

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Обліково-фінансовий факультет

Кафедра українознавства

Науково-просвітницька лабораторія психолого-педагогічних  
інноваційних технологій розвитку особистості

## **Стрес: секрети опанування себе**

Методичні рекомендації

Миколаїв

2020

УДК 159.92

С83

Друкується за рішенням науково-методичної ради Миколаївського національного аграрного університету від 27.11.2019 р., протокол № 3.

Укладачі:

Г.Л. Рурик – доктор філософії у галузі освіти, завідувач науково-просвітницької лабораторії психолого-педагогічних інноваційних технологій розвитку особистості кафедри українознавства, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Н. Г. Шарата – доктор педагогічних наук, доцент, проректор із науково-педагогічної і виховної роботи та підвищення кваліфікації Миколаївського національного аграрного університету;

І. А. Хозраткулова – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Миколаївського інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Актуальність:**

У наш гіпердинамічний час, напруга періоду перебудови суспільства, боротьба за виживання, необхідність швидко орієнтуватися в світі, що стрімко змінюється - все це стає стресовими факторами для багатьох. І тому сьогодні кожен з нас зацікавлений вирішити питання: «Як уникнути стресу на роботі? Як зняти напругу робочого тижня за вихідні дні? Як протистояти стресорам на роботі і вдома?».

Дані методичні рекомендації створені саме для того, щоб кожен учасник навчально-виховного процесу зміг відповісти на ці питання.

## Зміст

<b>1.</b>	<b>Теоретична частина.</b>	<b>5-46</b>
1.1.	Поняття стресу. Види стресу.	<b>5-14</b>
1.2.	Поведінкові реакції людини на складні ситуації	<b>14-35</b>
1.2.1.	<b>Механізми психологічного захисту</b>	<b>14-19</b>
1.2.2.	Коппінг-стратегії Саморегуляція	<b>20-27</b>
1.2.3.	Індивідуальні риси особистості та інші чинники впливу на особливості проживання стресу	<b>30-38</b>
1.3.	Саморегуляція	<b>38-46</b>
<b>2.</b>	<b>Практична частина.</b>	<b>47-96</b>
2.1.	Самоспостереження та самодіагностика. Робота з емоціями	<b>47-54</b>
2.2.	Фізичні вправи	<b>54-64</b>
2.3.	Ментальні техніки. Медитації	<b>64-85</b>
2.4.	Арт-техніки	<b>85-91</b>
2.5.	Ритуали	<b>92-96</b>
	Список використаних джерел	

## 1. Теоретична частина

### 1.1. Поняття стресу. Види стресу

До української мови слово «стрес» прийшло з англійської, в англійську, у свою чергу - з латинської. У 18-19 століттях в англійській мові це слово використовувалося переважно у фізиці і позначало: силу тиску, натягнення, штовхання, стискання або кручення, що виникає в умовах впливу одного предмета на інший; деформацію, що виникла в предметі під впливом такої сили.

У 30-х роках ХХ століття всесвітньо відомий лікар і біолог Ганс Сельє переніс слово «стрес» до медицини. З цим поняттям сталося те ж саме, що і з іншими, що швидко увійшли в моду: воно стало паличкою-виручалочкою, поясненням на всі випадки життя. Відомі дослідники питань мотивації - Н.Кофер і М.Епплі - сорок років тому відзначали, що поняття «стрес» «зайняло нішу, яка раніше належала тривозі, конфліктам, фрустрації, емоційним розладам тощо». І з деякою часткою іронії додавали: «Виникає відчуття, ніби з тих пір, як слово «стрес» зробилося модним, через що сталася типова підміна термінів».

Сьогодні цей термін широко використовується в медицині, біології і психології і, так само як і у фізиці. Він має 2 значення: фізичний, хімічний чи емоційний фактори, що викликають фізіологічне або психологічне напруження і можуть бути джерелом хвороби; він також позначає саму хворобу, що виникла в результаті дії цих факторів.

З наданих визначень видно, що в першому випадку стрес позначає собою фактор, що впливає на організм; у другому - результат впливу такого фактора. У даних методичних рекомендаціях буде використовуватися слово «стрес» тільки в другому значенні, а для першого - слово «стресор». Отже, **стресор** - фізико-хімічний або емоційно-психологічний фактор, який викликає фізіологічне або психологічне напруження і може бути причиною

захворювання. **Стрес** - фізіологічна та/або психологічна напруга, що виникла в результаті впливу стресорів, які порушили існуючу рівновагу. Тобто, стрес є напругою, а стресор - фактор, що її викликає.

Піонерами в області вивчення стресу були У. Кеннон і Г. Сельє. Уолтер Кеннон перший назвав реакцію організму на стрес реакцією боротьби або втечі («бий або тікай»). Ми і сьогодні використовуємо дану систему реагування, що склалася у наших предків більше мільйона років тому. Ендокринолог Ганс Сельє визначав стрес як «універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники». Тобто, **стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу**. З погляду стресової реакції не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації. Специфічні результати двох подій - горе і радість - абсолютно різні, навіть протилежні, але їх стрессорний вплив - неспецифічна вимога пристосування до нової ситуації - може бути однаковою.

Корисно буде сказати, що не є стресом. Багато неспеціалістів і навіть окремі вчені схильні ототожнювати біологічний стрес з нервовим перевантаженням або сильним емоційним збудженням. Все ж таки стресові реакції притаманні й нижчим тваринам, які взагалі не мають нервової системи, і навіть рослинам.

Стрес виникає, коли людина відчуває тиск і перенапруження, оскільки вимоги, які пред'являють до неї обставини, а іноді і вона сама, перевищують її можливості. Здатність діяти блокується або порушується, а організм реагує на перевантаження. Бувають випадки, коли вирішальним фактором виявляється не інтенсивність стресорів, а їх кількість.

Можна стверджувати, що людина перебуває у стресовому стані, якщо обставини пред'являють до неї вимоги, що перевищують її розумові або фізичні можливості; при цьому виникає неприємне відчуття неспокою,

розбитості і беспорядності, що супроводжується різноманітними соматичними проявами.

Отже, стрес - поняття більш широке, ніж, наприклад, тривога, страх або тривожний розлад. Самі по собі вони теж здатні викликати стрес, але його також можуть спровокувати робота, складнощі у взаєминах, життєві перешкоди - словом, будь-які труднощі. Це фізична і психічна реакція на різні перевантаження. Наявність небезпеки - далеко не основна причина стресу. Постійний поспіх, наприклад, викликає його куди частіше.

На сьогоднішній день не існує єдиної точки зору, що пояснює причин виникнення і механізми протікання стресу. Так, К. Купер, Ф. Дейв, М. О'Драйскол у монографії «Організаційний стрес» відзначають, що існує значна плутанина в справжньому визначенні навіть самого поняття «стрес», через величезну кількість підходів до його визначення. Природно, що будь-яке визначення стресу висловлює прихильність автора певній концепції, що пояснює природу стресів.

Аналіз представлених в літературі визначень дозволяє класифікувати їх в наступні групи:

- реакція (комплекс реакцій) організму на різні за своїм характером подразники (Г. Сельє, Ж. Годфруа, О. Полякова);
- особливий вид емоціогенних ситуацій, в яких можуть з'явитися порушення адаптації (П. Фресса);
- вимоги до адаптивних здатностей людини (Д. Фонтана, Д. Л. Гібсон, Дж. Грінберг);
- процес трансакції між людиною і зовнішнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Купер, Ф. Дейв, М. О'Драйсколл);

- особливий функціональний, психологічний, фізіологічний стан організму (М. Фогієл, Р. Немов, Н. Фетіскін, В. Суворова, А. Маклаков);
- психічне або фізичне напруження; стрес як причина погіршення фізичного і психічного здоров'я (Л. Китаєв-Смик, Ю. Александров, А. М. Колман).

Г.Моніна, дотримується трансактного напрямку, який розглядає стрес як процес, що складається з трьох елементів: стресорів (події, з якими людина стикається), реакцій людини (психологічних, фізичних або поведінкових) на стрес і копінг-поведінка, яку людина використовує для подолання стресу.

Ще в 1936 році Г.Сельє, канадський патолог та ендокринолог, вперше описав стадії розвитку стресової поведінки, і цей опис став основою концепції адаптаційного синдрому.

### **Стадії загального адаптаційного синдрому (ЗАС):**

1. Зіткнення з фактором, який ми визначаємо для себе як стресовий (реакція тривоги).

Активізуються захисні механізми, відбувається виділення катехоламінів і кортикостероїдів, які на фізіологічному рівні готують організм до дії. Сельє довів, що гормон стресу у людини - кортизол - стимулює життєво важливі процеси при адаптації до стресу. Невелике зниження активності, що фіксується на початку цієї фази, показує, що опір на короткий час дійсно зменшується, поки організм збирає свої сили. Але як тільки наднирники (надпочечники) починають виділяти кортизол, рівень опору підвищується, збільшуючи працездатність і здатність організму до опору. Характерною емоційною особливістю цієї фази є переживання неспокою і тривоги.

2. Опір або адаптація - організм використовує адаптаційні механізми, завдяки яким виходить на новий рівень працездатності. Однак цей рівень забезпечується витрачанням більшої, ніж зазвичай, кількості життєвої



енергії. Ознаки реакції тривоги в організмі практично зникають. Ця стадія супроводжується високою психоемоційною напругою.

3. Виснаження організму в ситуації довготривалого або занадто інтенсивного впливу стресору на організм. На цій стадії енергія, яку організм використовував на адаптацію, витрачена. Саме тому, здатність до опору різко падає. В результаті можуть наступити: вигоряння, хвороба або смерть, якщо стресовий фактор не перестане діяти або якщо організму не будуть надані необхідні допомога і підтримка.

Відповідно до даної фізіологічної концепції Сельє, стрес розглядається як фактор, що порушує рівновагу організму з середовищем. Базовою характеристикою стресу, Сельє вважав його тривалий і досить стійкий характер.

Г. Сельє відокремив два різновиди стресу: **дистрес**: негативний тип стресу, з яким організм не в силах впоратися. Він підриває здоров'я людини і може призвести до важких захворювань. **Еострес** – викликає позитивний ефект.

З того часу велика кількість досліджень значно розширили уявлення про стрес. Виникла класифікація стресових станів.

**Емоційним стресом** називають емоційні процеси, які супроводжують стрес, і призводять до несприятливих змін в організмі. Під час стресу, емоційна реакція розвивається раніше за інших, активізуючи вегетативну нервову систему та її ендокринне забезпечення. При тривалому або багаторазовому повторенні, емоційне збудження може застоюватися, а функціонування організму - розладжуватися.

**Психологічний стрес**, як вид стресу, розуміється різними авторами по-різному, але частіше за все його визначають як стрес, обумовлений

соціальними факторами. Особливість психологічного стресу полягає в тому, що цей вид стресу може розвиватися під впливом не тільки реальних, а й імовірнісних подій, які ще не відбулися, але можуть відбутися в майбутньому, викликаючи тривогу і страх у людини. На розвиток психологічного стресу впливає безліч особистісних факторів, найважливішими з яких є:

- емоційна стабільність особистості;
- локус контролю особистості;
- досвід подолання подібних стресових ситуацій в минулому;
- особливості мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації;
- готовність людини звернутися за соціальною підтримкою тощо.

Однією з форм психологічного стресу є фрустрація, за психологічним словником, (від лат. Frustratio - обман, розлад, руйнування планів) - психічний стан людини, що викликається об'єктивно непереборними труднощами (або суб'єктивно так сприймаються), що виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення завдання. Таким чином, фрустрація - це гостре переживання незадоволеної потреби.

На думку автора теорії **інформаційного стресу** В. Бодрова, будь психологічний стрес носить ще й інформаційний характер, оскільки містить інформацію про несприятливі події. Інформаційні чинники стресу в найбільшою мірою проявляються в тих професіях, де вирішальне значення мають такі характеристики діяльності, як алгоритмізація (регламентованість і необхідність слідувати чітким інструкціям) або евристичність (способи вирішення завдань надто різноманітні, працівник весь час стикається з необхідністю придумувати щось нове, працювати нестандартно, креативно).

В даний час такі вчені, як Никифоров, Лазарус, Щербатих, Маслач, Бодров, Куликов, виділяють також **соціальний** і **професійний** види стресу.

**Соціальний стрес** пов'язаний з переживанням критичних життєвих ситуацій, багато з яких є по-справжньому драматичними (втрата близьких, соціальні кризи, відділення від сім'ї, друзів та ін.). Сучасні дослідники вважають, що саме соціальний стрес найбільш небезпечний, оскільки він становить загрозу фізичному, психологічному і психічному здоров'ю.

Наслідки **професійних стресів** виявилися настільки негативні для здоров'я працівника, що сьогодні цей вид стресу виділений в окрему рубрику в Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10), де має назву синдрому емоційного вигорання. **Синдром емоційного вигорання** - специфічний вид професійної деформації осіб, вимушених під час виконання своїх обов'язків тісно спілкуватися з людьми.

Професійне вигорання - це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів працюючої людини. Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. По суті, професійне вигорання - це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому - стадія виснаження.

**Травматичний стрес** (Аббков, Перре) пов'язаний з переживанням психологічної травми, тобто події високого ступеня стрессогенності. Травматичний стрес супроводжується важкими переживаннями тривоги, депресії та почуттям провини.

Будь-яка стресова ситуація має такі **характеристики**, як інтенсивність і тривалість протікання. З двох показників, згідно Грінбергу, саме тривалість виступає найбільш шкідливою характеристикою. Згідно цих характеристик, можна виділити наступні види стресорів:

- повсякденні мікрострессори (сварки в родині, на роботі, з сусідами, незначне підвищення цін тощо);
- макрострессори (критичні життєві події);
- хронічні стресори (постійно повторювані важкі випробування, наприклад, важкі невиліковні хвороби - власні або у будь-кого з членів сім'ї, переживання наслідків розлучення тощо).

**Передстартові стани** - це стани, які виникають у людини в період очікування значущих подій, результат яких важко прогнозувати (часто зустрічаються у представників комунікативних професій). Супроводжуються хвилюванням, яке, хоча і вважається негативним фактором, що перешкоджає успіху, часто сприяє мобілізації зусиль людини. У кожної людини існує оптимальний рівень «здорового» хвилювання, яке допомагає впоратися з поставленим завданням, відповідально поставитися до справи та успішно завершити його. Повна відсутність хвилювання іноді може свідчити про емоційне вигорання фахівця, про завищену самооцінку, про низький рівень відповідальності. У той самий час занадто високий рівень хвилювання може привести як до окремих недоліків в роботі, так і до «тунельного» сприйняття, що заважає об'єктивній оцінці ситуації, до повного провалу заходи.

### **1.1.1. Наслідки стресу:**

Стрессова напруга накопичується в організмі і викликає цілий ряд негативних наслідків. Саме тому навички управління стресом стають все більш актуальними. На фізичному рівні стресові реакції знаходять, мабуть, найбільш яскраве вираження. Нерідко в силу недостатньої інформованості пов'язаний зі стресом дискомфорт сприймається як симптоми різних захворювань. Найбільш часті прояви:

1. Підвищення артеріального тиску, часто протікає стрибкоподібно.

2. Різні види болю, найчастіше в області голови (що нагадують мігрень, іноді супроводжуються запамороченням) та шиї, в області серця та в області живота.

3. Задишка, відчуття «грудки» в горлі, «перехоплювання» голосу.

4. Порушення апетиту - від повної відрази до їжі до нападів голоду.

5. Порушення сну - безсоння або, навпаки, сонливість, що не приносить повноцінного відпочинку.

6. Різноманітні сексуальні проблеми.

7. Зменшення соціальної активності та зниження ефективності професійної діяльності.

**Т. Кокс виділив п'ять категорій можливих наслідків стресу:**

1) суб'єктивні - занепокоєння, агресія, депресія, втома, погіршення настрою, низька самооцінка тощо;

2) поведінкові - схильність до нещасних випадків, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, надмірне споживання їжі, куріння, імпульсивна поведінка;

3) пізнавальні - порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності тощо;

4) фізіологічні - збільшення рівня глюкози в крові, підвищення частоти серцевого пульсу та артеріального тиску, розширення зіниць, почергове відчуття то спека, то холоду;

5) організаційні - абсентеїзм, низька продуктивність, незадоволеність роботою, зниження організаційної старанності та лояльності.

Всі ці ознаки підвищують ризик розвитку невротичних і психосоматичних захворювань. Неопрацьований стрес залишається в тілі і може проявитися в якості симптому на фізичному, розумовому або емоційному рівні.

## **1.2. Поведінкові реакції людини на складні ситуації**

### **1.2.1. Механізми психологічного захисту**

У процесі отримання інформації з навколишнього світу свідомість людини, не сприймає інформацію цілком і повністю. Включається механізм верифікації інформації, що надходить: її відбір, аналіз, розподіл по ділянках мозку, відповідальними за зберігання інформації. У зв'язку з цим доречно нагадати про захисні механізми психіки, що грають певну роль в розподілі інформації між свідомістю і підсвідомістю.

**Витіснення:** процес виключення зі сфери свідомості думок, почуттів, бажань і потягів, що викликають біль, сором чи почуття провини. (Наприклад, забування людиною виконання якихось обов'язків, які для неї неприємні. Часто придушуються спогади про травмуючі події. Якщо якийсь відрізок життєвого шляху людини заповнений особливо важкими переживаннями, амнезія може охопити такі відрізки життя).

**Проекція:** людина свої власні небажані риси приписує іншим, і таким чином захищає себе від усвідомлення цих рис в собі. Механізм проекції дозволяє виправдовувати власні вчинки.

**Ідентифікація:** визначається як ототожнення себе з іншим. У процесі ідентифікації одна людина несвідомо уподібнюється іншому (об'єкта ідентифікації). Як об'єкти ідентифікації можуть виступати як люди, так і

групи. Ідентифікація призводить до наслідування діям і переживанням іншої людини.

**Інтроекція.** Інтроециувати можна риси і мотиви осіб, до яких певна людина формує різні установки. Нерідко інтроециується той об'єкт, який втрачено: ця втрата замінюється інтроекцією об'єкта свого «Я». З. Фрейд наводив приклад, коли дитина, яка почувала себе нещасною внаслідок втрати кошеня, вважала себе кошеням.

**Реактивне утворення:** людина несвідомо трансформує один психічний стан в інший («від кохання до ненависті – один крок»). Це свідчить про те, що неважливі реальні дії людини, оскільки вони можуть бути лише наслідком завуальованого спотворення її справжніх бажань. Наприклад, надмірний гнів може бути несвідомою спробою завуальовати інтерес і добродушність, а показна ненависть - є наслідком любові, яка налякала людину.

**Самообмеження як механізм адаптації:** людина розуміє, що її досягнення менш значущі, в порівнянні з досягненнями інших людей, що працюють в тій же галузі. Отже, це негативно впливає на самоповагу цієї людини. У такій ситуації деякі люди припиняють діяльність. Це своєрідний відхід, відступ перед труднощами.

**Раціоналізація** полягає в тому, що людина несвідомо винаходить логічні судження й умовиводи для пояснення своїх невдач. Подібне необхідно для збереження власного позитивного уявлення про себе.

**Анулювання** - механізм, який призначений для знищення неприйнятних для людини думок або дій. Коли людина просить вибачення і приймає покарання, то тим самим неприйятна дія для неї анулюється, і вона може далі жити спокійно.

**Розщеплення:** людина розділяє своє життя на імперативи «добре» і «погано», несвідомо прибираючи все невизначене, що може ускладнити аналіз нею проблеми (критичної ситуації, що викликає дискомфорт психіки в результаті розвитку, наприклад, тривоги). Розщеплення є певним спотворенням реальності, як, власне, і інші механізми захисту, за допомогою дії яких людина прагне піти від реальності, підмінюючи справжній мир - хибним.

**Заперечення:** при виникненні в зоні сприйняття людини будь-якої негативної для неї інформації, вона несвідомо заперечує існування цієї інформації. Наявність факту заперечення будь-яких подій тощо, дозволяє дізнатися про справжні наміри та причини занепокоєння даної людини, оскільки часто несвідомо заперечується щось важливе для особистості. Людина заперечує те, що намагається в першу чергу приховати, вона переключає увагу з об'єкта дійсного інтересу на інший, сторонній, об'єкт.

**Ізоляція:** несвідоме абстрагування від будь-якої проблеми, занурення до якої здатне привести до розвитку симптоматики неврозу (наприклад збільшити тривожність, занепокоєння, почуття провини тощо) Також, якщо при виконанні будь-якої роботи (діяльності) надмірно занурюватися в характер такої діяльності, це може привести до збою в здійсненні цієї діяльності.

**Сублімація:** несвідоме перемикання негативної психічної енергії на заняття соціально-корисною працею. Сублімація виражається в тому, що людина, що зазнає будь-якого невротичного конфлікту, знаходить заміщення внутрішньої тривожності перемиканням на інше заняття (творчість, рубання дров, прибирання квартири тощо).

**Регресія** проявляється в тому, що людина, для того, щоб уникнути невротичного конфлікту, несвідомо немов повертається в той період минулого, коли у неї все було добре.



**Опір** служить можливістю переходу на новий етап розвитку індивіда як особистості, що при сприятливих розкладах допомагає їй піднятися на наступний щабель в ієрархічній драбині соціальних відносин. Опір, будучи однією з захисних функцій (цензури) психіки перешкоджає надходженню небажаної для свідомості інформації в свідомість, витісняючи в несвідоме. Подібне стає можливим у випадках, коли характер нової інформації, її смислова частина, не знаходить відгуку в душі індивіда.

Слід звернути увагу на той факт, що психіка майже завжди виявляє протест всьому новому, незвіданому. Опір дозволяє виявляти несвідомі імпульси людини, її несвідомі бажання, установки, які були раніше закладені (суспільством, середовищем або іншою людиною) в психіці даного індивіда, і вже тим чи іншим чином стали впливати на її справжню або майбутню діяльність.

Опір може бути свідомим, передсвідомим, підсвідомим, може виражатися у вигляді емоцій, думок, ідей, установок, фантазій тощо. Формами опору є мовчання, уникнення хворобливих для психіки людини тим; розповідь загальними фразами про те, що в дійсності викликало свого часу бурю емоцій; тривала розповідь про щось другорядне, несвідоме небажання змінювати будь-якої усталений порядок у проведенні бесід, зустрічей, форм спілкування та ін.; запізнення, пропуски, забування, нудьга, навмисна веселість або смуток, величезний ентузіазм або тривалий піднесений настрій. При цьому опір може бути явним або неявним.

Долаючи опір, людина відкриває психіку для сприйняття нової інформації, причому з'являється висока ймовірність отримання взагалі кардинально нової інформації.

На думку професора О.Феніхеля тривога і гнів, почуття провини і сорому є наслідком неможливості виходу психічної енергії в результаті травмуючих психіку обставин, і являють собою розрядку психічного

збудження. На його думку, невротичний конфлікт є наслідком конфлікту між тенденцією до розрядки і тенденцією до її запобігання. Виразність прагнення до розрядки залежить як від природи стимулів, так і здебільшого від фізико-хімічних реакцій організму.

К.Хорні пропонує **чотири основних способи захисту від глибинної тривожності**: любов, підпорядкування, влада і відсторонення.

Любов, діє за формулою: «якщо ви мене любите, то не заподієте мені зла».

Підпорядкування виражається в різних аспектах. Це може бути підпорядкування загальноприйнятим поглядам, релігійним ритуалам або вимогам якоїсь людини. Дотримання правил або покірність будуть служити визначальним мотивом для всієї поведінки. Таке ставлення може приймати форму необхідності бути «хорошим», хоча додаткове смислове навантаження поняття «хороший» видозмінюється разом з тими вимогами або правилами, яким підкоряються. Далеко не завжди люди усвідомлюють той факт, що в основі їх дій лежить тривожність, і твердо вірять, що діють таким чином, керуючись ідеалами безкорисливості або самопожертви, аж до відмови від власних бажань. Якщо любов настільки важлива для людини, що її почуття безпеки залежить від цього, тоді вона готова заплатити будь-яку ціну за кохання.

Наступний засіб захисту від глибинної тривожності пов'язаний з використанням влади - це прагнення досягти безпеки шляхом набуття реальної влади або успіху.

Четвертим засобом захисту є прагнення незалежності, відсторонення, втеча. Якщо попередні три засоби розглядали боротьбу, протистояння, бажання долати труднощі, то цей спосіб спрямований на порятунок шляхом втечі від світу. Подібне може досягатися різними способами, наприклад

накопиченням певної кількості багатства для досягнення незалежності від інших в задоволенні своїх потреб, або ж зведенням своїх потреб до мінімуму.

К.Хорни звертає увагу, що будь-який з чотирьох способів може бути ефективним в здобутті бажаного заспокоєння. При цьому наголошується дивовижна паралель: внаслідок того, що найчастіше неможливо слідувати тільки одному способу, через надмірні вимоги, що пред'являються до себе, то трапляється так, що людина з невротичним складом може одночасно відчувати нагальну потребу керувати іншими і бажати щоб її любили. Водночас прагнути до підпорядкування, при цьому нав'язуючи іншим свою волю, а також уникати людей, не відмовляючись від бажання бути прийнятим, коханим. Саме такі абсолютно нерозв'язні внутрішні конфлікти зазвичай є динамічним центром неврозів.

Для позбавлення від глибинної тривожності, люди поділяються на тих, для кого головним прагненням є бажання любові або схвалення, та на тих, чия поведінка характеризується тенденцією до підпорядкування, до покірності й відсутністю будь-яких спроб самоствердження. Або на тих, для кого домінуючим прагненням є успіх або влада, і на тих, хто схильний до усамітнення і набуття таким чином незалежності. Розглядаючи спрагу любові і влади, К. Хорні зазначає, що в неврозах часто зустрічається спрага любові та прихильності. При цьому людина виявляється нездатною судити про те, яке враження вона справляє на інших, а отже - не в змозі зрозуміти, чому її спроби встановити дружні, шлюбні, любовні, або професійні відносини часто приносять незадоволеність. Така людина-невротик схильна звинувачувати інших в неуважності, віроломство тощо, не помічаючи причину в собі.

### 1.2.2. Копінг-стратегії

З якими б труднощами не зіткнувся організм, з ними можна впоратися за допомогою двох основних типів реакцій: активною, або боротьби або втечі, чи пасивної: готовності терпіти. Якщо в організм введена отрута, втеча неможлива, але реакція все одно може бути двох типів: або хімічне руйнування отрути, або мирне співіснування з нею. Рівновага встановлюється шляхом виведення отрути з тіла, або організм навчається ігнорувати отруту.

В даний час в психологічній літературі взаємодія особистості та стресу все частіше описується в рамках нового інтегративного особистісно-ситуаційного підходу, який передбачає, що значущість ситуації для індивіда, її когнітивна оцінка та особливості характеру будуть впливати на вибір способів подолання стресу. Поведінка, що долає стрес, в цьому випадку розглядається як засіб, що дозволяє людині якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації.

Дії, які допомагають нам перемогти стрес, страх, тривогу або інші стани - стратегії протистояння. Вони іменуються **копінг-поведінкою**.

Теорія копінга, як питання про взаємодію людини з проблемами в житті, з'явилася в психологічній науці в другій половині ХХ століття. Саме поняття «копінг» (від англійського «to cope» - впоратися, справлятися) було введено Абрахамом Маслоу.

Вперше термін з'явився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. В 1966 році Р. Лазарус в своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу.

Копінг-поведінка визначається так: *копінг* - це «когнітивні та поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини, що безперервно змінюються». Дослідники підкреслюють, що копінг - це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і взаємовпливають один на одного.

Важливо відзначити, що в поняття "стрес" у вченні про копінг-поведінку дещо відрізняється від того, що розумів під стресом Ганс Сельє.

Лазарус стверджує, що стрес - це дискомфорт, що відчувається, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні. За Лазарусом і Фолкманом, індивіди оцінюють для себе розмір потенційного стресора, зіставляючи запити середовища з власною оцінкою ресурсів, якими вони володіють, щоб впоратися з цими самими запитами.

З часом, поняття «копінг» стало включати в себе реакцію не тільки на «надмірні або перевищуючи ресурси людини, вимоги», а й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінга при цьому залишилося тим самим: копінг - це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом; він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися з запитами повсякденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Таким чином, копінг - це «поведінкові й когнітивні зусилля, що застосовуються індивідами, щоб впоратися зі взаємовідносинами людина-середовище».

При цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції - це ті, що

засновані на індивідуальних відмінностях в темпераменті, а також ті, що надбані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю.

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій подолання. Якщо в багатьох теоріях враховується, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними. Однак деякі автори вважають, що невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її корисність; вони визначають опанування як «адаптивні дії, цілеспрямовані та потенційно усвідомлені».

Альтернативна точка зору полягає в тому, що копінг не завжди є продуктивною поведінкою; її ефективність залежить від двох чинників: у відповідь реакції і контексту, в якому цей копінг реалізується.

Дослідники копінг-стратегій в спробах систематизувати і створити струнку **класифікацію** виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб впоратися зі стресом: це копінгові дії, копінг-стратегії і копінговий стиль.

Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, стратегії, в свою чергу, групуються в копінгові стилі (наприклад, групу стратегій, яка представляє собою концептуально схожі дії). Іноді терміни копінгові дії та копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, в той час як копінгові стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб впоратися зі стресом. Інші схожі терміни - це копінгові тактики та копінгові ресурси.

Вибір активних дій підвищує ймовірність усунення людиною впливу джерел стресу на свою особистість. Деталі даної навички переплітаються з «Я-концепцією», емпатією, умовами середовища і локусом контролю. Згідно

з уявленнями Абрахама Маслоу, копінг-поведінка - це протилежність експресивній поведінці.

Є досить велика кількість **класифікацій копінг-стратегій**, за Лазарусом і Фолкманом, вони відбивають:

- емоційність або проблемність;
- когнітивні або поведінкові особливості;
- успішність чи неуспішність.

Копінг-стратегія, виходячи з першого критерію, може бути або емоційно-сфокусованою, тобто спрямованою на управління емоційними реакціями, або проблемно-сфокусованою, тобто спрямованою на вирішення проблеми або зміна ситуації, яка ініціювала стрес.

Копінг-стратегія, другого критерію, стосується ситуації, коли проблема вирішується за допомогою впливу на сприйняття, або ж коли основне значення надається зміні поведінки.

Копінг-стратегія за третім критерієм, може бути успішною – коли використовувати конструктивну поведінку, щоб подолати стресову ситуацію, або ж неуспішною - використовувати неконструктивну поведінку, яка стресову ситуацію подолати не дозволяє.

Будь-яку копінг-стратегію, якою користується людина, можна оцінити, ґрунтуючись на вищеназвані умови навіть з тієї простої причини, що опинившись в стресовій ситуації, людина може застосовувати будь-яку одну, так і відразу кілька копінг-стратегій.

Виходячи з усього цього, можна припустити, що є прямий взаємозв'язок між тими паттернами особистості, за допомогою яких люди

формують своє ставлення до труднощів і проблем, що виникають в житті, і тим, яка з копінг-стратегій ними вибирається.

Іншими дослідниками пропонувалися схожі класифікації копінг-стратегій. Так, наприклад, Моос і Шеффер виділяють три види стратегії:

- сфокусована на оцінці (встановлення для себе значущості ситуації);
- сфокусована на проблемі (прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу);
- сфокусована на емоціях (управління почуттями та підтримку емоційної рівноваги).

Перлин і Шулер пропонують аналогічну класифікацію, виділяючи в ній три наступні стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, і стратегія управління емоційним дистресом.

Ці дві класифікації практично повторюють класифікацію Лазаруса і Фолкмана. При цьому Моос і Шеффер та, відповідно, Перлин і Шулер виділяють в стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів: когнітивні («фокусування на оцінюванні» і «зміна способу бачення проблеми», відповідно) і поведінкові («фокусування на проблемі» та «стратегія зміни проблеми», відповідно).

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується в самих різних сферах і на прикладі різних типів діяльності. Серйозна увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній сфері тощо. При цьому копінг-стратегії оцінюються з точки зору їх ефективності / неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження почуття уразливості до стресів.



Так, наприклад, отримані дані, що копінгові реакції, що фокусуються на проблемі (наприклад, спроба змінити щось в стресових взаєминах з іншою людиною або між іншими людьми в своєму соціальному оточенні) пов'язані з більш низькими рівнями негативних емоцій в стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування проблемно-сфокусованих копінг-стратегій негативно пов'язане з проблемами в поведінці і соціальними проблемами. При цьому показано, що діти, менше застосовують проблемно-фокусовані копінг-стратегії, переживають більше проблем в адаптації. Навпаки, часте використання емоційно-фокусованого копінга пов'язано з більш серйозними проблемами в поведінці, а також з великою кількістю симптомів тривожності і депресії.

Такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна / фізична агресія для того, щоб вирішити проблему або висловити почуття), заперечення також, пов'язані з компетентністю і здатністю до адаптації.

На позитивну оцінку також заслуговує така стратегія, як активне вирішення проблем.

Стратегії, спрямовані на вирішення проблем, загалом, є більш ефективними, ніж стратегії, призначення яких - опанування ставлення індивіда до проблеми. Але, як би там не було, дослідження також свідчать, що застосування відразу декількох способів подолання більш ефективно, ніж вибір тільки одного конкретного способу реагування на ситуацію. Як вже було сказано, ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, які сприймаються як не ефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; наприклад, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажаний бік.

Всього виділяється кілька копінг-стратегій:

- Вирішення проблем як основний етап;
- Активні дії;
- Непрямий вплив;
- Опанування.

*До вирішення проблем* можна віднести також поведінку, спрямовану на їх уникнення та пошук соціальної підтримки. Копінг-поведінка тут реалізується через використання стратегій, що беруть за основу ресурси особистості й середовища. Одним з найбільш важливих ресурсів середовища є соціальна підтримка, а до особистісних можна віднести позитивну самооцінку, оптимістичний світогляд, потенціал до емпатії, інтернальність локусу контролю, здатність до міжособистісної взаємодії і деякі інші психологічні структури.

Коли джерело стресу впливає на людину, відбувається *первинне оцінювання*, виходячи з якого, визначається тип ситуації – вона сприятлива або загрозлива. З цього моменту починають формуватися механізми індивідуального захисту. Процеси, що характеризують вміння впоратися особистості з несприятливою ситуацією, є частиною емоційних реакцій, від яких залежить емоційна стабільність. Направляються вони на видалення, усунення або зменшення діючого джерела стресу, який на цьому етапі оцінюється вдруге. Результат вторинної оцінки полягає в тому, що людина обирає одну з трьох подальших стратегій поведінки.

*Активні дії* людини спрямовуються нею на зменшення або усунення небезпеки. До таких можна віднести втечу або напад, насолоду або страждання, прийняття або протистояння тощо.

**Непрямий або уявний вплив** без активного втручання обумовлений зовнішнім або внутрішнім гальмуванням, яким може бути витіснення, коли людина просто йде від проблеми; переоцінка, коли людина переосмислює проблему; перемикання на іншу форму діяльності; придушення, зміна спрямованості емоцій для їх нейтралізації тощо.

**Опанування** відбувається, як правило, без участі емоційної складової, але тільки в тому випадку, коли загроза для людини не оцінюється нею як реальна, наприклад, коли вона не стикається з предметами, не взаємодіє з людьми тощо.

Будь-який захисний процес завжди буде спрямований на позбавлення людини від неузгодженості її спонукань і роз'єднаності почуттів, усунення напруженості й тривоги.

Максимальний захист, що дає найбільший результат, в той самий час є лише мізерною часткою того, на що взагалі здатна копінг-поведінка. Ефективне застосування копінг-стратегій здатне підвищити здатність людини до адаптації, але лише тоді, коли копінг-стратегії застосовуються усвідомлено, активно і в залежності від конкретної ситуації.

Використання поняття «ресурс» більш традиційно для моделей антивигорання, ніж для теорій стресу. Використовуючи в повсякденному житті наші ресурси, ми підвищуємо свою стресостійкість.

Поняття «психологічний ресурс» визначено в психології поки недостатньо. Р. Лазарус вважає, що копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів (особистісних і середовищних). Вирішальне значення в процесі подолання стресів сучасні вчені відводять ролі саме особистісним ресурсам. До ресурсів особистості Н. Водоп'янова відносить знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної

поведінки, що дають можливість людині бути більш адаптивним і стресостійким.

Виділяють кілька видів ресурсів.

Когнітивне подолання - використання позитивного мислення для аналізу причин стресу і пошуку способів його подолання, пошук і оцінка ресурсів, які можуть бути використані для подолання стресу. Когнітивні наслідки стресу - порушення концентрації уваги, розлади запам'ятовування, помилки мислення.

Емоційне подолання - усвідомлення і прийняття своїх почуттів і емоцій, оволодіння соціально прийнятними формами прояву почуттів, контроль динаміки переживання, усунення застрягання на переживанні ситуації та ін. Типовими емоційними стресовими реакціями є переживання страху, печалі, тривоги, безпорадності або гніву.

Поведінкове (діяльнісне) подолання - корекція стратегій, планів і завдань діяльності, зміна поведінки або діяльності. Поведінкові стресові реакції - агресія, втеча, дезорганізація.

Соціально-психологічне подолання - корекція життєвих цінностей, зміна рольової поведінки, міжособистісних відносин.

Ми можемо використовувати ресурси в момент стресу або «консервувати» їх, тобто зміцнювати свої ресурси задовго до того, як опинимося в стресовій ситуації (допомагати друзям, займатися спортом, вкладати гроші у власне навчання і здоров'я). Позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим, соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу (Нікіфоров). Б. Ананьєв писав про те, що на психологічну стійкість особистості впливає наявність моральної підтримки і співчуття з боку інших

людей. С. Файімеї запропонував модель взаємозв'язку стресу і підтримки. Кожна людина не тільки потребує системи підтримки, але і несе відповідальність за неї. Люди, які отримують підтримку від соціального оточення, переживають будь-який стрес з меншими втратами. Особи, які перебувають в повноцінному шлюбі та інших соціальних взаєминах, мають більшу опірність хворобам в порівнянні з тими, хто розлучений і самотній.

Можна виділити три види соціальної підтримки: 1) матеріальна (наприклад, гроші або машина напрокат); 2) емоційна (наприклад, любов або піклування); 3) інформаційна (потрібна інформація або своєчасна порада).

У психологічній літературі існує досить багато класифікацій ресурсів. Наприклад, Н. Водоп'янова і О. Старенкова включають в поняття ресурси особистості вміння і навички, знання і досвід, моделі конструктивного поведінки, актуалізування здатності, які дають можливість людині бути більш адаптивним і стресостійким, успішним і задоволеним якістю свого життя. Більшість авторів виділяють внутрішні (особистісні) та зовнішні ресурси.

### Ресурси стресостійкості особистості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси:
<p><b>Особистісні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активна мотивація подолання стресу.</li> <li>- інтернальний локус контролю.</li> <li>- впевненість в собі.</li> <li>- позитивне і раціональне мислення.</li> <li>- емоційно-вольові якості.</li> <li>- емоційний інтелект.</li> </ul> <p><b>Знання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- життєвий досвід подолання</li> </ul>	<p><b>Соціальна підтримка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- інститути соціальної підтримки.</li> <li>- держава.</li> <li>- організація / компанія.</li> <li>- сім'я, друзі. (Види соціальної підтримки: матеріальна, емоційна, інформаційна.)</li> </ul> <p><b>Матеріальні ресурси</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достатній рівень матеріального доходу.</li> </ul>

<p>подібних ситуацій.</p> <p>- здібності.</p> <p>- здатність звернутися за допомогою відновлення сил. і прийняти допомогу.</p> <p>- психологічна компетентність.</p> <p>- уміння формувати мережу підтримки.</p> <p>- оптимальні умови праці.</p> <p>- навички психічної саморегуляції.</p>	<p>- стабільність оплати праці</p> <p>- інформаційна активність.</p> <p style="text-align: center;"><b>Фізичні ресурси</b></p> <p>- стан здоров'я, турбота про збереження та зміцнення здоров'я.</p> <p>- стиль життя</p> <p>- наявність / відсутність шкідливих звичок.</p> <p>- наявність часу для відпочинку.</p> <p>- харчування.</p>
---	---

### 1.2.3. Індивідуальні риси особистості та інші чинники впливу на особливості переживання стресу

Результати численних досліджень показали, що переживання стресу пов'язане з такими особливостями людини, як:

- тривожність;
- локус контролю;
- стиль мислення;
- темперамент;
- оптимізм / песимізм, який впливає на вибірковість сприйняття;
- самооцінка;
- наявність яскраво виражених акцентуацій;
- схильність до конфліктів;

- підвищена агресивність;
- установки і цінності особистості;
- его-захисні механізми і ін.

В. Ананьєв зазначив, що для збереження здоров'я велике значення має усвідомлене ставлення до смерті, відсутність алекситимічних рис особистості, Д. Грінберг додає до традиційного переліку наявність почуття гумору.

Р. Лазарус (вчений, який розробив когнітивно-трансактну теорію стресу) і С. Фолкман розглядають стрес як трансакцію між організмом і середовищем. Лазарус підкреслив, що опанування з стресу - це динамічний процес. Велике значення в рамках даної теорії надається когнітивній оцінці стресу і стресовій ситуації в цілому. Відповідно до цієї теорії, процес подолання стресу починається з когнітивної оцінки людиною стресу і стресовій ситуації в цілому.

Лазарус виділяє **три типи когнітивної оцінки**, що впливають на процес подолання.

Первинна оцінка включає в себе визначення рівня загрози та властивостей стресора. Ця оцінка також залежить від психологічних характеристик особистості.

При вторинній оцінці індивід оцінює наявність та можливості використання ресурсів для подолання стресу. Переоцінка є зворотним зв'язком, що оцінює співвідношення характеристик стресовій ситуації і можливостей ресурсів подолання. Після когнітивної оцінки особистість починає використовувати можливі стратегії подолання стресу. Ці ідеї знайшли широке поширення в сучасній практичній психології.

Когнітивна оцінка ситуації обумовлена як особистісними особливостями самої людини, так і соціальним контекстом (сімейною

атмосферою, ситуацією на роботі), в якому людина перебуває в даний момент.

При оцінці ситуації ми оцінюємо такі параметри, як передбачувана тривалість, наші можливості для контролю ситуації, можливість мінливості ситуації в майбутньому, аналізуємо наш досвід подолання подібних ситуацій тощо. Одним з об'єктивних показників стресу є ступінь контролю ситуації. Якщо ступінь контрольованості ситуації низький - ми будемо відчувати більший стрес, ніж в ситуації, в якій ми володіємо високим ступенем контролю. Одним з найважливіших факторів стресостійкості сучасні дослідники вважають вибір копінг-стратегії, адекватної стресовій ситуації.

Схильність мислити позитивно є важливим ресурсом стресостійкості. Один з найвідоміших фахівців в області вивчення оптимізму і песимізму доктор М. Зелігман зазначає:

- те, як ми думаємо, особливо про здоров'я, може змінити наше здоров'я;
- оптимісти набагато рідше підхоплюють інфекційні хвороби, ніж песимісти;
- у оптимістів зазвичай більш здорові звички, ніж у песимістів;
- наша імунна система краще функціонує, якщо ми налаштовані оптимістично.

### **Ірраціональні переконання як індивідуальний чинник**

Творець раціонально-емоційної терапії Альберт Елліс на основі багаторічних досліджень склав докладний список ірраціональних переконань. **Ірраціональні установки - це думки, що представляють собою неадекватне відображення дійсності і в силу цього заважають успішній адаптації особистості.** Пізніше він виявив, що основних



іраціональних переконань чотири. Слова-маркери: «повинен / не повинен», «за всяку ціну», «жахливо», «кошмар», «необхідно», «кров з носу» тощо. Установка повинності звернена до себе, інших людей, навколишньому світу: «Я повинен домагатися успіху і отримувати схвалення значущих інших», «Ви повинні добре до мене ставитися» тощо.

Установки - катастрофізації, які перебільшують негативні наслідки стресових ситуацій: «Ця подія погубить мою кар'єру», «Цю кризу неможливо пережити!» тощо.

Установка обов'язкової реалізації своїх бажань: «Умови, в яких я живу: навколишнє середовище, суспільні відносини, політична обстановка, - повинні бути влаштовані так, щоб я з легкістю, не докладаючи великих зусиль, отримував все, що мені необхідно».

Оціночна установка проявляється в праві судити інших людей за їхніми вчинками і бачити світ в чорно-білих фарбах. Усвідомлення і зміна таких іраціональних суджень сприяє кращій адаптації людини і підвищує її стійкість до стресів.

Робін Шарма в своїх книгах розповів про східні традиції роботи з думками. Як тільки людина ловила себе на негативних думках чи переконаннях, вона знімала зі свого намиста одну чітку і опускала її до чаши. В середньому за день в розумі середньостатистичної людини миготить близько 60 тисяч думок. Неспокійна думка подібна ембріону. Вона починається з малого, але поступово зростає і розвивається. Незабаром вона починає жити своїм життям. Представники психонейроімунології вважають, що негативні думки призводять до негативних емоцій, пригніченості, депресії та можуть провокувати розвиток імуносупресії (стан пригніченого імунітету). Наше мислення багато в чому залежить від стилю пояснення успіхів і невдач.

М. Зелігман **виділяє три критерії**, використовуючи які, ми аналізуємо події нашого життя: сталість, широта і персоналізація. Депресивним стиль пояснення невдачі є, якщо невдача приписується стійким причинам ( «Так буде завжди»), глобальним ( «Раз ця дівчина сьогодні мене відкинула, то як чоловік я не відбудуся, я і звіт на роботі завжди здаю пізніше всіх, і працівник я нікудишній») і внутрішнім, тобто не враховує особливості ситуації та інших людей, включених до неї («Це я сам у всьому винен»).

Для підвищення стійкості до стресу важливо мати ефективну стратегію оцінювання власних успіхів і невдач.

М. Зелігман вважає, що знецінення релігії і сім'ї, а також зростання індивідуалістичної установки «Ти можеш зробити це», характерною для західної культури, породжують безнадійність і самозвинувачення в ситуаціях невдач і втрат. У східній культурі, де люди мають більш тісні взаємини і схильні до співпраці, важка форма депресії не настільки поширена і менш пов'язана з обвинуваченням себе в невдачі.

Ендорфіни виробляються автоматично, якщо ми чогось радіємо, знаходимося в радісному очікуванні, переживаємо приємне хвилювання. І хоча ці речовини не можуть продукуватися безперервно, ми можемо вплинути на цей процес, подивившись на ситуацію з посмішкою.

Крім того, мета чи мрія також можуть допомагати долати, проживати складні ситуації. «У кого є для чого, той витримає будь-яке «як»(Нітше). Мета може стати потужною мотивуючою і надихуючою силою. Я.Макдермотт та Я. Шірко вважають, що, незважаючи на природність і необхідність чіткої постановки мети, люди напрочуд рідко приділяють цьому достатньо уваги. А тим часом «враження величі, впевненості та складності, провідні успішної людини по життю, беруть початок з почуття мети й відчуття своєї самоцінності». Людина повинна чітко уявляти майбутній результат своїх зусиль, щоб вибрати адекватний спосіб і засоби його досягнення. Однак

поставлена мета стане двигуном життя, якщо вона сформульована позитивно. Крім того, людина повинна точно визначити для себе, що є індикатором її досягнення: нагорода, матеріальне заохочення, визнання батьків, обожнювання дітей, внутрішнє відчуття перемоги і / або будь-яке відчуття (наприклад, запах шкіри директорського крісла, володарем якого ви мрієте стати ), яке допоможе точно дізнатися, що ви домоглися успіху. Також необхідно визначити час, контекст отримання бажаного, цілі повинні відповідати сучасним вимогам, що дає можливість в обставинах, що змінилися коригувати і свою мету. Мета не повинна суперечити основним цінностям людини. Наявність значущою для людини мети є найважливішим особистісним ресурсом, тобто можливістю, яка допомагає чоловік в скрутну хвилину, дає внутрішню підтримку. Для постановки мети необхідно подолати деякі психологічні бар'єри:

- Ми турбуємося про те, що подумують інші.
- Ми відчуваємо страх невдачі.
- Ми можемо витратити довгий час на пошук ідеального рішення, збираючи інформацію і прислухаючись до порад інших людей.
- Ми прагнемо, щоб наша мета сподобалася всім, особливо значущим для нас співробітникам або близьким людям.
- Ми надаємо іншим людям можливість прийняти за нас рішення, що стосується нашого життя.
- Ми розуміємо, що для досягнення мети доведеться чимось жертвувати.

Одним з перших, хто звернув увагу на важливість мети в житті будь-якої людини, був Віктор Франкл. Саме він створив новий напрямок в психотерапії, назвавши його «логотерапія», тобто лікування змістом. Франкл виявив, що наявність цілей у людини вже саме по собі діє зцілююче на її психічне і соматичне здоров'я. Ідея створення логотерапії прийшла до В.Франкла під час перебування в стінках концентраційного табору. Будучи мужньою людиною, цей вчений навіть в таких екстремальних умовах

продовжував залишатися дослідником. Він зауважив, що ті, хто вижив в тих нелюдських умовах, як правило, ставили перед собою різноманітні цілі. Франкл описує історію одного вченого, у якого війна перервала дуже важливі для науки експерименти. Цей чоловік весь час повторював: «Я повинен вижити, щоб продовжити мої експерименти». Інший в'язень, який втратив під час бомбардування маленьку дочку, говорив, що він не може померти, тому що повинен знайти її після звільнення, оскільки всі рідні дівчинки загинули. Ідея створення логотерапії оформилася у Франкла під час перебування в концтаборі, і саме ця ідея багато в чому допомогла йому вижити. Франкл пише, що, коли йому було особливо важко, він уявляв себе в залі Віденського психоаналітичного суспільства, в якому він багато разів бував раніше. Він ясно бачив себе в смокінгу, оточеним колегами, яким він з трибуни читає доповідь про новий напрямок в психотерапії - логотерапія - можливістю лікувати змістом. І на сьогоднішній день мета залишається потужним фактором захисту, якщо вона:

- особистісно значуща для людини;
- її виконання залежить більшою мірою від наших власних зусиль, ніж від зусиль інших людей;
- є довготривалою, перспективною. Тобто неможливість виконати цю мету в даний момент не зменшує її значущості для майбутнього;
- представивши, що мету досягнуто, людина дійсно відчуває себе щасливою в цей момент. Ця умова особливо важлива, тому що часто люди підсвідомо не хочуть досягти чогось через заздрість колег і знайомих або представляючи ті жертви, на які доведеться йти, щоб досягти мети.
- важлива і екологічна перевірка мети. Ця вимога передбачає, що людині, що сформулювала для себе будь-яку мету, слід подумати, чи не заподіє вона шкоди своєму оточенню, якщо досягне поставленої мети.

В. Ананьєв вказує на існування двох життєвих стратегій, якими користуються люди: «західної» і «східної». Західна модель характеризується чітким розрахунком кроків, що ведуть до мети, вона властива раціональним людям. При побудові цієї моделі ми використовуємо ліва півкуля. Східна модель передбачає, що якщо людина внутрішньо готовий до якої-небудь події, то воно обов'язково станеться. Обидві стратегії важливі для гармонізації нашого життя. Тобто, маючи чіткий план і рухаючись до нього, ми повинні бути уважні до того, які корективи вносить в наш план життя.

Вчені виявили, що релігійність і духовність знижують негативний вплив психологічного стресу. Дослідження Медичного центру Університету Дюка виявили взаємозв'язок духовності та здоров'я, довівши, що такі чесноти, як прощення, подяка, доброта і любов, притаманні людині, можуть поліпшити її здоров'я. Саме завдяки духовності у людини формується потужний механізм захисту від стресу, зміцнюється імунна система, з'являється оптимістичний погляд на життя. Однак до сих пір немає загальноприйнятого визначення духовного здоров'я. Розвиваючи свою духовність, людина намагається знайти відповіді на питання: «У чому сенс мого життя? Які відносини з людьми у мене складаються? У що я вірю? Як пов'язані в моєму житті минуле, сьогодення і майбутнє?» На ці питання немає простих відповідей. Віра - це внутрішній ресурс стресостійкості. Віра (релігійна й раціональна) як соціокультурний феномен є невід'ємним атрибутом індивідуальної і суспільної свідомості, без якого ні діяти, ні повноцінно пізнавати людина не може. Потребою людини в турботі, опіці, допомозі, захисті обумовлена релігійною вірою (віра в надприродне), яка компенсує її безсилля перед реальністю. Досвід, знання, отримані людиною в процесі її розвитку і дорослішання, стають основою для віри раціональної, віри в себе. Релігійна віра та індивідуальна система вірувань особистості мають однаково велике значення для збереження себе в критичних життєвих ситуаціях.

Таким чином, опірність стресу залежить від особистісних характеристик людини, соціальної ситуації, в якій вона знаходиться, і особливостей взаємодії між людиною і ситуацією. Все це свідчить про необхідність комплексного вирішення проблеми підвищення стресостійкості людини.

### **1.3. Що таке саморегуляція та поняття ресурсів**

Саморегуляція (психорегуляція), згідно психологічному словнику, це - управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Фізіологічні основи саморегуляції.

1. Нервова регуляція. Процеси збудження і гальмування настільки пов'язані між собою, що становлять єдине ціле. Поглибленню знань про нервово-психічної діяльності тварин і людини сприяло відкриття процесу гальмування в центральній нервовій системі, яка була зроблена в 1862 році І. Сеченовим, І. Павлова і його учнями.

2. Гуморальна регуляція. Активність людини протягом доби неодноразово змінюється. Образно кажучи, організм людини являє собою складну систему, яка складається з незліченних різноманітних ритмів. Основу цієї тканини становлять циркадні, тобто цілодобові ритми, об'єднані в чітко організовану систему. Ці ритми впливають на кожен аспект нашого життя, починаючи з того, як ми спимо і наскільки ми активні після пробудження, перш ніж ми вливаємося в активну діяльність. Незбалансований циркадний ритм виділяє гормони не в той час дня, в результаті чого виникають проблеми сну і настрою. Порушення циркадних ритмів є основним фактором великої кількості випадків розладів настрою,

порушення психічного самопочуття та сну. Типова причина порушення циркадного ритму - це зміна сезонів, порушення режиму сну і бадьорості. Так, після безсонної ночі, імунна система працює лише на третину своєї потужності. Якщо людина не відпочиває за ніч, поступово наростає стомлення, знижується працездатність, а потім і опір організму різним несприятливим факторам. В подальшому може розвинути безсоння. Якщо ж людину і зовсім позбавити сну, може наступити нервовий розлад. У період активності, в звичайних умовах - днем, в нашому організмі посилюються процеси витрати енергії, що витрачається на виконання фізичної та розумової роботи. В період відпочинку, зазвичай вночі, активізуються процеси відновлення, тобто організм відновлює все те, що виявляється зруйнованим в активну фазу його життєдіяльності. У стані сну клітини організму повністю відновлюють свої енергетичні запаси. До моменту пробудження, якщо сон був досить глибоким і повноцінним, вони знову готові до активної роботи. У даному разі сон - природна, досить «активна» саморегуляція людини, яка оберігає клітини головного мозку від виснаження і руйнування. Під час сну відновлюється енергія нервової тканини, що витрачається в період неспанья. Чим більше повноцінним є відпочинок (відновлення), тим вищий рівень активності може проявити організм. При недостатньому відпочинку починають переважати процеси енергетичного виснаження, і стан втомленості переростає в перевтому, що загрожує істотним зниженням ефективності діяльності.

3. Психологічні основи саморегуляції пов'язані з другою сигнальною системою людини. Слово володіє величезною матеріальною силою, оскільки воно викликає ті ж рефлекторні реакції, що й інші подразники. Слово впливає через мозок на нашу психіку. Слова виражають властивості предмета або явища, впливають на наш організм так само, як і сам предмет або явище, означуваним цими словами. Тобто слово (а, отже, і думка) стає природним фізіологічним подразником і може глибоко впливати на душевний стан.

Причому, як показали спостереження, вагомість слів зростає, якщо у людини, яка їх сприймає, виснажена, втомлена. (Виявляється, що словесне навіювання посилюється в періоди дрімоти). У таких випадках навіть слабкий подразник здатний викликати сильну реакцію. Тому для оптимального впливу людини слова використовують як «інструмент» саморегуляції.

Одним з відомих способів оптимізації діяльності є регуляція людиною свого психічного і фізичного стану за допомогою різноманітних технік і прийомів.

**Методи, спрямовані на повне відновлення сил в періоди відпочинку:**

а) методи психічної саморегуляції (аутогенне тренування, медитація, арт-терапія тощо);

б) методи психофізіологічної саморегуляції (фізичні вправи в період професійної діяльності, самомасаж, аромотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, рефлексотерапія, сауна, баня, душ, басейн, нормалізація сну).

Разом з тим, неправильне використання прийомів і технік саморегуляції може завдати певної шкоди здоров'ю людини.

Тому існують певні правила, що дозволяють раціонально впливати на психіку і вольові процеси. До них можна відносити:

1) Перевірку та корекцію. Успішне завершення переважної більшості починань залежить від уміння і готовності людини проводити періодичну оцінку проміжних етапів діяльності. Так людина отримує змогу своєчасно вносити зміни в свої дії, при необхідності повертаючись до вже виконаної роботи, і домагатися наміченого результату. Досить надійним гарантом від впливу тимчасових невдач може служити початкова психологічна готовність



до постійного проміжного контролю за результатами, психологічний настрой на спокійна корекція, в разі необхідності, своєї роботи.

2) Крім того, всі без винятку самонавіювання повинні бути спрямовані на формування гарного самопочуття, ясної свідомості, оптимістичного сприйняття життя.

3) Під час занять із саморегуляції при виникненні будь-якого нездужання, негативних емоційних станів, дискомфорту обов'язково слід звернутися за консультацією до фахівця (психолога, лікаря, спортивного тренера та ін.). Навіть якщо ви вважаєте себе здоровою людиною, постійно відстежуйте всі зміни, що відбуваються у вашому організмі. Якщо ви маєте будь-які соматичні захворювання, краще проконсультуватися з лікарем.

4) Приступаючи до занять, необхідно пам'ятати, що внутрішні зміни відбуваються тоді, коли людина стає сама собою, а не тоді, коли намагається бути, як інші. Ні від рішення «бути краще» інших, ні від старання змінитися, ні від вимог, прохань і умовлянь близьких людей ніяких змін не відбудеться

Уміння регулювати свій стан надзвичайно важливе вміння в умовах стресу. Так людина продовжує діяти ефективно і при цьому втрачає значно менше сил. Саморегуляція необхідна не тільки в складних життєвих обставинах. Це ще й спосіб підтримки свласного психо-емоційного та фізичного здоров'я. Природно, навчатися методам і способам психорегуляції легше в відносних умовах спокою. Те, що стало звичкою в звичайних умовах, доведено до автоматизму, спрацьовує і в умовах стресу. Хоча, частіше, ми звертаємо свою увагу на необхідність опанування навичками володінню собою і вміння тримати удар тоді, коли цей удар вже був нанесений.

**Існує кілька класифікацій методів саморегуляції.**

- методи, спрямовані на регуляцію передстартового хвилювання. Вони використовуються в ситуаціях, коли людина відчуває напруження у період очікування події;

- методи, які можна використовувати безпосередньо в момент переживання стресової ситуації;

- методи, які можна використовувати в постстресовий період. Ці вправи, як правило, вимагають більше часу для проведення. Сюди також можна віднести більшість загальнозміцнюючих вправ, пов'язаних з техніками АТ (аутогенного тренування), релаксації, медитації, спрямованої візуалізації.

У класифікації Н. Водоп'янова і Є. Старченкова виділяються психотехніки, спрямовані на:

- зміну змісту свідомості - перемикання уваги на інші види діяльності, предмети навколишнього оточення тощо;

- управління фізичним «Я» - регуляція дихання, темпу рухів, мови, зняття напруги в тілі;

- репродукцію ресурсних станів або позитивних образів;

- відображення свого соціального «Я» - вміння ставити цілі, керувати часом, вчитися комфортно почувати себе в будь-яких соціальних ситуаціях;

- роботу з ірраціональними переконаннями;

- позитивне навіювання або самонавіювання.

Ю. Щербатих наводить таку класифікацію методів нейтралізації стресу в залежності від природи антистресової дії:

- фізичні методи (лазня, загартовування, водні процедури тощо);

- біохімічні методи (фармакотерапія, алкоголь, фітотерапія, ароматерапія, використання БАД (біоактивних добавок), наркотичних речовин, вітамінних комплексів тощо);

- фізіологічні (масаж, акупунктура, м'язова релаксація, дихальні техніки, фізичні вправи, спорт, танці тощо);

- психологічні методи (аутотренінг, медитація, візуалізація, розвиток навичок цілепокладання, вдосконалення поведінкових навичок, групова і індивідуальна психотерапія тощо).

Методи психічної саморегуляції спрямовані на зміну представленого в свідомості людини психічного образу життєвої ситуації з метою мобілізації процесів психосоматичного взаємодії, оптимізації психоемоційного стану та відновлення повноцінного функціонування.

Сьогодні, на наш погляд, є актуальними методи саморегуляції, які відповідають наступним вимогам:

- прості в засвоєнні;
- зрозумілі фахівцям, які не мають психологічної і медичної освіти, зрозумілий механізм їх дії на психіку і тіло;
- можуть бути використані протягом робочого дня, на робочому місці;
- не мають протипоказань, або мають мінімальні протипоказання;
- не вимагають для виконання багато часу (експрес-методи);
- можуть бути використані для роботи з особистими проблемами;
- не вимагають спеціального обладнання та приміщення.

У найбільшій мірі відповідають цим вимогам наступні методи: дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання і методи нейролінгвістичного програмування.

В даний час розроблено і описано безліч методів саморегуляції, що, з одного боку, дозволяє кожній людині знайти власний варіант, а з іншого - може утруднити вибір.

Методи психічної саморегуляції спрямовані на зміну представленого в свідомості людини психічного образу життєвої ситуації з метою мобілізації процесів психосоматичного взаємодії, оптимізації психоемоційного стану та відновлення повноцінного функціонування.

### **Ефекти від застосування методів і способів психорегуляції:**

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); редукування тривоги, страху, дратівливості, конфліктності; активізувати пам'ять і мислення;

- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); нормалізувати сон і вегетативні дисфункції;

- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності); збільшити ефективність професійної діяльності;

- навчити прийомам самостійного формування позитивних психоемоційних станів

Щоб зрозуміти, чи підходить або не підходить Вам особисто той чи інший метод, слід практикувати його 1-2 тижні і проаналізувати силу його впливу на здоров'я. Тільки в цьому випадку ми можемо вибрати ефективні саме для Вас способи.

### **Методики для визначення життєстійкості людини та її поведінкових особливостей у стресових ситуаціях:**

1. **Тест життєстійкості. С. Мадді. Адаптація Д. Леонт'єва, Е. Расказової. Спрямований на діагностику психологічних факторів успішного опанування стресу, зниження нервової напруги. Згідно з теорією С. Мадді, життєстійкість являє собою систему переконань про себе, світ та відносинах із ним. Ця диспозиція включає до себе 3 автономних компонента: включеність, контроль, прийняття ризику.**
2. **Індикатор стратегій опанування стресса (The Coping Strategy Indication, CSI). Дж. Амирхан. Адаптація Н. Сирота, В. Ялтонского. Призначений для діагностики домінуючих допінг-стратегій.**
3. **Діагностика копінг-поведінки в стрессових ситуаціях. С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер. Адаптація Т. Крюковой. Призначена для виявлення домінуючих копінг-стратегій.**
4. **Опитувальник критичних ситуацій. Н. Волкова, О.Кисельников.**
5. **Методика «Засоби опанування» С. Фолкман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) и др. Адаптація Є. Битюцкой.**
6. **Опитувальник посттравматичного роста (ОПТР). Тадеш, Калхаун. Адаптація М. Магомед-Эминова. Спрямований на визначення рівня зростання особистості після того, як переживання травматичної ситуації.**

## **2. Практична частина**

## **2.1. Емоційне розвантаження та роль розвитку емоційного інтелекту у процесі опануванн стресу**

У 1985 році клінічний фізіолог Рувен Бар-Он вперше ввів поняття EQ - emotional quotient, коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ - коефіцієнтом інтелекту. У 1990 році Пітер Салов і Джек Майер опублікували статтю «Емоційний інтелект» і ввели цей термін. На думку Салов і Майера, **емоційний інтелект - це здатність розуміти і розпізнавати власні емоції і емоції інших людей, з тим щоб управляти ними в різних життєвих ситуаціях і у взаєминах з іншими людьми.**

Емоційний інтелект передбачає, що людина - господар своїх емоцій, усвідомлює їх і володіє ними, не пригнічує небажані емоції, а сам вирішує і «дозволяє» собі прояв тієї чи іншої емоції в певній ситуації. Емоційний інтелект починається з розуміння своїх емоцій, і тільки усвідомивши свої емоції, ми можемо навчитися розуміння емоцій інших людей і причин, що викликали їх.

Основними складовими емоційного інтелекту є:

1. Самосвідомість;
2. Вміння володіти собою.
3. Соціальна свідомість (мління розуміти оточуючих).
4. Управління взаємовідносинами, здатність будувати контакти.

Австралійські дослідники Емі Чан та Пітер Капуті виявили залежність між емоційним інтелектом (EI) та задоволеністю життям: чим вищий у людини емоційний інтелект, тим більше вона задоволена власним життям. Так само і задоволеність шлюбом: вона на 26% залежить саме від рівня емоційного інтелекту. Також емоційний інтелект пов'язаний із задоволеністю роботою. Дослідники Сатья Кумар і Відья Ієр з Індії опитали працівників освітніх закладів і виявили, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більше працівники задоволені своєю роботою.

Цікаво, що такий зв'язок ще сильніший для викладачів, порівняно з іншими працівниками освітніх закладів. Це пояснюють тим, що викладацька робота передбачає постійне спілкування з людьми, а де люди, – там і емоції.

Від емоційного інтелекту залежить, наскільки людина здатна бути емпатичною, тобто уявляти себе на місці іншого і розуміти, як інший відчувається.

Окрім того, ЕІ пов'язаний із тим, наскільки ми схильні співпрацювати в команді. Командні гравці – це здебільшого люди з високим рівнем емоційного інтелекту.

Американські дослідники Марк Бреккет і Джон Мейєр з'ясували, що чим нижчий рівень ЕІ, тим більше люди споживають алкоголь і наркотичні речовини. Водночас, люди з нижчим рівнем емоційного інтелекту відчуваються більш самотніми. Почуття самотності залежить від емоційного інтелекту на 24%.

Для працівників сфери «людина-людина» емоційний інтелект особливо важливий, тому що дозволяє володіти власними емоціями і ефективно взаємодіяти з підлеглими / клієнтами, котрі відчувають сильні негативні емоції.

Водночас, високий емоційний інтелект дозволяє опановувати стрес, який викликає неприємні емоційні стани. Робота над сильними емоціями включає:

- роботу з управління власними емоціями;
- захист від емоційного зараження як негативними, так і позитивними емоціями;
- надання допомоги іншій людині в сильному емоційному збудженні.

Кожен з названих напрямів, в свою чергу, має свою структуру. Так, управління власними емоціями має на увазі профілактичну роботу (зміна установки, навчання навичкам саморегуляції), дії людини в «гострих» ситуаціях (застосування технік зниження напруги) та дії після провокуючого контакту (техніки зниження напруги, аналіз ситуації, складання нового сценарію).

Взаємодія з людиною в стані сильного емоційного збудження може виглядати як надання можливості випустити пар, дистанціювання і використання експрес-методів зниження емоційної напруги.

Фахівці рекомендують перш за все усвідомити що викликало емоцію, відчуття і зрозуміти, що ви відчуваєте в даний момент. Але для цього необхідно визнати існування цих емоцій, якими б негативними або неприйнятними вони б не були. Психотерапевтична практика показує, що найважче визнавати емоції, що суперечать прийнятим у суспільстві нормам. Потім слід якомога точніше визначити, вербалізувати свої почуття. Наприклад, якщо ви відчуваєте, що розлючені, промовляйте: «Я роздратований ...», але лише це не сприятиме регуляції ваших емоцій. Треба підібрати максимально відповідне словесне вираження власного стану. Не бійтеся витратити час на пошук потрібного слова - аналізуючи свій емоційний стан, ви більше дізнаєтесь про себе. Надалі ці знання допоможуть вам краще розуміти емоції інших людей.

Наступний крок досить важкий, тому що являє собою прийняття зазначеного почуття, привласнення його собі. В іншому випадку почуття може виявитися витісненим і жити безконтрольно, за межами свідомості.

Останній крок в алгоритмі протистояння негативної емоції - її відреагування, вчинення якої-небудь дії, які будуть соціально прийнятними.

Таким чином, аналіз своїх емоцій сприяє якнайшвидшому відповіді на питання:



- що реально хоче партнер по спілкуванню в даній ситуації;
- чого бажаєте ви самі;
- якими способами кожен буде домагатися бажаного результату?

Крім того, усвідомленість людиною своїх емоцій, що виникають в процесі спілкування, допомагає розпізнати маніпуляції партнера та не стати їх жертвою.

На думку К. Роджерса, розуміти емоції інших людей набагато важче, ніж висловлювати свої. Це як «жити в будинку іншого як вдома»: делікатно, без оцінювання і засудження. Емпатія - це вміння бути відповідальним, активним, сильним і в той же час - тонким і чуйним.

«Емпатичне розуміння - це здатність розуміти думки, почуття, поведінку і сенс сказаного іншою людиною (відчувати як вона, разом з нею)» (Саттон, Стюарт).

Поняття «емпатія» не є синонімом поняття «співчуття». Співчуття може бути пов'язане з переживанням негативних емоцій під впливом спілкування з партнером (пригніченість), що, безумовно, знизить рівень об'єктивності та ефективність очікуваної допомоги (Лютова-Робертс). Розуміння емоційного стану іншої людини допомагає розпізнати її індивідуальні особливості, її мотиви і сенс вчинків, передбачати при необхідності небажані наслідки.

Емпатичному розумінню може заважати зосередженість на власній персоні, почуття тривоги, уникнення ситуацій, пов'язаних з проявом емоцій, а також вигода від нерозуміння емоцій інших людей. На жаль, в даний час існує функціональнооцінковий підхід до іншого: байдужість до особистості іншого, відчуженість стають соціальною нормою, і особистість іншої людини цікавить тільки тоді, коли від неї щось залежить в нашому житті або вона являє собою перешкоду для досягнення наших цілей, доставляє незручність.

Тепер переходимо безпосередньо до прийомів регуляції себе, а також роботі з почуттями та емоціями. Відзначайте відразу: щось легко дається, щось складно (це не привід відмовлятися, це привід тренуватися і експериментувати).

Також ведіть щоденник спостережень: щось легше застосувати терміново, «тут і тепер» - це своєрідна «швидка допомога», які методи добре застосовувати в процесі засипання і/або в процесі пробудження. Деякі практики краще працюють зі страхом, а деякі - з образою. Однак, повторюся, все індивідуально - не лінуйтеся, записуйте свої відчуття. Ведіть щоденник самоспостереження.

### **Практика ознайомлення із власними емоціями.**

1. Подумайте (згадайте, запитайте близьких): що допомагає Вам розслабитися? Що викликає позитивний емоційний стан, заспокоює? (В даному випадку: чим більше пунктів, тим краще).

2. Створіть своє формулювання або метафору своїх емоцій і почуттів.

3. Відзначте для себе: які почуття і емоції є для Вас «позитивними, бажаними, очікуваними іншими людьми», а які «негативними, небажаними, засуджуваними»:

<b>«Позитивні»</b>	<b>«Негативні»</b>

Майте на увазі: чим більше у Вас список емоційних станів, тим краще. Це означає, що Ваш емоційний інтелект непогано розвинений, Ви вмієте не тільки розуміти і класифікувати свої емоції (тобто «називати» їх «по іменах»), але і приблизно розуміти: що «вітається в суспільстві», а що - ні. На останньому важливо не занадто сильно зациклюватися, оскільки іноді

обмеження в вираженні своїх почуттів не дозволяють окреслити для інших свої кордони. Вас це робить зручним і нещасним. Іноді великий список має на увазі ще й розуміння того, що відчувають інші люди, тобто - наявність емпатії і відсутність алекситимії.

Ще хочеться відзначити: насправді «позитивних» і «негативних» емоцій немає. Це зручна зачіпка для нас (щоб легше засвоїлося: що підтримується оточуючими, а що – ні). Насправді є тільки негативні і позитивні наслідки вираження або утримання наших емоційних проявів.

### **Вправа: «Згадування перемог»**

Наступне, що допоможе Вам зосередитися на досягненні внутрішньої гармонії, це список перемог, які Ви здобули у своєму житті. Подумайте: адже вже стільки пройдено, варто продовжувати шлях, долати перешкоди. Усе Ваше життя говорить про те, що Ви це вмієте. Так нагадайте собі про те, що Ви – Переможець.

Чим більше згадається перемог, тим краще. Це - рятувальний круг, за який варто вхопитися тоді, коли здається, що вже «все пропало, шеф». А коли читаєте - займіть «позу переваги».

### **Вправа: «Поза переваги»**

Згадайте, яку позу займає ваше тіло, коли ви відчуваєте себе переможцем. Краще знайти свою позу. Її потрібно відчути, адже вона буде відрізнятися від всіх інших тим, що Ваше тіло буде займати якомога більше місця: ноги розставлені на ширину плечей, руки підняті, груди і живіт відкриті, обличчя розслаблене, губи посміхаються - згадайте, що відбувається з тілом, коли Ви перемогли, відчуваєте себе успішною

людиною? Ось - і будь ласка, зробіть це. Стійте в цій позі хвилини 3-4, і стан помітно покращиться. Останні дослідження довели, що змінюючи стан свого тіла, людина змінює гормональний фон, а відповідно, і настрій.

Сфотографуйте свою позу успіху / переваги / перемоги / впевненості (дайте своє ім'я, назва), роздрукуйте і наклейте в робочий зошит. Це - нагадування про те, як ще можна регулювати свій стан.

### **Вправа: «Для чого мені «неприємні» відчуття?»**

Напишіть, які неприємні емоції ви частіше за все відчуваєте?

Потім потрібно написати, для чого Вам ці стани. Легко лаяти злість: вона псує відносини з іншими людьми, «змушує» Вас ламати предмети, приймати поспішні рішення, ... проте, саме вона змушує Вас захищати себе від нападу, не дозволити взяти невихованому колезі з Вашого столу без дозволу якусь річ, сказати строго «стоп» дітям, які занадто розшумілись. Просто іноді Ви її господар, а іноді - вона - ваша господиня. Суть в тому, щоб вчасно розуміти, що ви відчуваєте і що з цим будете робити.

Даний метод дозволяє менше заперечувати і пручатися своєї «людської особливості», адже кожен має право відчувати свої почуття. Однак не варто при цьому порушувати межі пристойності і КК.

Тепер переходимо безпосередньо до завдань, деякі з яких потрібно буде виконувати фактично щодня, іноді - навіть кілька разів в день. Наприклад, календар емоцій.

### **Вправа: «Календар емоцій»**

Завдання: відстежувати емоційний стан кожен день. Можна обмежитися просто: «добрий/поганий» настрій, але раз ми прагнемо вищого

пілотажу, добре було б - описати емоцію або почуття (гнів, радість, печаль, страх, тривога, вина, спокій ...). Дати їм умовні позначення. У примітці відзначати (якщо знаєте причину виникнення емоційного стану) - чому воно виникло, написати свої здогадки.

Крім констатації факту, що вже непогано, тому що, наприклад, в разі поганого настрою можна попередити близьких: «у мене сьогодні на роботі завал, шеф насварив - я злюся. Не підходьте до мене 10 хвилин, поки я не прийду до тями». Це, можливо, перебільшено, але чесно - рідні оцінять. Зрозуміло, дитині все одно, але, очевидно, це той випадок, коли потрібно на 10 хвилин передоручити комусь, а самому «терміново гармонізуватись».

Дану табличку варто вести місяці 2-3, для того, щоб Ваше розуміння свого стану було доведено до автоматизму. Природно, буває, що деякі емоції Ви відчуваєте рідко, як і деякі життєві ситуації виникають нечасто. Це теж заносити в календар.

### Календар емоцій

Рік: \_\_\_\_\_ Місяць: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Час доби	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок							
День							
Вечір							
Ніч							

Умовні позначки:

Колір	Емоція/стан

## **2.2. Фізичні практики для саморегуляції емоційного стану**

Тепер переходимо безпосередньо до оволодіння навичками управління собою. Іноді тіло набагато розумніші голови, воно точно підказує: що відбувається. Впливаючи на себе (свій емоційний стан) через тілесні практики ми допомагаємо собі урівноважитися, розслабитися або, навпаки, мобілізуватися.

Найбільш легкий і дуже дієвий спосіб - управління диханням. Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система є одним з головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку скелетних м'язів припадає 60%). Тому, розслабляючи м'язи, можна послабити їх тонізуючий вплив, а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити.

Правда, слід зазначити, що довільно напружувати м'язи вміють вже і маленькі діти, а ось з довільним розслабленням м'язів (мається на увазі їх розслаблення в порівнянні зі станом спокою) справа йде гірше. Часто відбувається навіть зворотне: при спробі розслабити м'язи, відбувається їх невелике напруження.

## **Дихання**

Важливим резервом в стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Як не дивно, не всі люди вміють правильно дихати.

*Методика виконання дихальних вправ:*

1. Сядьте на стілець (боком до спинки), випряміть спину і розслабте м'язи шиї.
2. Руки вільно покладіть на коліна, і закрийте очі, щоб ніяка візуальна інформація не заважала вам зосередитися. Зосередьтеся тільки на своєму диханні.
3. При виконанні дихальної вправи дихайте через ніс, губи злегка зімкнуті (але не стиснуті).

Протягом декількох хвилин просто спостерігайте своє дихання. Зверніть увагу на те, чи воно легке і вільне. Відчуйте, що вдихається повітря більш холодне, ніж видихається. Слідкуйте лише за тим, щоб дихання було ритмічним.

Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не включалися допоміжні дихальні м'язи - особливо при вдиху не слід розправляти плечі. Вони повинні бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад. Після вдиху, природно, повинен послідувати видих. Однак спробуйте продовжити вдих. Це вам вдасться, якщо, продовжуючи вдих, ви якомога довше втримаєте від напруги м'язи грудної клітини. Думайте про те, що тепер вам

належить тривалий видих. Глибокий вдих і подальший тривалий видих повторите кілька разів.

### **Спосіб 1**

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не коливалася.

### **Спосіб 2**

Оскільки в ситуації роздратування або гніву ми забуваємо робити нормальний видих:

- глибоко видихніть;
- затримайте дихання так надовго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів;
- знову затримайте дихання.

### **Спосіб 3 «Четвірка дихання»**

- Повільно вдихніть носом (лічіть повільно про себе: 1-2-3-4).
- Затримайте дихання (на рахунок 1-2)
- Повільно видихайте - як зручно, тобто носом або ротом (лічіть повільно про себе 1-2-3-4-5-6).
- Затримайте дихання (1-2).

Як бачите - вдих коротше видиху. Якщо об'єм легенів не дозволяє видихати на рахунок 6 - робіть менше. Пам'ятайте - дихаємо повільно, надуваючи живіт - вентиляватися повинна не тільки верхня частина легенів - працює і діафрагма. Таким чином, кров насичується киснем, доставляє його у мозок, відбувається розслаблення.



Запам'ятайте: дихальних вправ потрібно робити не більше 10-12, інакше настане гіпервентиляція, і Ви втратите свідомість.

Виконайте ці вправи як в спокійному настрої, так і в напруженому. У спокійному стані ви освоїте цю практику, а в напруженому відчуєте її дієвість.

#### **Спосіб 4.**

Початкове положення - стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Зробити глибокий вдих, підняти руки через сторони вгору над головою. Затримка дихання. Видих - корпус різко нахилиється вперед, руки скидаються вниз перед собою, відбувається різкий викид повітря зі звуком «ха».

#### **Спосіб 5.**

Початкове положення - сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах, в положенні «замок». Зробити вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Затримка дихання (2 секунди), різкий видих через рот, руки падають на коліна.

### **Управління тонусом м'язів**

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

### **Вправа**

Сядьте зручно, закрийте очі;

- дихайте глибоко і повільно;

- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від маківки до кінчиків пальців ніг і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- постарайтеся ще сильніше напружити місця напруги (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- відчуйте цю напругу;
- різко скиньте напругу - робіть це на видиху;
- зробіть це кілька разів.

Якщо в приміщенні нікого немає і Вам достатньо комфортно - відчуйте, який рух хочеться зробити вашому тілу. Можливо - закрити очі і погойдатися на ступнях взад-вперед, можливо, захочеться помахати руками або зробити махи ногами, можливо - обійняти себе за плечі руками. Робіть те, що хочеться тілу – можливо, це буде приємніше робити в такт мелодії у Вашій голові (або на телефоні). Добре працює техніка І.Гуляєвої - «5 ритмів», що дозволяє йти за рухами тіла, відчувати його, напружувати і розслабляти різні групи м'язів. Хоча це вміють робити і спортсмени - спорт іноді є одним із дієвих способів зняти емоційну напругу.

Відмінно працюють вправи, що робляться на природі. Прекрасно, коли є можливість походити босоніж по землі, траві, піску, листям - це не тільки гармонізує емоційний стан, наближаючи нас до природи, це ще і мікромасаж стоп - як відомо, на стопах знаходиться багато біоактивних точок, масажуючи які можна отримати прекрасні результати в вигляді покращення самопочуття.

Цю групу вправ можна виконувати в будь-який зручний для вас час, з диханням прекрасно працювати в ситуаціях, коли ви відчуваєте гнів, страх - і будь-які інші сильні і неприємні емоції.

Наступні практики покликані допомагати людині, приводячи її в стан рівноваги перед сном, адже відомо, що повноцінний відпочинок - запорука гарного самопочуття. Багато людей страждають порушеннями сну, коли не можуть заснути, або неспокійно сплять або, навпаки, весь час сонливі, провалюються в сон і не можуть ніяк прокинутися.

### **Вправа «Самоконтроль зовнішнього вираження емоцій»**

У момент дії негативних факторів, при зростанні емоційного напруження необхідно задати собі питання самоконтролю:

Як виглядає моє обличчя?

Чи не скований (а) чи я?

Чи не стиснуті чи мої зуби?

Як я сиджу?

Як я дихаю?

Якщо виявлено ознаки напруженості, необхідно:

1. Довільно розслабити м'язи. Для розслаблення м'язів використовувати наступні формули:

«М'язи обличчя розслаблені».

«Брови вільно розведені».

«Лоб розгладжений».

«Розслаблені м'язи щелеп».

«Розслаблені м'язи рота».

«Розслаблені крила носа».

«Все обличчя спокійно і розслаблено».

2. Зручно сісти, стати - зайняти те становище, в якому буде комфортно.
3. Зробити 2-3 глибоких вдихи й видихи, щоб «заспокоїти» прискорене дихання.
4. Встановити спокійний ритм дихання.

### **Вправа: «Дзеркало»**

Людина знає, як змінюється її обличчя в залежності від внутрішнього стану; в певних межах, вона може надавати обличчю вираз, відповідний до ситуації. Варто в звичайній обстановці подивитися на себе в дзеркало не поспішаючи і уважно, а потім вольовим шляхом надати йому вираз людини в урівноваженому стані, як за схемою зворотного зв'язку може спрацювати механізм стабілізації психіки.

Навчіть себе посміхнутися в складні моменти. Усмішка, що утриметься на обличчі, покращує настрій, оскільки існує глибокий зв'язок між мімічними, тілесними реакціями і пережитими емоціями.

### **Вправи для розслаблення м'язів обличчя**

Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути до того, щоб не вправлялися в даний момент м'язи були розслаблені. Дихати слід рівно і спокійно, через ніс. Увагу слід зосередити на стані вправляються м'язів. Одночасно важливо створювати надзвичайні уявлені і відчуттів з розслабленням і напругою різних груп м'язів. Поступово у свідомості виникає образ особи-маски, повністю вільної від м'язової напруги.

### **Вправа: «Маска здивування».**

Закрити очі. З повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовляти про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду дихання і з видихом опустити брови. Пауза 15 секунд. Повторити вправу 2-3 рази.

### **Вправа для очей «Жмурки».**

З повільним видихом м'яко опустити повіки, поступово нарощувати напругу м'язів очей і, нарешті, заплющити їх так, як ніби в них потрапив шампунь, мружитися якомога сильніше. Вимовляти про себе: «Повіки напружені». Потім секундна затримка дихання і розслаблення м'язів, дихання вільне. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені». Повторити вправу 2-3 рази.

### **Вправа для носа «Обурення».**

Округлити крила носа і напружити їх, як ніби Ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Промовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Промовити про себе про себе: «Крила носа розслаблені». Повторити вправу 2-3 рази.

### **Вправа: «Маска поцілунку».**

Одночасно з вдихом поступово стискати губи, наче для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його, повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати дихання, з вільним видихом розслабити м'язи. Промовити: «М'язи рота розслаблені». Повторити вправу 2-3 рази.

### **Вправа: «Маска сміху».**

Трохи примружити очі, з вдихом поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. З видихом розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити вправу кілька разів.

### **Вправа: «Маска невдоволення».**

З вдихом поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, піджати м'язи підборіддя і опустити кути рота - зробити маску невдоволення, зафіксувати напругу. Мовлення про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом

розслабити м'язи обличчя - розімкнути зуби. Мовлення про себе: «М'язи обличчя розслаблені». Повторити вправу кілька разів.

### **Аутогенне тренування**

Аутогенне тренування - психотерапевтична методика, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатических механізмів людського організму, порушених в результаті стресу.

Методика АТ заснована на застосуванні м'язової релаксації, самонавіювання і самовиховання. Запропоновано І.Шульце на початку ХХ століття.

Скористайтеся інструкцією Г.Бенсона для того, щоб відчувати всю дієвість цього методу:

- сядьте зручно в тихому місці (місце повинно бути безпечним);
- закрийте очі;
- глибоко розслабте м'язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям;
- дихайте носом усвідомлено (тобто, зосереджуючи увагу на вдиху-видихах). Дихайте легко, природно.
- займайтеся 10-20 хв. Після закінчення концентрації на диханні посидьте спокійно спочатку з закритими очима, потім з відкритими. Не вставайте в декілька хвилин.
- не хвилюйтеся про те, наскільки ви поглиблюєте стан релаксації - дозвольте собі розслабитися.

### **Вправа: «Оптимальна поза».**

Прийміть «позу кучера», для цього:

- сісти на край сидіння так, щоб край стільця припав на сідничні складки;
- широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, що зводять стегна;
- гомілки поставити перпендикулярно підлозі;
- голову опустіть вперед, щоб вона висіла на зв'язках, згорбившись спину;
- похитуючись взад-вперед переконайтеся, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;
- покладіть передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко обминали стегна і не стикалися; спирати на стегна передпліччя не варто;
- закрийте очі;
- дихайте спокійно і глибоко.

### **Вправа «Важкість»:**

Прийміть зручну позу, розслабтеся, зосередьтеся на спокої. Потім, продовжуючи відчувати спокій, пасивно зосередьтеся на реальній важкості однієї правої руки. Пасивно споглядати спокій і тяжкість до тих пір, поки відчуття тяжкості не стане зникати і ви не станете відволікатися.

У міру розслаблення, тяжкість буде виникати в інших частинах тіла. Пасивно споглядати її там, де вона є.

В процесі оволодіння цією технікою, не намагайтеся вольовим зусиллям поширити відчуття тяжкості за будь-якої схемою, посилюючи самонавіюванням. Відчуття тяжкості в руках яскравіше, ніж в ногах і тулубі.

### **Вправа: «Тепло»**

Розслабтеся в зручній позі. Пасивно зосередьтеся на спокої, потім - на тяжкості. Після цього, продовжуючи відчувати спокій і тяжкість,

зосередьтеся на кілька секунд, на реальному теплі однієї руки. (Якщо перед заняттям у Вас холодні руки - розітріть їх).

### 2.3. Ментальні техніки

Багато психотерапевтичних течій працюють над тим, щоб з'ясувати, як саме наші думки, твердження, вірування, ціннісні орієнтації впливають на нашу поведінку. Відповідно, виробляють «протиотруту» від негативних «ментальних програм». НЛП (нейролінгвістичне програмування), РЕТ (раціонально-емотивна терапія) та ін., розглядають невротичні порушення людини як схильність людини надавати життєвим обставинам негативний сенс, заснований на категоричних переконаннях. Виходить, що і справді «по вірі нашої і дається нам», а також «проблема полягає не стільки в подію, скільки в інтерпретації цієї події». Теорія РЕТ стверджує, що якщо людина керується уявленнями «як повинно бути», вона буде створювати ірраціональні висновки або центральні ідеї, які походять від **долженствований**. Наприклад: «Я повинен бути кращим, щоб мене помітили», «Щоб знайти порядного чоловіка, потрібно бути ... (перелік того, що повинно бути: худорлявою, розумною, завжди красивою тощо).

Відповідно, ми можемо драматизувати події, тобто «згущувати фарби» оцінюючи ті чи інші події, а звідси виникає конфлікт між тим, чого хочеться, і тим, що очікується - зливається безліч енергії в спробу «погасити» цей конфлікт. Іноді формується уявлення «це неможливо витримати» (коли у людини формується переконання, що без деяких певних умов вона не зможе жити - на цьому грають тренінги особистісного росту, успішності тощо, а також - реклами товарів: «без цієї зубної пасти ви не будете щасливою і здоровою людиною»). Але, очевидно, найчастіше зустрічається, і дуже складно опановується та перешкода, як осуд. Подання себе або інших людей в негативному світлі, приписування їм або собі того, якими «повинні бути».



Ми навішуємо ярлики, чекаючи, що люди будуть відповідати начепленими на них «биркам».

А Елліс створив одну з перших класифікацій ірраціональних суджень:

1. Необхідно, щоб кожен крок і дія були привабливими (схвалювалися) оточуючими.
2. Є дуже погані, порочні вчинки, думки, дії - за них потрібно суворо карати.
3. Це просто катастрофа, якщо все виходить не так, як мені потрібно (хочеться, очікування).
4. Всі біди від інших людей або обставин (зняття відповідальності з себе).
5. Якщо щось лякає або викликає тривогу - потрібно постійно бути наготові.
6. Легше уникати відповідальності і труднощів, ніж їх подолати.
7. У кожного є потреба в комусь сильному, більш значущому.
8. Потрібно завжди і в усьому бути компетентним, адекватним, розумним, успішним.
9. Те, що сильно вплинуло на життя хоч один раз і надалі буде сильно впливати на життя.
10. На наше благополуччя сильно впливають вчинки інших людей, тому потрібно робити всі, щоб ці люди змінювалися в бажаному для нас напрямку.
11. Плисти за течією і нічого не робити - ось шлях для щастя.
12. Ми не володіємо своїми емоціями і не вміємо управляти своїми станами.

Для того щоб перевірити, наскільки особисто вам властиві когнітивні перекручування, пройдіться по цьому списку і обведіть ті, які властиві вам. Можете відзначити також: в яких ситуаціях ці переконання найбільш сильні.

№ п/п	Переконання	Приклад	Де проявляється
1.	Максималізм: «Все або нічого»	«Якщо я не виконаю, хоча б одну справу з усього цього списку - я невдаха»	
2.	Негативні нелогічні висновки	«Я завжди повинен бути на висоті, якщо у мене не вийде, усі будуть вважати мене нездарою»	
3.	Пророцтво, що виконується	«У мене нічого не вийде - і я стану для всіх посміховиськом»	
4.	Зациклення на негативі	«У моєму житті немає нічого хорошого: воно безпросвітне»	
5.	Нерозуміння позитива	«Якщо мене хвалять, то насправді або щось від мене хочуть, або шкодують»	
6.	Використання «завжди», «ніколи» тощо	«Мені ніколи не щастить», «Мене ніхто не любить», «Мене всі готові	

		образити» тощо.	
7.	Зменшення	«П'ятірка на іспиті - випадковість», «Те, що мені вдалося виграти головний приз - просто говорить про некомпетентність суддів, вони не помітили моїх помилок».	
8.	Емоційні роздуми	«Те, що я не зловив м'яч спричинило за собою програш всієї команди. Тепер всі будуть впевнені, що я поганий спортсмен ».	
9.	Навішування ярликів і узагальнення.	«Я повинна бути гарною матір'ю! Я не маю права кричати на дитину», «Якщо будинок не буде сяяти чистотою - це ознака поганої, просто жахливої господині ».	
10.	Приймати все на свій рахунок, перебільшення відповідальності.	«Я винен в тому, що батько випиває», «Якщо я піду заміж за цю людину, це зробить мою матір нещасною», реакція на сміх ззаду: «Це вони з мене	

		сміються»	
11.	Помилкове «Я»	«Я не настільки хороший, щоб зробити цю роботу», «Я не гідна високої зарплати»	
12.	Перфекціонізм, «синдром відмінника»	«Мені необхідно виконати цю роботу ідеально»	

Виконавши цю техніку, природно потрібно знайти «протиотруту». Вибираючи нове, екологічне переконання, не потрібно «одягати рожеві окуляри», придумувати неіснуючі речі. Просто варто звернути увагу, зібрати факти. Наприклад, чи дійсно «завжди» не щастить, або правда, що саме моя провина в тому, що хтось став нещасним - або це теж вибір, але іншої людини. Пройдіться і чесно переписіть переконання. Нехай вони не будуть відразу позитивними, але вже допускать, що з Вами іноді можуть відбуватися і хороші речі.

№ ствердження	Моє сприйняття ситуації, переконання	В яких ситуаціях частіше за все проявляються	Нове, екологічне переконання

Гештальт-терапія також приділяє значну увагу впливу наших думок на самопочуття. Більш того, одним з основних тез гештальт-терапії полягає в тому, що усвідомлення саме по собі здатне викликати лікування. Тобто відслідковувати і відреагувати, те, що відбувається в реальності (спираючись на аналізатори: зорові, слухові, тактильні), а не на свої уявлення про це.

Техніки гештальту, в тому числі спрямовані на розвиток рівня усвідомленості, а саме, на більш «чисте», якщо можна так висловитися, сприйняття дійсності, що не спотворене нашими уявленнями про неї.

### **Зміна спрямованості свідомості.**

Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні. Відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на поданні сторонніх об'єктів і ситуацій. Відволікання використовувалося і в російських лікувальних змовах як спосіб усунення негативних емоцій.

Перемикання пов'язане зі спрямованістю свідомості на будь-яку цікаву справу (читання захоплюючої книги, перегляд фільму тощо), або на діловий бік майбутньої діяльності. Переключення уваги з болісних роздумів на ділову сторону навіть майбутньої діяльності, осмислення труднощів через їх аналіз, уточнення інструкцій і завдань, уявне повторення майбутніх дій, зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах, а не на значущості результату, дає кращий ефект, ніж відволікання від майбутньої діяльності.

Зниження значущості майбутньої діяльності або бажаного результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або взагалі переоцінки значущості ситуації на кшталт «не дуже-то і хотілося», "головне в житті не це, не варто ставитися до того, що трапилось, як до катастрофи", "невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому " тощо.

### **Вправа: «Розвиток усвідомленості»**

Можливо, вам здасться ця техніка нудною, адже потрібно «всього-то»: сидіти / стояти / лежати і відзначати: що відбувається навколо. Але - пересильте невгамовне бажання «забити» свою свідомість інформаційною та

іншою шумовою «кашею». Постарайтеся хоча-б на 5 хвилин зануритися в споглядання.

Отже, виберіть будь-який предмет і вголос детально опишіть його, використовуючи вираз «Зараз я усвідомлюю ...» Закінчіть цю пропозицію описом кольору або форми обраного вами предмета. Намагайтеся по можливості давати прості описи і відзначати найбільш очевидні деталі. Усвідомте свою схильність інтерпретувати ці первинні усвідомлення і надавати їм звичну форму.

Наприклад: «Зараз я усвідомлюю овал білого кольору, окреслений обідком більш світлого тону (про лампу) ... Зараз я усвідомлюю довгий жовтий предмет (про диванну подушку). Зараз я усвідомлюю круглу частину ваших карих очей, відблиски світла в них (про очі людини, що сидить поруч). Інтерпретацією останнього спостереження може бути: «Ви уважно дивіться на мене». Намагайтеся бути гнучкими і винахідливими в описах, використовуючи очі, вуха, дотик і нюх.

Якщо в якийсь момент Ви ловите себе на тому, що думки знаходяться невідомо де, тоді м'яко, але наполегливо повертайте себе до формули «Зараз я усвідомлюю, що ...».

Дана практика дозволяє вам, звертаючи увагу на таку первинну сенсорну інформацію, усвідомлювати, що насправді відбувається, на відміну від того, які ваші уявлення про те, що відбувається. Як очікуваний результат: ви починаєте взаємодіяти з навколишньою реальністю, а не з власними фантазіями про неї.

Тільки задумайтеся, не тільки в літературі й поезії, а й у реальному житті, ми схильні приписувати якісь якості людям або подіям. Це робить мову наповненою, яскравою, але не завжди відповідає дійсності: «Я бачу твою серйозну посмішку», «щасливий вигляд», «ти добре виглядаєш». Намагайтеся по можливості не вдаватися до таких оціночних суджень: вони

штовхають вас в русло власного життєвого досвіду, бо використовують порівняння, взяті з минулих спогадів і переживань. Для вас важливо усвідомити, що відбувається саме зараз. Проведіть межу між тим, що ви бачите насправді і тим, де ви робите висновки і уявляєте собі щось. Дуже важливо вміти розділяти реальність сприймається нами і наші уявлення і думки про це. Між ними є якісна різниця. Ця грань і є те, що стоїть між реальністю і уявним світом.

### **Вправа: «Якість мого життя».**

Досить часто ми живемо в відчутті недостатності чогось. Наприклад, у нас немає машини, або телефону певної марки, або одягу якогось бренду і ми відчуваємо себе в чомусь недостатньо значущою, нещасливою людиною. Іноді недолік більш глобальний - не вистачає якоїсь людини, або стану (наприклад, присутність болю, неможливість свободи пересування), і усвідомлення цього знову-таки робить нас недостатньо щасливими.

Однак, якщо ми навчимося відстежувати свої стани і відчуття «тут і тепер» ми можемо значно просунутися на шляху до спокою і гармонії. Більш того, коли ми зрозуміємо, що на шляху до бажаного ми уникаємо дуже важливих дій, подій тощо - ми навчимося контролювати ці дії, роблячи те, що потрібно, а не те, що приємно. Наприклад, кожен з нас знає, що зарядка вранці - дуже корисне заняття, але роблять її одиниці. Чому? Та тому що значно приємніше повалитися пів-годинки в теплому ліжку, а не пихкати, роблячи неприємні, складні вправи.

№	Чого я бажаю	Що у мене вже є для цього
1.	(ПРИКЛАД) Мені потрібно добре знати англійську мову, для того, щоб отримати бажану посаду.	У мене є прагнення, час, виділений для навчання (2 години, 2 рази на тиждень), хороший викладач, хороші програми

--	--	--

Нам слід розвивати навички відстеження своїх відчуттів і усвідомлення. Звернувши увагу на почуття, які супроводжують актуальний момент уникнення, зуміємо ще раз дослідити аспекти себе, що є ключем до подальшого зростання.

Наступний крок - це вирішити, чи варто перебувати в стані повного усвідомлення і наскільки корисно уникнення. Важливо, щоб ви знали, що у вас є вибір – «вимикатися» чи ні.

Бути «вимкненим» означає, що ви не усвідомлюєте того, що відбувається в даний момент. Але цей момент - це все, що є. Решта світу продовжує жити, як і завжди, але все, що ми можемо випробувати в сьогодні, відбувається в нашій свідомості саме зараз. Ми не можемо безпосередньо зараз відчувати наші спогади, мрії або фантазії про майбутнє. Вони - наша колекція сенсорних відчуттів з минулого. У них мало несподіваного. Але якщо ми виберемо бути «включеними», не йти від усвідомлення, світ навколо нас стає рогом достатку, повним хвилюючих сюрпризів і відкриттів.

Гештальтісти розрізняють зони усвідомлення. Зовнішня зона включає усвідомлення того, що відбувається в зовнішньому світі, тобто всього того, що "не-Я". Внутрішня зона відноситься до відчуттів всередині, «під шкірою». Шкіра «служить» кордоном між цими двома зонами. Якщо ви не можете визначити, з якою з зон маєте справу, використовуйте наступний прийом: якщо відчуття доступні тільки вам і нікому іншому, - це внутрішня зона; якщо вони доступні і іншим людям, то це, ймовірно, зовнішня зона. Третю зону називають «середньої зоною», там мають місце всі процеси планування, уяви, бажання, аналізування, спогади тощо.



### **Вправа: «Бути живим»**

1. Складіть список своїх планів, які ви хотіли б виконати. Сконцентруйтеся на тому задумі, який можна реалізувати в найближчий термін.

2. Запишіть всі неприємності, які можуть трапитися з вами. Чи є які-небудь з цих небезпек тими, якими ви зазвичай зупиняєте себе при втіленні своїх задумів в життя? Подумайте деякий час про наслідки своїх спроб. А потім ризикніть зайнятися цією справою і перевірте, скільки з ваших «катастрофічних» очікувань збулося. Якщо щось все ж сталося - чи виявилися наслідки настільки ж поганими, як ви планували? Варта гра свічок? І як ви себе почуваете тепер?

Запишіть все, що вийшло після реальної спроби.

Будучи замкнутими в світі заборон наших думок і фантазій, ми не можемо перевірити чи спростувати їх похмурі пророкування до тих пір, поки ми не ризикнемо і не відчуємо те, що трапиться насправді.

Усвідомлення, якщо ним користуватися в тому сенсі, як тут його описуємо, включає в себе концентрацію протягом досить довгого часу, щоб ми могли повністю відчувати предмет, що привернув нашу увагу. Гештальт-підхід передбачає тренування здатності фокусуватися. Фокусуючи свідомість, ми можемо вибрати - не робити ці автоматичні інтерпретації, а усвідомлювати те, що є, - фактично, це єдиний шлях бачення світу.

### **Вправа: «Безпорадність»**

1. Почніть кілька речень словами «Я не можу ...» Подумайте про те, що ви не здатні зробити в даний момент свого життя, включаючи дії фізичні (гра

в хокей або на скрипці) і розумові (рішення складного рівняння, приведення в порядок фінансових справ).

2. Визначте, що ви відчуваєте при проголошенні цих фраз. Постарайтеся запам'ятати гучність вашого голосу, свою позу, рухи тіла або їх відсутність.

3. Повторіть ті ж твердження, замінивши слова «я не можу» словами «я не буду». Роблячи це, намагайтеся не оцінювати зміст і сенс сказаного. Просто кажіть - усвідомлюйте при цьому, що ви відчуваєте, у якому стані перебуває ваше тіло, як звучить ваш голос. Відчувши, що забули якусь пропозицію, скажіть «Я не буду пам'ятати, що ...» і відчуйте, що при цьому відбувається.

Завдання даної практики, в тому числі в допомоги зрозуміти, що ми значно менш обмежені в діях, ніж ми думаємо. Просто іноді ми обираємо направити свої зусилля та інші ресурси в інше русло. Крім того, ця практика допомагає відчувати себе більш впевнено в порівнянні з більш досвідченими і вмілими. Ще вона дозволяє навчитися брати на себе відповідальність за свій вибір, за свої дії. Звичайно, набагато легше сказати: «Ти мене злиш своїми діями», ніж «я вибираю злитися за те, що ти не робиш те, що хочу я». Саме ви робите вибір на користь злості та інших дій, в даному випадку не важливо: чи ефективні вони чи ні. Навіть коли ми страждаємо від болю, що викликаний зовнішнім джерелом, ми можемо реагувати різними способами - прийняти цей біль, боротися з ним, скаржитися на нього або займатися пошуками позбавлення від нього.

Зайві узагальнення з використанням невизначених займенників (наприклад, «це» або «щось») замість особистих «я» або «ти» - ось у чому найчастіше виражається використання мови для того, щоб відмовитися від власної відповідальності за сказане і за те, до кого ми звертаємося

## **Вправа: «Відповідальність за власні потреби»**

Придумайте якомога більше висловлювань, які починаються зі слів «мені потрібно ...» Включіть сюди всі сторони свого життя - фізичне, емоційне, інтелектуальне і духовне. Тепер поверніться до початку і замініть слова «мені потрібно» на «я бажаю». Прислухайтеся до себе і відзначте відмінності у відчуттях, якщо вони існують.

Слово « потрібно» часто викликає відчуття безпорадності, що зникає, коли ми використовуємо «хочу, бажаю».

Нематеріальні цінності та потреби з боку інших іноді так само значущі і не менш важливі, як і матеріальні, якими ми володіємо. І можливо, зберігаючи щось, що ми вважаємо життєво важливим (наприклад схвалення старших), можна прийти до безглуздих і збиткових ситуацій. Так, можна збитися зі свого шляху, демонструючи іншим, наскільки ми успішні в досягненні того, чого від нас очікують. Часом така поведінка може бути корисною і вкрай розсудливою, але в кінцевому рахунку вона стає саморуйнівною, оскільки енергія і увага, які могли б бути використані для досягнення певної мети, розпорошуються на пошуки схвалення.

Крім того, якщо ми поведимося так, щоб весь час подобатися іншим, можна помітити, що нам доводиться постійно себе контролювати і стримувати свою поведінку і власні потреби з страху, що комусь десь не сподобається те, що ми робимо.

## **Вправа: «Схвалення»**

Подумки уявіть собі людину, чиєї похвали, визнання або любові вам не вистачає. Поговоріть з цією людиною в своїй уяві і розкажіть їй, якими способами ви іноді намагаєтеся все це отримати. Запишіть те, що вийшло. Потім уявіть, що станеться, якщо ця людина вам відмовить.

Яка ціна цих вічних спроб заслужити схвалення?

Чим ви ризикуєте, не отримавши схвалення?

Чи варто ціна ризику? Що робить вас більш живим?

Записуйте відповіді, які ви отримуєте.

У міру того як нам стають більш зрозумілими наші страхи і потреби, які прийшли з дитинства і ті, що безпосередньо відносяться до теперішнього часу, нашим завданням стає задоволення цих законних потреб.

У процесі дорослішання ми виявляємо, що наші горизонти розширюються і що існує набагато більша кількість способів задоволення потреб, ніж ми собі уявляли. Так, наприклад, можна помітити, що інші іноді займають місце наших батьків, доглядаючи за нами і піклуючись про нас. І тепер ми можемо відповісти їм взаємністю.

Деякі люди з нашого оточення живлять нас і тим самим задовольняють наші потреби. Інші ж тільки здаються до цього здатними, але все відбувається якось не так і закінчується тим, що ми незадоволені, або нам просто нашкодили; такі люди, словами Келеман, є для нас «токсичними». Здатність уникати токсичних людей і знаходити тих, які нас живлять і нам приємні, є важливим кроком на шляху до зрілості. Навіть якщо одного разу ми вже зробили свій вибір друзів і коханих, у нас все одно залишається право вибору: ми можемо прямо попросити їх зробити те, що нам потрібно, або можемо ними маніпулювати.

Прямо просити інших задовольнити наші потреби - це ризиковано: вони можуть відмовити, в результаті чого ми відчуємо себе зачепленою, відкинутою або покинутою. Якщо ж ми будемо маніпулювати іншими, то шансів опинитися відкинутою менше, оскільки найчастіше маніпуляції не усвідомлюються. Але якщо задоволення наших потреб так чи інакше зачіпає

будь-яке з бажань іншого, то він, будучи об'єктом нашої маніпуляції, може випадково помітити її і образитися.

Непряма маніпуляція може приймати форму безпорадності, нескінченних питань, образи або інших типів поведінки, які створюють у того, ким маніпулюють, відчуття, що той, хто маніпулює, ніяк не може обійтися без його допомоги. На жаль, подібні спроби маніпулювання іншими людьми з метою досягнення того, що здається нам життєво необхідним, часто входять в звичку і стають несвідомими: маніпулювання іншими замінює справжнє міжособистісне спілкування і підживлює нашу залежність від їх відповіді.

Наше прагнення користуватися маніпуляціями зменшується в міру того, як ми прояснюємо свої бажання і починаємо усвідомлювати різні способи їх задоволення. При цьому ризик, укладений в прямому проханні, зменшується настільки значно, що ми рішуче можемо собі дозволити висловити своє прохання. Ризикуючи, ми дозволяємо собі стати більш уразливими і саме тому більш здатними відповісти.

### **Вправа: «Згадай неприємну ситуацію і розслабся».**

Закрийте очі і згадайте будь-яку неприємну подію, що відбулася з вами зовсім недавно з усіма подробицями і, не відкриваючи очі, застигнути в тому положенні, в якому учасники перебували в процесі спогади. За допомогою «внутрішнього погляду» подивіться на те, в якому стані знаходяться м'язи тіла по черзі (починаємо з лицьових м'язів і закінчуючи ногами) запам'ятати даний стан м'язів і ті відчуття, які виникли. Відкрийте очі.

Дайте відповідь для себе:

- які відчуття виникли в процесі спогадів?
- які відчуття були в м'язах?

- де найбільше відчувалася напруга?
- чи був приємним був такий стан?

Пориньте в спогади тієї ж ситуації, але при цьому намагайтеся контролювати м'язову напругу і в разі виникнення напруги - розслабитися. Після даної вправи подумайте:

- наскільки вдалося розслабитися;
- які відчуття виникли після розслаблення;
- який настрій зараз;
- чи залишилася напруга або дискомфорт в тілі.

### ***Вправа «Це я»***

Даний спосіб демонструє духовну спорідненість з іншими людьми, допомагає розвинути в собі людяність. Спостерігаючи за іншою людиною (чи згадуючи її), зверніть особливу увагу на ті риси її характеру, в яких ви з нею схожі. Коли хтось зробить щось таке, що вам не подобається, нагадайте собі, що і ви теж іноді робите подібні речі. Постійно нагадуючи собі, що чужі помилки, як і ваші, не є чимось особливим. Ви маєте змогу швидко і ефективно звільнитися від напруги, яка виникає, коли Ви зрозуміли, що скоїли помилку.

## **Вправи на концентрацію уваги**

Методика виконання концентраційних вправ:

Приміщення, в якому передбачається займатися, має бути ізольоване від сильних звуків. Необхідно сісти на стілець в зручній позі до спинки, щоб не

спиратися на неї (стілець повинен бути з жорстким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться).

Руки вільно покласти на коліна, очі закрити (вони повинні бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети). Дихати через ніс спокійно, не напружено. Намагатися зосередитися лише на тому, що вдихаємо повітря холодніше видихається.

Виконувати релаксаційно-концентраційні вправи необхідно протягом декількох хвилин. Час не обмежений: вправлятися можна до тих пір, поки це приносить задоволення. Після виконання вправ - провести долонями по століть, не поспішаючи відкрити очі і потягнутися.

### **Вправа «Концентрація на рахунку».**

Подумки повільно лічіть від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть лічити спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

### **Вправа «Концентрація на слові».**

Виберіть будь-яке коротке (найкраще двоскладове) слово, яке викликає у вас позитивні емоції або з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини, або ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленої страви ... Якщо слово двоскладове, то подумки вимовляєте перший склад на вдиху, другий - на видиху. Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом при концентрації.

### **Практика. «Зосередження на предметі».**

Уявіть, що у вашій голові прожектор. Його промінь може висвітлити що завгодно з безмірною яскравістю. Цей прожектор - ваша увага. Управляйте її променем! Протягом 2-3 хвилин «висвітлюємо прожектором» будь-який предмет. Все інше відходить в темряву. Дивимося тільки на цей предмет. Можна моргати, але погляд повинен залишатися в межах предмета. Повертаємося до нього знову і знову, розглядаємо, знаходимо все нові рисочки і відтінки.

### **Практика: «Зосередження на звуці»**

А тепер зосредили свою увагу на звуках за вікном (за стіною) кабінету. Прислухаємося до них. Для того щоб краще зосередитися, можна закрити очі. Виділимо один зі звуків. Вслухаємося в нього, вислуховуємо, тримаємо його.

### **Практика: «Зосередження на відчуттях»**

Зосередьтеся на Ваших тілесних відчуттях. Направте промінь Вашої уваги на ступню правої ноги. Відчуйте пальці, підошву. Відчуйте зіткнення ніг з підлогою, відчуття, які виникають від цього дотику.

Зосередьтеся на правій руці. Відчуйте пальці, долоні, поверхню кисті, всю кисть.

Відчуйте ваше передпліччя, лікоть; відчуйте зіткнення підлокітника крісла з рукою і викликані їм відчуття. Точно так же відчуйте ліву руку.

Відчуйте поперек, спину, зіткнення з кріслом.

Зосередьте увагу на обличчі: ніс, повіки, лоб, вилиці, губи, підборіддя. Відчуйте дотик повітря до шкіри обличчя.



## **Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»**

Зосередьтеся на внутрішній мові.

Зупиніть внутрішню мову.

Зосередьтеся на настрої.

Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений?

А тепер зосередьтеся на Ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя.

Виходимо зі стану релаксації.

## **Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»**

Протягом декількох хвилин сконцентруйте свою увагу на якомусь нейтральному предметі. Нижче наведено чотири можливості:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення.
- Повільно порахувати предмети, що ніяк емоційно незабарвлені: листя на гілці, літери на видрукуваній сторінці тощо.
- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених вчора дій.
- Протягом двох хвилин: запам'ятати ті якості, які Вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

Рефлексія відчуттів:

- Чи вдалося Вам довго зосередити свою увагу на одному об'єкті?
- На чому легше утримувати увагу: на предметі або звуці?

- Від чого це залежить?
- Які властивості уваги необхідні для концентрації?

### **Медитації-візуалізації, спрямовані візуалізації**

Візуалізація - це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати її емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття, які вона відчула колись.

Різновидом візуалізації є вправи "сюжетної уяви", засновані на навмисному використанні кольору і просторових уявлень свідомості людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний емоційному стану, що моделюються.

### **Медитація-візуалізація: «Безпечне місце»**

(Виконувати можна сидячи або лежачи. Якщо хочете заснути - ляжте)

Займіть зручне положення. Вашому тілу нічого не повинно заважати. Зробіть глибокий вдих і видих. Закрийте очі. Відчуйте своє дихання. Вдих видих. Зосередьте свою увагу на ногах. Відчуйте свої ступні, кожен пальчик, потім зверніть свою увагу на гомілки, коліна, стегна. Відчуйте, як ваші ноги наповнюються теплом, розслабляються.

Хвиля тепла поступово піднімається, наповнюючи живіт, груди, плечі, розливається по руках, заповнює голову. Ви спокійні і розслаблені. Вам добре.

Дихайте глибоко, спокійно. Уявіть собі місце, де вам добре, спокійно. Там нікого немає. Ніхто Вам не завадить. Вам комфортно і безпечно. Ви відчуваєте себе добре. Глибокий вдих-видих ...

Придивіться: що це за місце? Як там пахне? Які звуки, кольори? Може, це шепіт хвиль, або спів птахів? А може - улюблене крісло дідуся. Все одно - аби ви почувалися добре. Побудьте в цьому місці - адже кожна секунда, проведена тут, допомагає вам наповнитися спокоєм, радістю, впевненістю ... Вдих-видих ... І ви робите подорож по цьому прекрасному місцю - можете торкатися рукою предметів, вдихати цілюще повітря цього чудесного простору.

Відчуйте, як кожна Ваша клітинка наповнюється спокоєм. Немов з кожним вдихом енергія цього місця наповнює Вас, а видих очищує від небажаних станів: гніву, образи, розчарування, смутку ... Вдих - і Ви наповнюєтесь енергією, видих - і Вас залишає все те, що вже Вам не служить.

Побудьте тут стільки, скільки вам необхідно. Наповнити себе енергією, позбудьтєся від зайвих вантажів.

І тільки коли відчуєте себе розслабленим, спокійним, наповненим - поступово, дуже дбайливо, повертайтеся. Вдих-видих, вдих-видих.

З цієї медитації-візуалізації можна йти в сон.

### **Вправа «Піти, щоб залишитися».**

Якщо ви в середині робочого дня відчуваєте себе втомленим, спустошеним, це не означає, що Ви не можете використовувати медитацію-візуалізацію. Для цього, звичайно, бажано зайняти зручне положення, якщо немає можливості усамітнитися - відгородіться навушниками (включіть

приємну спокійну музику). Практику можна виконувати як з відкритими, так і з закритими очима.

Займіть зручне положення. Вашому тілу нічого не повинно заважати. Зробіть глибокий вдих і видих. Закрийте очі. Відчуйте своє дихання. Вдих видих. Зосередьте свою увагу на тілі. Як воно себе почуває? Можливо, ви відчуваєте десь зажими, напруження, поколювання, біль, свербіння або інші неприємні відчуття? Зосередитися на них своєю увагою, спостерігаючи за цим явищем. Можливо, на думку прийде, що це? Від чого напружена саме ця частина тіла? Направте туди тепло. Уявіть, як хвиля тепла піднімається від ніг, заливаючи все на своєму шляху. Зцілюючи, заспокоюючи, наповнюючи Вас.

А тепер, згадайте момент, коли ви відчували стан повної задоволеності. Згадайте, як ви тоді відчували себе. Як рухалися? Як дихали? Чи є якась поза, що відповідає цьому стану? Прийміть цю позу і зробіть три глибокі вдихи і видихи, представивши своє дихання як три величезних хвилі, на гребені яких ви перебуваєте і які забирають вас глибоко в ваш внутрішній світ.

Тепер в ваших фантазіях йдіть в те місце, де ви відчуваєте себе найкраще, де немає проблем, напруги, а все навколишнє радує око. Це може бути місце, яке ви знаєте, або місце, що існує тільки в вашій фантазії. Коли ви опинитеся там, озирніться: які кольори навколо, які форми мають оточуючі вас речі, тепло тут або холодно, як ви тут дихаєте? Які звуки ви чуєте, що можете доторкнутися? Чи хочеться вам походити, посидіти або полежати в цьому місці? Вам сподобалося б щось робити тут або ви просто насолоджуєтеся атмосферою цього місця? Освоюйтеся тут, випробуйте всі можливості, які вам дає це місце.

Раптом ви помічаєте, що на видному місці лежить подарунок. Це подарунок для вас. Підійдіть ближче, помацайте його, розгляньте з усіх боків. Досліджуйте його, подумайте, що ви зможете з ним зробити.

Присвятіть частину часу на те, щоб зжитися з ним, полюбити його. Якщо ви вже готові повернутися, знову три рази зробіть глибокі вдих і видих, попрощайтеся зі своїм місцем, запам'ятайте його, щоб вам завжди було легко сюди повернутися. Збережіть в собі враження від подарунка, тепер відкрийте очі. Ви знову опинитеся «тут і тепер», але відпочили і розслабитися.

## 2.4. Арт-терапевтичні техніки

### **Вправа: «Знак моєї долі»**

Виберіть засоби для малювання, якими Вам буде зручно зобразити символ / знак / малюнок, який символізує ваше життя, долю.

Бажано: вибрати один колір і не відривати кисть (олівець) від листа. Після того, як намалюєте, письмово коротко розкажіть - що це, можливо, ці питання допоможуть:

- чи вважаю я свою долю щасливою;
- хто або що впливає на мою долю?
- яку назву я міг би дати цьому символу;
- часто я вступаю в боротьбу?
- які емоції і настрої переважають в малюнку (долі)?
- як малювалося взагалі, з якими труднощами зіткнувся?
- чи є почуття задоволення від малюнка? (Долі?).

Якщо Вас щось не задовольняє, подумайте, що це і дозвольте собі змінити (переробити) малюнок. Потім - описати: що змінилося? Яка тепер доля? Що конкретно треба зробити, щоб щось змінити в своїй долі?

### **Вправа: «Малюнок стану»**

Використовуйте одну - дві хвилини, щоб усвідомити відчуття і почуття, які виникають у цей момент. Забудьте про мистецтво і не намагайтеся бути художником. Візьміть олівець (або інший образотворчий засіб) і почніть наносити будь-які штрихи на папір. Малюйте кольорові лінії і форми, які говорять про те, як ви себе почуваєте. Спробуйте символічно виразити свій стан в даний момент. Не змушуйте себе малювати щось конкретне і високохудожнє. Малюйте те, що приходить в голову. Опишіть свій стан або співрозмовнику, або просто на аркуші.

### **Вправа: «Стирання»**

Виконується двома методами. Перший - як візуалізація.

Сядьте і розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чисті альбомний аркуш, олівці, ластик. Подумки намалюйте негативну ситуацію, яку необхідно забути. Це може бути реальна картинка, подібна асоціація, символ тощо.

Подумки візьміть ластик і починайте послідовно «витирати» з аркуша паперу створену негативну ситуацію. «Стирайте» до тих пір, поки картинка з листа не зникне. Відкрийте очі. Проведіть перевірку. Для цього закрийте очі і уявіть той же аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову «візьміть» ластик і «періть» до її повного зникнення. Через деякий час методику можна повторити.

Другий метод, що називається, реальний, активний.

Для його виконання необхідно взяти аркуш паперу, олівець, ластик. Згадати неприємну ситуацію, зобразити її у вигляді будь-якого об'єкта і -

стерти гумкою. Потім знову намалювати і знову - стерти, і знову намалювати і - стерти. Повторити дію кілька разів (іноді 5-6, іноді - більше).

### **Вправа: «Лялькова постановка»**

Дана техніка використовується для зняття напруги, отримання можливості побачити себе і свою поведінку мову не «з боку», оцінити всі «+» і «-», виявити наявні ресурси.

1. Походіть по дому (кімнаті, в якій живете або працюєте) і виберіть предмет (іграшку, статуетку, річ), яка Вам подобається або асоціюється з Вашим образом.

2. Опишіть цю річ, уявіть її, як якогось героя. Запишіть це.

3. Визначте сферу в житті, в якій виникла складна ситуація (здоров'я, хобі, робота, фінанси, сім'я, стосунки, друзі, саморозвиток, духовність). Можливо, ситуація стосується відразу декількох сфер. Запишіть тоді все.

4. Опишіть ситуацію у вигляді казкової історії - метафорично, або у вигляді притчі.

Наприклад: «У деякому царстві жила-була кулькова ручка. Вона була ... І ось одного разу ... І тоді ... »- коротше, напишіть маленьку повноцінну казку, з висновками на окремому аркуші паперу (писати можна тільки з одного боку аркуша)

5. Перечитайте казку, підкресліть олівцем або фломастером:

Зеленим: ті слова, пропозиції місця, які виявляють суть ситуації.

Червоним: причини ситуації, що виникла.

Синім: шляхи вирішення ситуації, що склалася

Помаранчевим: наявні ресурси

6. З цих метафоричних підказок зробіть реальні, що стосуються безпосередньо описаної ситуації. Запишіть отримані рекомендації:

Буває так, що казка або її закінчення не подобаються. Є можливість її переписати. У будь-якому випадку, необхідно усвідомлення - що мене спонукало написати деструктивний (руйнівний) фінал? Що саме мені не подобається в казці? Як це пов'язано з моїм життям? Що саме можна зробити, щоб ситуація вирішилася позитивно?

### **Вправа: «Чарівні фотографії»**

Фотографування - можливість відобразити найяскравіші моменти життя. Фототерапія - один з методів, що дозволяє не тільки «зупинити мить», яку нам так важливо запам'ятати, але і визначити ресурси, повернутися до ситуації через деякий час з метою переоцінити й переосмислити її.

1. Виберіть об'єкт, з яким хочете працювати. Згадайте ситуацію або почуття, які Вам не подобаються, викликають у Вас неприємні відчуття. Запишіть, з чим Ви будете працювати.

2. Зробіть фотографію предмета, об'єкта, явища, які асоціюються у Вас з заданим почуттям або ситуацією.

3. Опишіть тут, що саме ви бачите на знімку. Що Ви відчуваєте, дивлячись на нього.

4. Подумайте, який вихід з цієї ситуації. Якщо Ви працюєте з почуттям - що дозволить впоратися з ним? Зробіть фото того предмета, об'єкта, явища, яке викликає у Вас асоціацію з цим процесом.

5. Опишіть, що Ви бачите на знімку?



6. Подумайте, який найкращий результат Вас чекає, якщо Ви використовуєте ці знання? (Або позбудетеся від цього почуття?). Зробіть фото того предмета, об'єкта, явища, яке викликає у Вас асоціацію з цим результатом.

7. Опишіть, що Ви бачите на знімку:

8. Подумайте, які кроки варто зробити, щоб прийти до бажаного результату. Зробіть серію знімків (2-10).

9. Опишіть, що ви бачите на знімках.

10. Дивлячись на знімки, напишіть конкретні кроки, які потрібно застосовувати для досягнення результату.

11. Подумайте, що може стати основною перешкодою на шляху до вирішення? Зробіть фото.

12. Опишіть, що Ви бачите на фото.

13. Подумайте і зробіть фото того предмета, об'єкта, явища, яке викликає у Вас асоціацію з ресурсами, які зможуть підтримати Вас у процесі роботи.

14. Опишіть, що ви бачите на знімках:

15. Перегляньте всю виконану роботу. Розгляньте знімки, прочитайте записи і зробіть висновки, які допоможуть вам в обраному шляху.

### **Вправа «До і після».**

Дана техніка дозволяє не тільки зняти напругу, але і виявити ті внутрішні або зовнішні ресурси, які допоможуть пережити складну ситуацію. Процес ліплення сам по собі має терапевтичний характер, а виконання методики дозволяє «прожити» ситуацію в безпечних умовах.

1. Візьміть аркуш паперу, пластилін (або будь-які його замітники), кольорові олівці.

2. Подумайте про ситуацію, яка викликає тривогу через свою високу значущість для Вас, наприклад (майбутні іспити, зустріч, співбесіду тощо).

3. Зосередьтеся на цій ситуації, на почуттях, які вона викликає.

4. Виліпити з пластиліну (або матеріалу, що замінює його) чоловічка, якому належить пройти через хвилюючу вас ситуацію. Поставте цю фігурку в будь-яку частину чистого аркуша.

5. Тепер виліпити з пластиліну іншого чоловічка, який нібито пройшов через цю ситуацію. Додайте його на цьому ж аркуші паперу на комфортній відстані від першого чоловічка.

6. Намалюйте кольоровими олівцями міст між першим і другим чоловічком. Міст в даному випадку буде символізувати проходження через хвилюючу ситуацію.

7. Дайте відповідь на питання:

Як себе почуває перший чоловічок

Якого він статі і віку?

Як себе почуває другий чоловічок?

Якого він статі і віку?

Хто з цих двох чоловічків Вам подобається більше?

Чому?

Хто або що допомогло людині пройти через хвилюючу ситуацію?

Які висновки для себе зробив другий чоловічок, пройшовши по цьому мосту?

## 2.5. Ритуали



Людство завжди боялося складних ситуацій, використовуючи для захисту від них ритуали, амулети, прикмети, змови, молитви, віру в Світлі сили. Все це говорить про те, що людині завжди хотілося відчувати себе більш захищеним від впливу несподіваних стресорів.

Коли ми говоримо про ритуали в психологічному сенсі, ми маємо на увазі ті ритуали, які ніяк не пов'язані з релігійними діями, що мають глибоке метафізичне значення і, звичайно, не маємо на увазі нав'язливі дії, іменованими компульсіями. Приклади ритуалів, наведених тут, можуть допомогти вирішити такі завдання:

1. Зняття напруження;
2. Перемикання уваги;
3. Емоційна розвантаження;
4. Переоцінювання ситуації, що склалася;
5. Активізувати опановуючи поведінку

### **Сіморонівській ритуал: «Життя, як зебра»**

Беремо чорно-біле зображення зебри і фломастери (олівці, фарби ... що завгодно, головне – яскравих кольорів). Тепер, згадуйте приємну подію, що сталася в Вашому житті і зафарбуйте першу смугу. Потім - наступне «чудо» нехай спливе в Вашій голові. І так зробіть із всіма білими смугами. Закінчується робота або тоді, коли перестали згадуватися хороші події, або -

коли зебра стала кольоровою. Цей малюнок - нагадування про те, що в житті не все так погано. Повісьте на чільне місце і милуйтеся, коли зовсім стане сумно.

### **Ритуал: «Чарівні слова»**

Якщо у вас на сьогодні намічено якийсь захід, подія, справа, яке викликає неприємні асоціації або емоції, почніть ранок так:

1. Прокиньтесь і посміхніться. Це не повинна бути мила, природна посмішка. Власне, якщо Ви ще сонний, цього може і не вийти. Головне - перший заряд, який Ви дасте своєму тілу.

2. Потім згадайте ситуацію і скажіть про себе або вголос: «Я прошу Простір / Бога (або того, в кого вірите), щоб ситуація вирішилася з найкращими для мене і всіх, хто в ній присутній, результатами. Нехай буде так!».

3. Тепер можете вставати і займатися своїми звичними ранковими процедурами.

4. У процесі вирішення ситуації періодично (або хоча-б один раз) згадуйте про висловлене прохання, глибоко дихайте при цьому. Заспокоюйте свій розум думками про те, що за Вами стоять Світлі Сили. (Пам'ятаєте про те, що переконання і самонавіювання здатне робити чудеса - тільки пам'ятайте про те, що «на Бога надійся, а сам - до роботи берися». Не думайте, що Ваші проблеми всі кинуться вирішувати, поки Ви будете лежати на дивані).

5. Пам'ятайте про те, що в кінці для потрібно подякувати, незалежно від того, як вирішилася ситуація. По-перше, ми можемо довго не знати, як насправді може в подальшому розвернутися ситуація, а по - друге, можливо, ця ситуація - урок, який необхідно пройти для того, щоб життя змінилося на краще.

Техніки, які запропоновані в кінці практикуму - спрямовані на роботу з певними емоційними станами. Їх варто застосовувати в тому випадку, якщо Ви вважаєте, що саме ця емоція, почуття є для Вас токсичними. Перш ніж починати працювати з цими техніками, варто звернути увагу на те, чи перебуваєте ви в ресурсному стані чи ні.

### **Вправа: «Вибір»**

Виберіть ситуацію або людину, через які ви не можете повністю бути присутнім в сьогоднішні, які тиснуть на вас або можуть зруйнувати приємний момент своєю появою.

(Якщо ви виконуєте цю вправу для себе, записуйте свої відповіді).

1. Визначте проблему (напишіть одне речення, що викладає суть ситуації).

Узагальнені приклади (вам необхідно вказати деталі):

Компанія / керівник не виявляє турботи.

Успіх неможливий.

Друг робить жахливий вчинок.

Вони не розуміють / не хочуть слухати.

2. Розкажіть про розвиток подій (опишіть що, на вашу думку, відбувається і хто в цьому винен):

3. Як ви думаєте, чому людина / організація надходять так з вами?

4. Що в результаті ви відчуваєте?

5. Задайте собі питання (зверніться до джерел / реальності і спробуйте знайти інші можливості інтерпретації подій):

6. Ваша розповідь абсолютно вірний? Чи існують інші причини, за якими «з вами так обійшлися»?

7. Чого вас насправді позбавили? Або що ви боїтеся втратити або упустити? (Повага, любов, визнання, схвалення, контроль, довіру,

безпеку, успіх, щастя.)

8. Ви можете попросити про те, що вам дійсно потрібно? Ви можете це звідки-небудь отримати або ж забезпечити себе самостійно?

9. Ви даєте людині / організації те, що ви б хотіли від них отримати? Ви готові робити це?

10. Опишіть ситуацію заново (напишіть пропозицію стосовно своєї позиції і дій, які ви готові зробити):

- Компанія / керівник намагається «триматися на плаву», підлеглі шукають способи допомогти йому.
- Успіх можливий, я зроблю \_\_\_\_\_, щоб досягти його.
- Друг піклується про себе, я подбаю про себе в такий спосіб \_\_\_\_\_.
- Я не прагнув зрозуміти їх; я брав їх дії на свій рахунок, як ніби вони мали намір образити мене. Замість цього я ....

Маю велику надію, що хоча-б мала частина цієї збірки була Вам корисна. Хочеться побажати успіхів на обраному шляху. Не закінчуйте пошук, не припиняйте рости. Дуже рекомендую переглянути ту літературу, на яку я спиралася, збираючи в єдиний збірник теоретичну і практичну інформацію. Дані рекомендації містять лише малу частину існуючих методів саморегуляції. Якщо вони Вам не підійшли (після апробування) вихід є - звертайтеся до списку літератури - знаходите на сторінках книг інші «рецепти».

І пам'ятайте: часто хаос - один з чинників і показників зростання і змін. Сам по собі він не поганий і не хороший. Станьте володарем свого хаосу - і тоді Ви відчуєте себе володарем свого життя!

Всіх благ!

### **Перелік використаної та рекомендованої літератури:**

1. Александров А.А. Аутотренинг. СПб: Питер, 2011. 240 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е.Петровой. Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2002. 416 с.
3. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. Пермь : Еврознак, 2001. 512 с.
4. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2002. 256с.
5. Бишоп С. Тренинг асертивности. СПб.: Питер, 2001. 208с.
6. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб. : Социально-психологический центр., 1996. 380с.
7. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
8. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. Киев: Ника-центр ; Москва : Алетея, 1999. 320 с.
9. Бурно Е. М. Терапия творческим самовыражением. Москва : Медицина., 1989. 304 с.
- 10.Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Сознание., 1984. 200 с.
- 11.Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : Учебное пособие. Москва ; Ось – 89, 2000. 346 с.
- 12.Водейко Р. И., Мазо Г. Е. как управлять собой: психофизиол. саморегуляция. Минск : Нарасвета, 1983. 80с., ил..
- 13.Голви Т., Ханзелик Э., Хорто Д. Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал. Москва : МИФ, 2019. 272 с.
- 14.Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись преодолевать стресс. СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006., 56 с.
- 15.Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002. 240 с.



16. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002. 316 с.
17. Дайер Уэйн Быть в равновесии: 9 принципов создания позитивных привычек. / Пер. с англ. Москва : ООО «София», 2008. 144 с.
18. Докторович М., Рурик Г., Хозраткулова І. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога. Київ : Редакції загальнопед.газет, 2014. 104 с.
19. Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емоційна терапія. Київ: Шк.світ, 2012. 128 с.
20. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб. : Питер, 2008. 224 с.
21. Леви В.Л. Искусство быть собой. Москва: Знание, 1977. 208 с.
22. Малкина -Пых И. Г. Техники гештальта и когнитивной терапии. Москва : Эксмо; 2004. 416 с.
23. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
24. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» бизнес - технологии XXI век. СПб. : Речь 2009, 219 с.
25. Одинцова М. Многоликость жертвы или Немного о великой манипуляции. Москва : Флинта, 2010. 274 с.
26. Оклендер В. Окна в мир ребенка : Руководство по детской психотерапии / Пер. с англ. Москва: Независимая фирма «Класс», 1997. 336 с.
27. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. Москва : Прогресс, 1992. 240 с.
28. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Видеа, 1992. 112 с.
29. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. СПб. : ИК «Комплект», 2000. 244 с.
30. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. 496 с.

31. Старак Яро, Кей Тонн, Олдхейм Джеймс. Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым / Пер. с англ. Г.П. Бутенко. — М.: Психотерапия, 2009. 176 с.
32. Стресс: Тонкости, хитрости и секреты. / Под ред. Ю. В. Татуры. Москва : Бук-пресс, 2006. 384 с.
33. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва, 2002. 448 с.
34. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. Москва : Прогресс, 1990. 367 с.
35. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Пер. с англ. Москва: Республика, 1994. 447 с.
36. Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. ; П. С. Гуревича. Москва : Изд. Группа Прогресс, 1995. 272 с.
37. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. Минск : Коллегиум, 1992. 253 с.
38. Щербатых Ю. В. Психология стресса. СПб. : Питер, 2006. 256 с.: ил.
39. Элкин А. Стресс для «чайников». Москва : Вильямс, 2005. 256 с.

Навчальне видання

## **Стрес: секрети опанування себе**

Методичні рекомендації

Укладач: **Рурик** Галина Леонідівна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 13,14.

Тираж 100 прим. Зам. № \_\_

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул.. Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.