звичний образ думок і стимулювати позитивні зміни в житті людини. Може сприяти поліпшенню психоемоційного стану людини, налаштувати свідомість на позитивну хвилю.

До вашої уваги пропонуємо розглянути декілька афірмацій Луїзи Хей (Louise L. Hay) – однієї із засновників руху самопомогі, автора більше тридцяти книг з популярної психології, у тому числі широко відомої у світі книги «You Can Heal Your Life» («Ти можеш зцілити своє життя»).

Ключові ідеї робіт Луїзи Хей – саме наші деструктивні переконання, які обмежують уявлення про себе і непережиті негативні емоції стають причиною наших емоційних проблем і фізичних недуг, але за допомогою певних інструментів МИ МОЖЕМО ЗМІНИТИ НАШЕ МИСЛЕННЯ І ЗЦІЛИТИ СВОЄ ТІЛО.

«Я мрію, щоб кожна людина навчилася використовувати афірмації для здобуття любові, миру, радості, благополуччя», – мріяла Луїза Хей і додавала, – «Кожен з вас здатний змінити будь-який аспект свого життя, правильно використовуючи афірмації».

Але як працювати з афірмаціями, щоб вони допомагали?

Афірмації допомагають передусім тим, хто в них вірить.

Щоб афірмації почали діяти, необхідно дотримуватися ряду правил.

1. Багатократне повторення (промовляння) цих словесних формул.
2. Промовляти формули навіювання краще вголос.
3. Мають бути сформульовані від першої особи («Я», «Мені», «Мене»).
4. Сформулювати твердження треба, не використовуючи заперечення (без частки не) і без слова «можу».
5. Повинні стосуватися чітко визначеної проблемної зони (того, що турбує зараз і сьогодні).
6. Ведення особистого щоденника (спостереження думок, почуттів, образів, почуттів по ходу виконання) прекрасне доповнення афірмації.
7. Аутогенне тренування – кращий друг афірмацій.
8. Візуалізуйте свої афірмації, створюйте образ того, що ви хочете мати в результаті.
9. Твердження не повинні викликати внутрішній опір і роздратування, бажання спростувати і розвінчати сказане.
10. Дія афірмацій підкріплюється, коли ваше тіло знаходиться у бадьорому активному стані, а настрої оптимістичний.
11. Повинні народжувати позитивні емоції, радість, драйв і пристрасть.

Корисно щоденне написання лівою і правою руками (задіяти обидві півкулі) по 10-20 чітко сформульованих афірмацій протягом трьох тижнів, потім тиждень перерва і тиждень повтору, – радить психолог, відомий популяризатор психології Микола Козлов.

Афірмації – це хороший початок і завершення дня, підтримка себе в скрутну мить і в годину, коли починаєте щось нове. Але, звичайно, головним є ваші дії, ваші справи, ваші вчинки. Вони мають бути співзвучні вашим афірмаціям. Будьте автором свого ЖИТТЯ!

✓ **ЖИТТЯ ПІДТРИМУЄ МЕНЕ**

*Життя створило мене для реалізації моїх можливостей.*

*Я довіряю Життю і Життя завжди оберігає мене. Я у безпеці.*

✓ **Я ПОЧУВАЮ СЕБЕ СПОКІЙНО У ВСЕСВІТІ І ЖИТТЯ ЛЮБИТЬ І ПІДТРИМУЄ МЕНЕ**

*Я вдихаю повноту і багатство життя. Я з радістю спостерігаю, як щедро життя підтримує мене і дає мені значно більше добра, чим я можу собі уявити.*

✓ **Я ЛЮБЛЮ ЖИТТЯ**

*Моє невід'ємне право з народження – жити повно і вільно. Я даю життю саме те, що хочу отримати від життя. Я щаслива (щасливий), що я живу. Я люблю життя!*

✓ **Я СПОКІЙНА (СПОКІЙНИЙ)**

*Божественний спокій і гармонія оточують мене і мешкають в мені. Я відчуваю терпимість, співчуття і любов до усіх людей, включаючи себе.*

✓ **ВСЕ ДОБРЕ У МОЄМУ СВІТІ**

*Все в моєму житті йде правильно, зараз і завжди.*

✓ **ВІДКРИВАЮ НОВІ ДВЕРІ В ЖИТТЯ**

*Я радію тому, що маю і знаю, що мене завжди чекає попереду новий досвід. Я зустрічаю нове з розпростертими обіймами. Я вірю, що життя чудове.*

✓ **Я ЗНАХОДЖУСЯ В ПРОЦЕСІ ПОЗИТИВНИХ ЗМІН**

*Я розкриваюся найдивовижнішими способами. Тільки хороше може прийти до мене. Тепер я випромінюю здоров'я, щастя, процвітання і душевний спокій.*

✓ **Я ПРИЙМАЮ МОЮ УНІКАЛЬНІСТЬ**

*Немає змагання і немає порівняння, бо усі ми різні і створені, щоб бути різними. Я особлива (особливий) і дивовижна (дивовижний). Я люблю себе.*

✓ **УСІ МОЇ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ ГАРМОНІЙНІ**

*Завжди навколо себе я бачу тільки гармонію. Я з готовністю вношу вклад у бажану мною гармонію. Моє життя – радість.*

✓ **Я ЛЮБЛЮ І СХВАЛЮЮ СЕБЕ**

*Я схвалюю все, що роблю. Я досить хороша (хороший) така (такий), якою (яким) я є. Я висловлюю свої думки. Я прошу для себе те, що хочу. Я заявляю про свою силу.*

✓ **Я УМІЮ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ**

*Я довіряю своїй внутрішній мудрості і легко приймаю рішення.*

✓ **Я ЗНАЮ**

*Я постійно збільшую свої знання про себе, про своє тіло і своє життя. Обізнаність дає мені силу брати відповідальність на себе.*

✓ **Я ЛЮБЛЮ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ**

*Фізичні вправи допомагають мені зберегти молодість і здоров'я. Мої м'язи люблять рухатися. Я жива людина.*

✓ **МЕНІ НАЛЕЖИТЬ УВЕСЬ ЧАС У СВІТІ**

*У мене дуже багато часу для кожної справи, яку необхідно зробити сьогодні.*

*Я сильна особистість, тому що я вибираю життя в Даному Моменті.*

*Тут і зараз все добре.*

*«Життя полягає не в тому, щоб знайти себе. Життя полягає в тому, щоб створити себе», – писав Джордж Бернард Шоу, єдина людина, яка отримала і Нобелівську премію в галузі літератури і премію «Оскар».*

### ✓ **Використання письмових практик.**

Письмові практики допомагають усвідомити, що ж ми реально відчуваємо, об'єднати спогади минулого з нашим нинішнім досвідом і створити чіткий контекст. Це допомагає нам знайти креативні рішення існуючих проблем і нові підходи до старих.

Записування власних думок допомагає використати обидві півкулі мозку для вирішення проблеми. Представники правопівкульного типу, які зазвичай здатні бачити ситуацію в цілому, в стані стресу можуть упустити важливі деталі. І навпаки: представники лівопівкульного типу, що приділяють увагу деталям ситуації, в умовах стресу можуть зав'язнути в них і не бачити «за деревами лісу». Записуючи свої думки, ми виводимо на поверхню образи, почуття, зв'язки, що народжуються в правій півкулі, і уповільнюємо темп нашого життя, дозволяючи працювати лівій півкулі, щоб зрозуміти логічний сенс цих образів; це допомагає нам створювати вірні стратегії і рішення.

### ❖ **Техніка «Виявлення особистісних ресурсів»**

Усі люди мають які-небудь ресурси – це навички, здібності, інтереси, риси характеру і т. д.

Вони можуть бути в тому або іншому ступені використані при вирішенні проблеми. Проте ці ресурси можуть залишитися і непоміченими, якщо не сфокусувати увагу на них. Рефлексія, самоаналіз стануть в допомогу їх пошуку. А відповіді на питання, що ставимо самі собі: чи «Є щось таке, що мені добре вдається? Як можна було б використати це моє вміння для вирішення цієї проблеми?» допоможуть в пошуку особистісних ресурсів. Техніка подібних питань дозволяє виявити, яким чином людині вдається впоратися зі своїми проблемами, протистояти їх тиску.

#### ❖ **Письмова техніка: «Самоізоляція як ресурс»**

• *З чим ви увійшли в період самоізоляції, пов'язаний з карантинними санкціями, викликаними пандемією COVID – 19 (емоції, почуття, очікування, тривоги, переживання)?*

• *Які ваші уміння і сильні сторони найбільше підтримували вас під час самоізоляції? Чому новому ви навчилися за цей період?*

• *У які стосунки і проекти ви вкладали сили, час і душу?*

• *Які моменти були найяскравішими, наповненими сенсом життя?*

• *Які були досягнення і успіхи, скільки завгодно великі або малі? Чим пишаєтеся?*

• *Чим ви приємно здивували самі себе?*

• *Може вас чимось приємно здивували близькі, рідні, колеги, хтось інший?*

• *Може ви отримали які-небудь подарунки (не матеріальні чи матеріальні) від конкретних людей і від життя в цілому?*

• *Що вам довелося відпустити, від чого відмовитися, що поставити на паузу, що ви втратили?*

• *Хто був в цей період добрим другом?*

• *Які хороші звички ви пробували впровадити і вони прижилися (чи не прижилися поки «назовсім»), але доки ви продовжували здійснювати корисні дії у рамках цих звичок, вам було добре)?*

• *Які з хороших звичок і корисних дій ви б хотіли продовжувати використовувати після закінчення самоізоляції?*

• *Які цінності виявилися для вас найважливішими і значимими?*

• *Що ви зараз самі собі бажаєте більш за все?*

#### ❖ **Письмові техніки. Щоденникова терапія [1].**

Кетлін Адамс – психотерапевт, відомий фахівець з щоденникової терапії – збрала і проаналізувала реальні особисті записи різних людей, детально розглянувши, яку роль той або інший щоденник зіграв в досягненні конкретного результату. Щоденник, стверджує дослідниця, – надійний інструмент самоаналізу і самоусвідомлення, він здатний допомогти поліпшити взаємовідносини з оточенням, виявити підсвідомі мотиви вчинків, відновити душевну рівновагу після пережитого горя, вирішити багато проблем, що накопичилися, впоратися з образою, відчуттям провини і навіть вилікувати душевні рани, отримані в дитинстві.

«Недосліджене життя не коштує того, щоб з ним жити», – писав Сократ. Щоденникова терапія – ведення особистих записів, що сприяє збереженню психічного здоров'я і впевненості в собі, – бере свій початок в Японії X століття, де придворні пані епохи Хэйан (період японської історії з 794 по 1185 рік) писали роздуми про життя і любов в «книгах до сну». Американський психотерапевт Айра Прогофф, один з перших прибічників щоденникової терапії, в 1966 році провів перший семінар з терапевтичного ведення щоденника.

Теоретичним підґрунтям щоденникової терапії Кетлін Адамс є гуманістична психотерапія, ті школи, які прагнуть розвитку самоповаги, створенню безпечних кордонів особистості та навчають розумінню себе. Метою гуманістичної щоденникової терапії є правильне сприйняття себе, розвиток розуміння свого «Я», своєї особистості. Серед теоретиків, що вплинули на роботу Кетлін Адамс, – Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Карл Юнг, Мілтон Еріксон, Роберто Ассаджіолі, Вірджинія Сатір, Фріц (Фредерік Соломон) Перлз, Жаклін Смолл, Айра Прогофф.

«Ведення щоденника – майже ідеальне хобі: недороге, доступне, що не вимагає спеціального спорядження і навичок», – вважає Кетлін Адамс. «Для людей, які піклуються про інших, а не про себе, щоденник може стати невичерпним джерелом для самовиховання», – продовжує автор.

#### ❖ **Метод «Фрірайтинг» [6]**

**Мета:** прогнозування та моделювання ситуації успіху.

**Технічні засоби:** аудіозапис спокійної та рефлексивної музики, звуковідтворювальна апаратура.

**Інструкція:** Зараз подумайте про те, чого б ви хотіли досягти? Чому вам хотілося б навчитися?

**Час виконання:** 10 хвилин.

\*Фрірайтинг (англ. free writing) або вільне письмо – це письмова техніка, яка допомагає увійти в творчий стан і поринути у вільний потік слів, мета якої – подолати бар'єри внутрішнього цензора і отримати доступ до прихованих в глибинах нашої душі знань та ідей, допомагає знайти неординарні рішення і ідеї, схожа з методом мозкового штурму. Текст пишуть без редагування, змін, не турбуючись про граматику або стиль. Ця вправа допоможе впоратися з тупиковою ситуацією, апатією або, навіть, стресом. Найчастіше цю техніку використовують для генерації ідей.

#### ✓ **Бібліотерапія як метод психокорекції**

Бібліотерапія – це лікування людини словом, книгою. Це область діяльності, спрямована на формування у людини навичок і здатності протистояти неординарним ситуаціям (хворобам, стресам, депресіям та ін.), зміцнювати силу волі, підвищувати інтелектуальний та освітній рівень.

Отже, вважаємо доречним в нашій статті розглянути декілька цитат з книги «Стрес без дистресу» Ганса Сельє, якого часто називають «батьком» теорії стресу, які самі по собі мають, на наш погляд, психотерапевтичний ефект і є важливими та актуальними рекомендаціями з профілактики стресу і його наслідків [12].



• «Ймовірно, пристосованість, або адаптаційна енергія, – це обмежений запас життєздатності, відпущений нам при народженні. Він подібний до успадкованого капіталу: можна усе життя брати зі свого рахунку, але додати до нього нічого не можна. В термінах адаптаційної енергії секрет успіху не в ухиленні від стресу і сумовитому животінні, бо в цьому випадку успадковане багатство не принесе ніякої радості, а в мудрому витрачанні капіталу, в отриманні максимального задоволення за найнижчу плату. Нерідко задоволення однієї потреби пов'язане з відмовою від іншої. Дуже важливо навчитися не тринькати свій стан на дурниці і дрібниці».

• «Пам'ятайте, що у більшості випадків перемикаання з однієї діяльності на іншу – кращий відпочинок, ніж повний спокій. Ніщо так не виснажує, як бездіяльність, відсутність подразників і перешкод, які належить здолати».

• Про біологічну необхідність активності: «Бездіяльні м'язи, мозок і інші органи втрачають працездатність. Для «підтримки форми» треба тренувати розум і тіло. Крім того, бездіяльність закриває усі шляхи для реалізації природженого прагнення творити. Це призводить до нервової напруги і почуття невпевненості через безцільність існування».

✓ **Техніки самопідтримки**, які швидко повертають відчуття стабільності і кордонів

❖ **«Крило ангела»** – рука кладеться на протилежне передпліччя. Ми обіймаємо себе так, як наш друг, батько, наш «хранитель».

І ще кілька практичних порад від відомого психотерапевта Пітер Левіна, досвідченого лікаря і фізіолога, який має класичну медичну освіту. В книзі «Зцілення від травми» він наводить багато практичних вправ, пов'язаних з усвідомленням своїх тілесних відчуттів, почуттів та реакцій, приводимо нижче деякі з них [7].

❖ **«Самообійми»** – покладіть одну руку під пахву іншої, а потім другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня припала на плече. Ви себе обіймаєте і відчуваєте свої кордони – «де я починаюся і де закінчуюся». Зрозуміти цю позицію вам допоможе Рисунок 1.

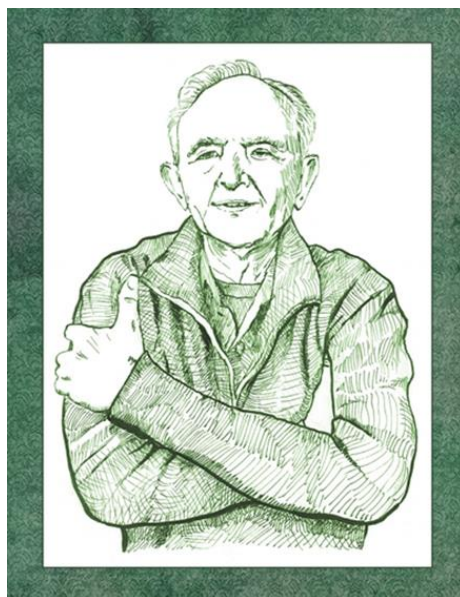


Рис. 1. Вправа «Самообійми» (за Пітер Левіном)

❖ Якщо від тривоги перехоплює подих – покладіть одну долоню на лоб, другу на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів. Потім переведіть руку з чола на живіт: одна рука на животі, друга на грудях. Вдих – видих. Зрозуміти цю позицію вам допоможе Рисунок 2.



Рис. 2. Вправа (за Пітер Левіном)

❖ **Вправа «Пошук ресурсів»** від Пітера Левіна. Автор вважає, що в момент травматичної події внутрішні джерела живлення, що забезпечують на рівні інстинктів нашу здатність до ефективного самозахисту, піддаються перевантаженню і можуть вийти з ладу. І пропонує таку вправу: «Розділіть сторінку вертикальною рисою – так, щоб вийшли дві однакові колонки. У першій колонці в стовпчик перерахуйте свої зовнішні джерела живлення, в другій складіть список внутрішніх ресурсів.

З плином часу ви будете продовжувати додавати щось в кожен з цих списків. Якщо ви зрозумієте, що вам бракує якихось життєво важливих джерел, наприклад, спілкування з людьми або фізичної активності, ви можете вирішити цю проблему – знайти собі компаньйона для регулярних піших прогулянок або почати відвідувати курси йоги, чи щось ще.

Якщо ви не знаєте, з чого почати свій список, дайте собі час, щоб подумати і згадати, що допомогло вам вистояти перед обличчям травми. Як ви з нею справилися? Що в першу чергу допомогло вам залишитися на плаву? Завдяки чому ви, незважаючи ні на що, все ще існуєте в цьому світі?

#### ❖ **Вправа «Ресурсна квітка».**

**Мета:** пошук ресурсів, тобто різноманітних «точок опори», які служать джерелом сил і позитивних емоцій – важливий елемент самопомоги.

**Час** – 20 хвилин.

**Інструкція.** Ця вправа допоможе скласти ваш ресурсний список, до якого можна повертатися в міру необхідності в складні моменти життя, коли ви відчуваєте, що необхідно чимось «підживитися».

Намалюйте, будь ласка, квітку ромашки з сімома пелюстками, стеблом і трьома листочками на ньому. Пронумеруйте пелюстки по черзі, присвоюючи 1 та 2 номер по черзі. На пелюстках під номером 2 напишіть те, що вам заважає в досягненні мети. А на пелюстках під номером 1 – те, що вам допомагає досягти своєї мети.

В центрі квітки, в серцевині напишіть ваші «міста сили», там де вам дуже подобається, там де вам легко.

На одному з листочків напишіть імена своїх близьких людей, з якими вам затишно і легко. Може це друзі, батьки чи кохана людина.

А на другому – напишіть до кого з друзів, близьких ви можете звернутися у критичній ситуації, напишіть імена цих людей. Їх номери телефонів. Подумайте, як ви можете з ними зв'язатися найшвидше. Це ваша Це ваша своєрідна «швидка допомога».

На третьому – тих спеціалістів, лікарів, психологів, юристів чи когось іншого з професіоналів, до якого ви можете звернутися за допомогою в критичній ситуації.

А на небі намалуйте сонечко з промінцями. А на кожному промінці напишіть який ви, ваші якості, ваші характеристики, якщо б ви відповідали на питання «Який «Я»?»

Подобається вам ваша квіточка? Якщо ви бажаєте щось змінити, так змініть.

**Обговорення.** «Як ви себе почуваете?». «Який зараз ваш настрій?»

#### ❖ Вправа Рефлексія ресурсу особистості

**Мета.** Усвідомити і прийняти відповідальність за ресурс власної особистості.

**Процедура.** У центрі сонечка вам пропонується зобразити символічний автопортрет і на 2-3 промінцях сонця написати якості, які властиві самому собі і допомагають вам подолати складні життєві ситуації.

Намалював та написав можна передати свій малюнок за бажанням рідним, близьким, хто з вами знаходиться зараз поруч. При цьому кожен, хто отримав чужий лист, підписує тільки на одному промені якості, які, на його думку, властиві автору сонечка та підкреслюють його індивідуальність (якщо поруч декілька осіб, чи на 2-3 променях, якщо ви удвох).

Якщо ви наодинці зі своїм малюнком, напишіть якнайбільше своїх якостей та вмінь, що допомагають вам долати труднощі, щоб ваше сонечко було б найяскравішим та сяючим.

**Обговорення:** обміняйтеся враженнями і почуттями, якщо робили цю вправу з ким-то. Кожен ділиться тим, що нового про себе він дізнався, і як це йому може згодитися в житті. Якщо працювали на самоті, просто поміркуйте над отриманим результатом вправи.

Сподіваємося він вас задовольнив, дозволив краще себе дізнатися, побачити точки опори та шляхи особистісного розвитку.

#### ✓ Техніки музикотерапії.

Відомий угорський композитор і музикознавець Золтан Кодай писав: «Чудова властивість ритму – дисциплінування нервів, тренування гортані і легенів. Все це стоїть поруч з фізичною культурою. Те й інше потрібно щодня – не в меншій мірі, ніж їжа».

Властивості голосу виражати почуття і емоції найкращим чином проявляються в мистецтві співу. Співати в будь-якому випадку корисно, навіть якщо немає ні слуху, ні голосу. Навчившись висловлювати свої стани голосом, людина отримує ефективний засіб для зняття внутрішньої напруги і для самовираження. Так що: співайте, співайте, співайте!!!! Як у пісні з к/ф «Джентльмени удачі» «Співай, засинаючи, співай уві сні, прокинься і співай ...»

#### ❖ Музичні рецепти від усіх хвороб [11].

Сьогодні список музичних творів, що мають підтверджені лікарями цілющі властивості, налічує сотні найменувань.

- «Аве Марія» Франца Шуберта, «Місячна соната» Людвіга ван Бетховена, «Лебідь» Каміль Сен-Санса, «Заметіль» Георгія Свиридова допомагають при лікуванні алкоголізму та куріння (правда, в сукупності з гіпнозом і голковколюванням).

- Багато творів Петра Чайковського, Олександри Пахмутової, Мікаела Тарівердієва знімають неврози, дратівливість і дуже бадьорять людину.

- Для профілактики стомлюваності необхідно слухати «Ранок» Едварда Гріга, романс «Вечірній дзвін», «Пори року» Петра Чайковського.

- Нормалізує сон і роботу мозку сюїта «Пер Гюнт» Едварда Гріга.

- Соната №7 Людвіга ван Бетховена виліковує гастрит.

- «Весільний марш» Фелікса Мендельсона нормалізує кров'яний тиск і серцеву діяльність.
- Виразка шлунку зникає при прослуховуванні «Вальсу квітів» Йоганна Штрауса.
- Музикальні твори Вольфганга Амадея Моцарта сприяють розвитку розумових здібностей у дітей.
- Творчий імпульс стимулюють «Марш» Ісаака Дунаєвського з к/ф «Цирк», «Болеро» Моріса Равеля, «Танець з шаблями» Арама Хачатуряна.
- Піднімають настрій, позбавляють від депресій – джаз, блюз, диксиленд, соул, каліпсо і реггі, що беруть свій початок від темпераментної африканської музики.
- Музика Франца Петера Шуберта, Роберта Шумана, Петра Чайковського, Ференца Ліста допомагає зняти стрес, сконцентруватися, створює відчуття вільного простору.
- «Весняну пісню» Фелікса Мендельсона, «Гуморески» Антоніна Дворжака, а також чималу порцію Джорджа Гершвіна («Американець в Парижі») японські лікарі пропонують як ліки від мігрені.
- Прослуховування знаменитого полонезу Огінського (полонез ля мінор, написаний польським композитором Михайлом Огінським) полонез знімає головний біль.
- Повне розслаблення ви зможете отримати від «Вальсу» Дмитра Шостаковича з кінофільму «Овід», оркестру Франка Пурселя, музика Франсіса Ле з кінофільму «Історія кохання».

#### ❖ Музичні програми від М. М. Обозова [10]

З метою підвищення емоційної активності, зняття напруги та підвищення естетичних потреб рекомендуємо використати хоч один з семи авторських пакетів музичних програм, розроблених відомим психологом М. М. Обозовим, які було запропоновано автором в роботі «Типи особистості, темперамент і характер», що наочно подано у вигляді Таблиці 3 [10].

Табл. 3.

#### Авторські пакети музичних програм М. М. Обозова

Для зменшення дратівливості, розчарування, для підвищення почуття своєї причетності до великого життя природи, частиною якої ми, люди, є.	Бах «Кантата №2», Бетховен «Місячна соната», Прокоф'єв «Соната «Ре», Франк «Симфонія ре-мінор».
Для зменшення відчуття тривоги, невпевненості	Шопен «Мазурка і прелюдії», Штраус «Вальси», Рубінштейн «Мелодія».
Для загального заспокоєння, умиротворення і згоди з життям в тому вигляді, яким воно є.	Бетховен «Шоста симфонія» 2 частина, Брамс «Колискова», Шуберт «Аве Марія», Шуберт «Анданте з квартету», Шопен «Ноктюрн соль-мінор», Дебюссі «Місячне сяйво».
Для зменшення злоби та заздрості до успіхів інших людей.	Бах «Італійський концерт, Гайдн «Симфонія», Сібеліус «Фінляндія».
Для зняття емоційних симптомів гіпертонії, напруженості у відносинах з іншими людьми.	Бах «Концерт ре-мінор для скрипки», Барток «Соната для фортепіано», Брукмер «Меса мі-мінор», Бах «Кантата № 21», Барток «Квартет №5»
Для зменшення головного болю, пов'язаного з емоційним перенапруженням.	Бетховен «Фіделіо», Моцарт «Дон Жуан», Лист «Угорська рапсодія №1», Хачатурян «Сюїта «Маскарад», Гершвін «Американець в Парижі»
Для підняття загального життєвого тону: поліпшення самопочуття; підвищення активності; поліпшення настрою.	Бах «Прелюдія» і fuga «Мі-мінор», Бетховен «Увертюра «Егмонт», Чайковський «Шоста симфонія», 3 частина, Шопен «Прелюдія», Ора-

✓ **Арт-терапевтичні ресурсні техніки** спрямовані на корекцію психоемоційного стану, зниження напруги і тривожності, подолання невпевненості в собі та пошуку внутрішніх особистісних, так і зовнішніх (оточення рідних, близьких, друзів, людей «допомагаючих» професій, спеціалістів).

І дитина, і дорослий в арт-терапевтичному процесі набуває цінного досвіду позитивних змін. Поступово відбувається поглиблене самопізнання, самоприйняття, гармонізація розвитку, особистісний ріст. Це потенційний шлях до самовизначення, самореалізації, самоактуалізації особистості.

«Допомогти людям стати особистостями – це значно важливіше, ніж допомогти їм стати математиками або знавцями французької мови ...», вважав К. Роджерс.

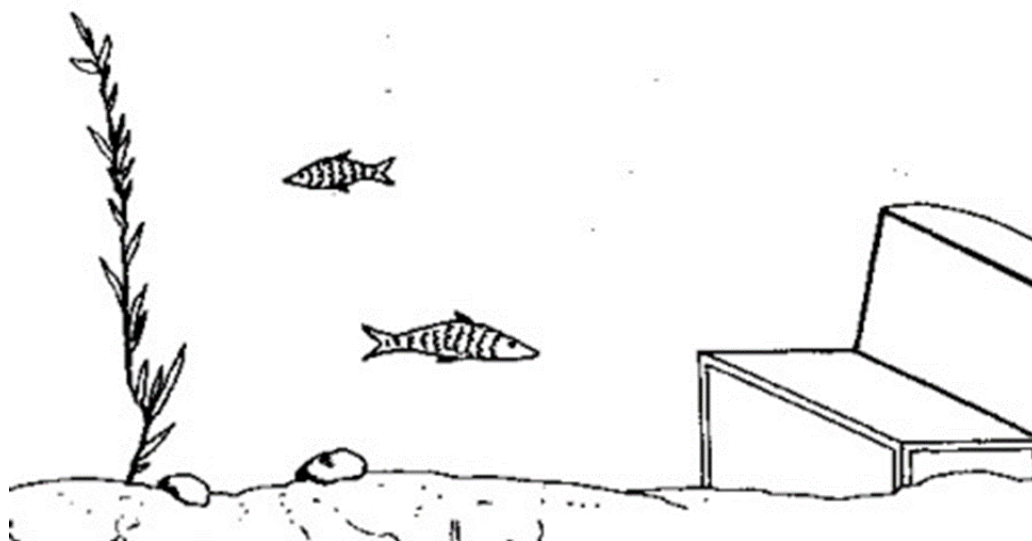
Варто нагадати, що в психології під саморозвитком мається на увазі активне якісне перетворення людиною свого внутрішнього світу. Саморозвиток є основою і професійного розвитку, як динамічного і безперервного процесу самопроектування особистості.

Пропонуємо вашій увазі декілька арт-терапевтичних методик, використання яких поліпшить ваш настрій, зніме напругу та тривожність, допоможе знайти особистісні ресурси.

#### ❖ **Проективний тест «Морські скарби» [5].**

**Мета тесту:** прояснення цілей та визначення необхідних ресурсів для їх досягнення.

**Інструкція.** На цьому малюнку ви бачите невеликий епізод морського пейзажу, точніше, морського дна. Вам треба, по-перше, доповнити цю картину деталями, завершити її, а по-друге, особливу увагу звернути на скриню. Як ви вже помітили, вона розкрита, але порожня. Заповніть її тим, що, на вашу думку, найкраще відображає ваші думки.



#### **Інтерпретація. Ключ.**

Як правило, ті, хто виконує цей тест, припускають, що їх мета безпосередньо пов'язана з тим, що вони містять в скриню. Але насправді все, що намальовано в скрині, розповідь про ресурси, які їм необхідні для досягнення мрії. Але почнемо з морського дна.

Якщо ви намальували безліч риб або інших живих істот, то це говорить про те, що ваша мета стосується інших людей, можливо, ви мрієте про міцну взаємну любов, нових

друзів, громадську діяльність. Вам важливо знати, що у вас є розуміння і підтримка ваших близьких і друзів.

Якщо ви намалювали безліч рослин, то, ймовірно, ваша мета з духовної сфери. В цілому це означає особистісний зріст і саморозвиток, в окремому випадку це може бути, бажання чомусь навчитися, чогось дізнатися, придбати якийсь навик, вдосконалити наявні знання.

Якщо ви намалювали на дні багато каміння, то це говорить про те, що ваша мрія носить матеріальний характер. Можливо, ви мрієте щось купити, велику радість вам принесе певна річ.

Якщо ви намалювали корабель, човен або людину, яка пливе, то це говорить про те, що ви мрієте кудись поїхати, побачити світ, отримати нові враження.

*Вміст скрині – це ресурси, які дозволяють вашій мрії стати дійсністю.*

Якщо ви наповнили скриню грошима, то це, як ви й самі здогадуєтеся, говорить про те, що вам потрібні гроші, але у вас їх мало або недостатньо.

Якщо серед грошей зустрічається дорогоцінне каміння, то це означає, що ви поки навіть не намагалися підрахувати, скільки грошей вам потрібно.

Якщо ви поклали в скриню коштовності і ретельно їх змалювали, то це говорить про те, що вам варто бути більш рішучим та діяти з більшою впевненістю – і ви обов'язково досягнете успіху.

Якщо ви помістили в скриню скелет – вам необхідний час, щоб прийти в себе після попереднього розчарування. Через якийсь час ви зрозумієте, що випробування роблять нас сильнішими і мудрішими.

#### ❖ Вправа «Дерево здійснення мрій» [18]

Вважаємо за доцільне запропонувати арт-терапевтичну методику психолога, арт-терапевта, художника Маргарити Шевченко «Дерево здійснення мрій». Рисунок 3 допоможе вам скористатися цією арт-терапевтичною вправою. Приводимо авторський текст без купюр.

*«Всі наші бажання можуть збуватися! Хочете в цьому переконатися?»*

*Тоді згадаємо дитинство і те, як вірили в дитинстві в казки, як із задоволенням грали в різні ігри. Ось і зараз ми спробуємо за допомогою певних ігрових дій запустити наше бажання в інформаційне поле.*

*Перед вами могутнє дерево виконання бажань. Серед його листя видно коло, схоже на кнопку. Покладіть вказівний палець правої руки на «кнопку» і подумки кілька разів чітко повторіть своє коротко сформульоване бажання.*

*Все! Ваше бажання вирушило у Всесвіт шукати найкоротший шлях реалізації. Енергія думки, послана через вказівний палець, буде сприяти якнайшвидшому здійсненню бажання.*

*Думка має величезну силу!»*



**Рис. 3. «Дерево здійснення мрій» (за М. Шевченко)**

Найпотужніша позитивна емоція – щастя! У той час, коли настає момент збігу задуманого і досягнутого або коли момент наближається, на думку Р. М. Грановської, і настає щастя! Отже, шлях до щастя – в ваших задумах, ідеалах, цілях та мріях!

Та наостанок, доречно бути згадати народну мудрість – притчу, адже притчі це не тільки витвір мистецтва, в них – мудрість віків, вони вчать людей розв’язувати свої проблеми, розвивають мислення, інтуїцію, уяву, мають, як вважають психологи, психотерапевтичний ефект.

Ось такою, насправді «одночасною мудрістю і шляхом до мудрості» за влучним висловом О. І. Княжицького, байкою про знаходження шляхів до особистісної перемоги та досягнення мети в будь-якої ситуації є притча про бажання жити [4].



### **Притча про бажання жити**

Одного разу осел впав в колодязь і став тужливо кричати, закликаючи на допомогу. На його крики прибіг хазяїн ослика і розвів руками – адже витягнути ослика з колодязя було неможливо.

Тоді хазяїн розсудив так: «Осел мій вже старий, і йому недовго залишилося, а я все одно хотів купити нового молодого осла. Цей колодязь вже зовсім висох, і я вже давно хотів його засипати і вирити новий. То чом би відразу не убити двох зайців – засиплю я старий колодязь, та і ослика разом закопаю».

Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів. Усі дружно взялися за лопати і стали кидати землю в колодязь. Осел відразу ж зрозумів що до чого, і почав кричати ще голосніше! Людям було дуже жалко осла, тому вони хотіли закопати його якнайскоріше. Проте, дуже скоро ослик замовк. Коли хазяїн заглянув в колодязь, він побачив наступну картину – кожен шматок землі, який падав на спину ослика, той струшував і приминав ногами. Через деякий час всі здивувалися, тому що ослик з'явився вгорі і вистрибнув з колодязя!



Мораль: можливо, і у вашому житті були, є і майже будуть якісь неприємності та негаразди, але всякий раз, коли на вас впаде чергова грудка, пам'ятайте, що ви можете її струсити і саме завдяки цьому, піднятися трохи вище. Таким чином, ви поступово зможете вибратися з найглибшого колодязя.

І ще, згадуючи висловлювання великого римського імператора і філософа Марка Аврелія «жодна людина нещаслива, поки вона не вважає себе щасливою», будьте щасливими, відчувайте щастя в кожній миті великого чуда – ЖИТТЯ!

Сподіваємось, що матеріали, що подано у статті були цікавими і корисними для вас. Але ніяка найкраща програма, ніякі вправи та тренінги не можуть бути реалізовані і принести успіх без праці, терпіння, відмови від ілюзій і готовності до змін кожної особистості.

Отже, з почуттям щастя через самопізнання до саморозвитку і самоактуалізації, хай вам щастить! Все в ваших руках!

#### **Список використаної та рекомендованої літератури:**

1. Адамс Кэтлин. Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личного развития / Кэтлин Адамс; пер. с англ. О. Андриановой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 256 с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – 2-е изд.— Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988. – 560 с.
3. Каменюкин А. Г. Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
4. Княжицкий А. И. Притчи: Учебн. книга. – М.: Мирос, 1994. – 214 с.
5. Королёва З. Познай себя. 100 графических тестов. М.: «ЭКСМО-ПРЕСС», 2002. – 208 с.
6. Леви Марк. «Фрирайтинг: современная техника поиска креативных решений». М.: Изд-во «Эксмо», 2011. – 224 с.
7. Левин П. А. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму. – СПб.: ИГ «Весь», 2011. – 128 с.
8. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. 2-е изд., улучш. и доп. Кинякина О.Н., Захарова Т., Лем П. Серия: Психология. Энциклопедии про жизнь. – М.: Изд-во «Эксмо», 2009. – 848 с.
9. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
10. Обозов Н. Н. Типы личности, темперамент и характер. – СПб.: Изд-во ЛНПП «Облик», 2001. – 38 с.
11. Ройз С. А. Волшебная палочка для родителей. Ребенковедение. – К.: Изд-во Ника-Центр. 2009 – 184 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 124с.
13. Симонов П. В. Теория отражения и психофизиология эмоций. М.: Наука, 1970. – 144 с.
14. Словник української мови: В 11 т. / За ред. І. К. Білодіда. – К.: Наук. думка, 1970–1980.



15. Спивак В. А. Развивающее управление персоналом: Учеб.пособие. Серия: Современный бизнес. – СПб.: Нева, 2004. – 448 с.
16. Тоффлер Э. Шок будущего: Пер. с англ. / Элвин Тоффлер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 557 с.
17. Філатова Н. В. Психологічне супроводження як умова успішної соціальної адаптації військовослужбовців в рамках проекту «Україна-Норвегія». / Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 2, 2016. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс». – 2016. — С. 188-200.
18. Шевченко М. А. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех! Спб: Изд.: Питер, 2007. — 96 с.
19. Хей Луиза Л., Холден Роберт . Жизнь тебя любит. – М.: Изд-во «Эксмо», 2016. – 208 с.
20. Яромич С. А. Менеджмент переговоров: Стратегия и тактика. Учебное пособие. / С. А. Яромич, Н. Л. Кусик, П. А. Петриченко. – Одесса, 2001. – 140 с.
21. Brynjolfsson E., McAfee A., Spence M. New World Order. Labor, Capital, and Ideas in the Power Law Economy // Foreign Affairs. – 2014. – № 4, July – Aug. – P. 19.
22. Martin H. Manser. The Facts on File Dictionary of Proverbs. – Infobase Publishing, 2007. – 499 p.