



Павлик Н.В., Овсієнко С.В.

**Гармонізація
духовно - смислового компоненту
психологічного здоров'я:
АКТУАЛІЗАЦІЯ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ,
ТРЕНІНГ ОПТИМІЗМУ,
ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ**

За авторською програмою Павлик Н. В.,
доктора психологічних наук, старшого наукового
співробітника, провідного наукового
співробітника відділу психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана
Зязюна НАПН України



Духовний потенціал особистості – складне психодуховне явище, яке реалізується в ціннісно-смісловій сфері людини і визначає спрямованість людського життя до духовного виміру.

Духовний потенціал пов'язаний з діяльністю свідомості, цінностями та формуванням світогляду людини.

- Він актуалізує духовні смисли, пов'язані з найважливішими проблемами людського буття – призначенням, життям, смертю та вічністю, свободою та відповідальністю, самовдосконаленням і духовною самореалізацією.

Духовний потенціал скеровує особистість на самовіддачу

Ідентифікація людини суто з біологічним «Я» зумовлює потреби психофізіологічного характеру: в їжі, сні, відпочинку та ін., тобто потреби, які пов'язані зі споживанням



Що ж стосується духовного потенціалу людини – відповідні потреби мають суттєву відмінність, оскільки **духовний потенціал скеровує особистість на самовіддачу, служіння ближнім (людям, природі, світу), Красі, Добру та Істині.**

Конструктивний розвиток особистості здійснюється шляхом оволодіння власною біологічною природою, перетворенням «натури» в культуру, споживацтва – у творчість.

Через духовну творчість, служіння та самовіддачу людина стає співторцем духовних цінностей, нової духовної реальності, до якої запрошує оточуючих.



Духовний потенціал особистості

Духовний потенціал особистості виражається через духовні стани (натхнення, любов, відчуття єдності), духовні процеси (емпатія, духовне споглядання, творча самореалізація), духовні властивості (доброта, позитивність, оптимізм).

Духовний потенціал накладає відбиток на всі підструктури особистості і є своєрідним регулятором духовної діяльності та поведінки людини.

Етапи процесів духовного зростання

Самопізнання

Саморозуміння

Саморозвиток

Самоактуалізація

Актуалізація духовного потенціалу відбувається шляхом проходження зазначених етапів і полягає у набутті досвіду опанування духовними станами і набутті духовних властивостей. Інакше кажучи, у духовної людини натхнення, любов, доброта, позитив, оптимізм стають шаблонами світосприйняття й мотивують її поведінку та вчинки.

Песимізм - негативний погляд на життя



Песимізм означає негативний погляд на життя і може формуватися завдяки надчутливості людини до нещастя, фіксації на особистих проблемах. В духовній Православній традиції сум (песимізм) – це важкий гріх, що проявляється через смуток, претензії до того, що «доля несправедлива», відчай від того, що «у тебе чогось немає». Кожен раз, коли вам хочеться «відчути себе нещасним», подивіться подумки на хворих, обездолених людей і перерахуйте те цінне, що дано вам, але чого позбавлені вони.
І Ви побачите, як багато вам дано.



Песимістичному погляду на життя протиставляється позитивність, **оптимізм** – переконаність у тім, що події у майбутньому будуть розвиватися по найкращому сценарію.

Песимісти роблять прогнози, а оптимісти - погоду

Притча про оптимізм

Маленькі жабенята організували змагання. Їх мета була забратися на вершину вежі.

Зібралось багато глядачів, які не вірили, що жабенята зможуть забратися на вершину вежі. Змагання розпочалися ... Чутні були репліки: «Вони ніколи не заберуться на вершину. Немає шансів! Вежа занадто висока». Маленькі жабенята почали падати. Один за одним ... За винятком тих, у яких відкрилося друге дихання, вони стрибали усе вище і вище. Натовп все одно кричав «Занадто важко!» Ще більше жабенят втомилися й упали. Лише ОДНЕ піднімався все вище і вище. Те єдине, що не піддалося! Воно, приклавши всі зусилля, добралося до вершини. Коли його спитали, як йому вдалося знайти у собі сили, виявилось, що переможець був глухим!

МОРАЛЬ: Ніколи не слухайте людей, які намагаються передати свій песимізм і негативний настрій, вони забирають у вас ваші найзаповітніші мрії та бажання!



Оптимістичний світогляд

сприяє впевненості в собі, у завтрашньому дні й проявляється в життєрадісності, життєлюбстві, життєствердженні. Є афоризм, що оптиміст — це людина, що піднімається на дерево, оскільки за нею женеться лев, але, не дивлячись на це, продовжує насолоджуватися пейзажем. Тобто, оптимістична людина вірить, що вихід є завжди.

Здатність сподіватися на краще є головною мотивуючою силою для виживання.

Оптимізм складається з почуття й переконання. Суть оптимізму полягає в особливому стилі пояснення причин невдач або успіхів. Основою оптимізму є надія — почуття, пов'язане з очікуванням задоволення потреби й опирається на наявні в людини ресурси і допомагає прийняти на себе відповідальність за все те, що відбувається в особистому житті.





Основний постулат оптиміста:

«**З будь-якої ситуації є вихід; у мене все вийде!**».

Оптиміст – це людина, що розуміє, що крок назад після того, як вона зробила крок уперед, – це не катастрофа, а *ча-ча-ча*.

Оптимізм — це розуміння й аналіз ситуації, за якими ідуть пошук варіантів сприятливого розвитку подій. Практичний оптимізм надає сили для того, щоб оптимально використати дійсні й майбутні можливості. Він створює впевненість, а впевненість народжує успіх. Оптимісти швидше відновлюють своє здоров'я після травм і мають більше сильний імунітет. Тому завжди варто пам'ятати, що «Моє страждання є результат мого негативного мислення. Моє позитивне мислення є причина мого щастя й умова щастя інших».

Притча про ледачого віслюка

Жив у чоботаря віслюк, на якому він возив на базар взуття. Віслюк був ледачим і постійно нарікав: «Господи, мені важко возити візка, пошли мені іншого хазяїна!».

Господь почув благання й продав чоботар ледачого осла гончару, який став навантажувати осла ще більше: возити на ньому на продаж кераміку.

Віслюк завив ще сильніше: «Не хочу возити кераміку, пошли мені ще іншого хазяїна!».

Після тривалих волань Господь виконав прохання осла: гончар продав недбайливого осла лимарю - майстру, який вичиняв шкіру.

Побачив осел, куди його ведуть (у нового хазяїна скрізь висіли ослині шкіри) і зрозумів ціну своєї невдячності: «Що ж я наробив! Краще б працював на чоботаря й залишився б живий».



Моральний зміст цієї байки такий: кожна життєву ситуацію необхідно сприймати як навчальну, не нарікати, а працювати над собою. Який урок отримає із ситуації людина — залежить від її бажання розвиватись. Для осла його життєва ситуація була сигналом до розвитку працьовитості (якби він став боротися із власними лінощами, то не опинився б у лимаря).

Притча про розважливого віслюка

Одного разу віслюк, який жив у фермера провалився в колодязь.

«Як же його витягти?» Тоді хазяїн розсудив так: «Віслюк мій вже старий. Йому вже не довго залишилося жити. А колодязь майже висохлий.

Я однаково збирався його закопати й вирити новий. Так чому б це не зробити зараз? Заодно й осла поховаю».

Він запросив сусідів допомогти йому закопати колодязь. Усі взялися за лопати й стали закидати землю в колодязь. Віслюк відразу зрозумів, що коїться й страшенно заверещав, але потім він притих.

Після декількох кидків землі, фермер вирішив подивитися, що там унизу. Він був здивований від того, що побачив. Кожну жменю землі, що падала на спину, ослик отряхував з себе і примаив ногами. Незабаром, на превеликий подив, він опинився на верху й вистрибнув з колодязя!

Мораль байки така:

у житті нам зустрічається багато усілякого бруду. Кожна проблема – це шлях для навчання мудрості. Мудрість досягається практикою. Коли прийде чергове життєве випробування, і ви захочете сказати: **«За що мені все це?!»**, зупинитися й переформулюйте: **«Для чого мені це? Який життєвий урок я можу одержати із цієї ситуації?»**



Для гармонізації психологічного здоров'я важливо дотримуватися **принципу позитивності**, який полягає у спрямованості на позитив, у позитивному відношенні до людей, до проблемних ситуацій, до життя в цілому.

Кожний з нас хоче бути добрим, люблячим, але далеко не у всіх це виходить. Найчастіше люди поведуться відповідно до принципу віддзеркалювання: один помилився, інший його засудив, а перший віддзеркалив: «Сам такий!» або «На себе подивися!» і так далі. У результаті такого «спілкування» помножується негатив, розпалюється злість, ворожнеча.

Необхідно вміти припиняти цей негатив на початковій стадії за допомогою принципу позитивності (добрим жартом, ласкавим словом або визнанням своєї неправоти), треба вчитись перемикаєти власну увагу і увагу співрозмовника на позитив.

Для реалізації принципу позитивності в проблемних ситуаціях необхідно вчасно переформулювати питання: «*За що мені це?*» у позитивному ключі: «*Для чого мені це?*» Наприклад, у конфліктній ситуації не потрібно шукати винуватого, а зосередитися на тім, який з можливих варіантів вирішення конфлікту є оптимальним.

Іншими словами, **складні ситуації треба розглядати як умови завдання, яке потрібно вирішити.**

Обладнання: листи паперу і ручка.

Інструкція: «Сядьте зручно. Зосередимось на своєму відношенні до життя. Яке воно у Вас? Запишіть... Зараз ми крок за кроком проаналізуємо своє світовідношення й скорегуємо його у напрямі оптимізму.

Крок № 1. Прийняття свого песимізму. Будь-яка зміна починається із прийняття себе таким, який ви є. Прийміть те, що песимізм був корисний вам у певні періоди життя й допоміг уникнути можливих невдач або болю...

Крок № 2. Подякуєте й відпустите травматичні події з минулого. Песимізм виник із травматичних подій у вашому минулому...

Крок № 3. Перепишіть свою біографію. Ми не можемо змінити того, що з нами відбулося, але ми цілком можемо змінити своє відношення до цього.

- Запишіть 10 драматичних моментів свого життя на окремий аркуш...
- Під кожним запишіть корисний урок, що ви витягли із цієї ситуації. Знайдіть позитивну сторону в цій ситуації...

Крок № 4. Прийміть рішення стати оптимістом. Запишіть це рішення. Бажано пристосувати його до якоїсь важливої події в житті.

- Знайдіть причину й прийміть рішення, для чого вам необхідний практичний оптимізм.
- Що зміниться від цього у вашому житті?
- На кого ще вплинуть результати цих позитивних змін?

Крок № 5. Створіть навколо себе підтримуючий простір оптимізму.

- Заведіть список мотивуючих і надихаючих фраз і переглядайте їх щодня.
- Один раз у день слухайте надихаючі аудіокниги або дивитесь надихаюче відео.
- Частіше спілкуйтеся з людьми, які оптимістичні по своїй природі й досягли успіху.
- Обмежте своє спілкування з песимістично налаштованими людьми, скигліями й "енергетичними вампірами".

Крок № 6. Знаходьте позитивні моменти в кожній ситуації. Цей прийом називається позитивною реінтерпретацією. Наприклад:

- Ви втратили гроші. Якщо пропали, загублені або украдені гроші, мудрі євреї говорять: "Спасибі, Господи, що взяв грішми".
- Ви занедужали. Це можливість відпочити, подбати про своє здоров'я, почитати книги й переглянути своє відношення до життя.
- Від вас пішла дружина (чоловік). Це можливість усвідомити цінність відносин. Можливість пізнати себе, свої переконання й обмеження. Можливість створити нові, більше міцні й щасливі, відносини.

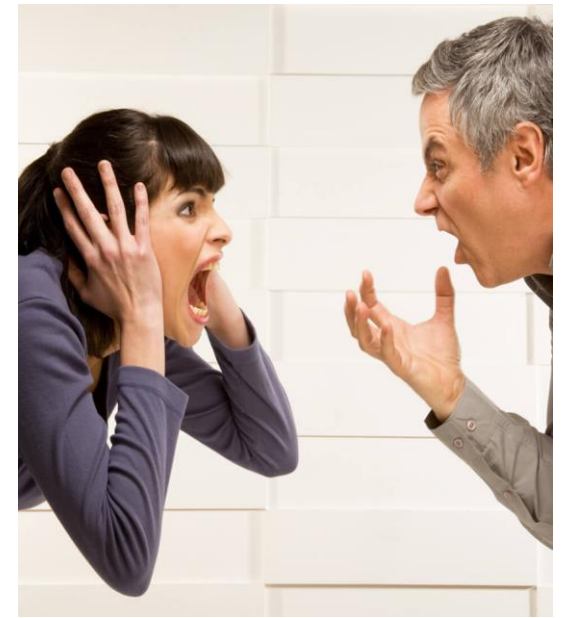
Крок № 7. Будьте джерелом оптимізму для своїх близьких, знайомих, колег і друзів. Показуючи іншим людям приклад оптимістичного підходу. Розповідаючи про користь оптимізму, ви незабаром заметете, як він збільшується у вашому житті.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «У чому мені повезло у житті».

Мета: підвищення рівня оптимізму, створення гарного настрою. Учасники розбиваються по парах.

Інструкція: «Протягом трьох хвилин розповідайте своєму партнерові про те, у чому вам повезло у житті. Через три хвилини поміняйтеся ролями». Після проводиться короткий обмін враженнями.



Гра «Песиміст, Оптиміст, Блазень»

Мета: набуття досвіду розгляду емоційної проблеми з різних точок зору. Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи.

Інструкція: «Уявіть собі ситуацію: дружина випадково знаходить в телефоні свого чоловіка повідомлення від незнайомки з пристрасним запрошенням на романтичне побачення. Вам треба розіграти цю історію і наповнити її емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і гумористичним (для 3-ій підгрупи). Тобто, додумайте історію, доповнивши її деталями, властивими Песимістові, Оптимістові, або Блазневі, після чого програйте її». Час на підготовку 5 хвилин. Після того, як програються всі 3 варіанти, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій, своє відношення до них, розповісти про враження й про психологічну допомогу і досвід, які кожний одержав для себе.

Творчість – кращий тренажер для мозку



Творчість проявляється в усьому, а не тільки в культурі й мистецтві, які прийнято в нашому світі вважати творчістю. Створювати й творити у своєму житті можна все: від геніального надягання носків до конструювання космічних кораблів. Творчість є й у побутовому житті людини: спілкування з людьми, зі своїми дітьми, родичами; миття посуду, прання білизни, збирання квартири – елементи творення присутні повсюдно. Щоб виявити свою творчість, не обов'язково займатися чимсь монументальним, пафосним, масштабним. Досить просто любити себе, любити тих, хто поруч із тобою, бути творцем свого життя й втілювати світло в повсякденних справах.

У кожного з нас є творчі задатки. Це дано людині при народженні, як повітря, тіло, душа. Інше питання: хто як це своє придане використає. Чи тримає у клітці, не випускаючи назовні, або ж всіма силами намагається розвинути, втілити, реалізувати дане Природою багатство.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Творче осяяння»

Мета: розвиток творчого мислення в контексті вирішення соціальних ситуацій.

Інструкція: «Протягом трьох хвилин, використовуючи 10 слів (конфлікт, агресія, мир, страх, добро, хвороба, любов, посмішка, незрозуміння, урок) придумайте зв'язну розповідь. Слова зі списку можна змінювати по відмінках і використовувати в будь-якому порядку».

Через 3 хвилини розповіді зачитуються й шляхом голосування обирається найбільш повчальна. Набір слів може мінятися у зв'язку із завданнями тренінгу

Вправа «Шалені творчі ідеї архітектора»

Мета: Розвивати креативне мислення, шукати нестандартні рішення.

Обладнання: Аркуші паперу.

Інструкція: Учасники розбиваються на пари і записують будь-які десять іменників, що першими спадають на думку. Наприклад: квітка, вода, апельсин, тигр, дельфін і т.д. Це забаганки замовника, для якого «архітектор» (їх партнер) створює проект будівлі.

Далі кожен з учасників схематично малює будівлю, в якій втілюються усі забаганки замовника. Наприклад, для переліку «квітка, вода, апельсин, тигр, дельфін» архітектор може намалювати такій дім: стіни будинку має помаранчевий колір (апельсин), на одному із фасадів зображені квіти, перед будівлею знаходиться фонтан (вода) зі скульптурами у вигляді дельфіна та тигра. Чим дивнішою буде ідея, тим краще.

Готовий проект варто презентувати перед іншими учасниками та пояснити, що було легко реалізувати, а з чим виникали складнощі.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа: «Ринок»

Мета: вияв творчості.

Інструментарій: Будь-які предмети.

Інструкція: «Кожен учасник обирає будь-яку річ та, виступаючи у ролі продавця, демонструє її естетичні якості, заохочуючи інших придбати її».

Головною умовою гри є зосередженість на естетичних характеристиках предмету та вияв творчості в їхньому представленні.

Вправа «Нова інтерпретація»

Мета: Навчити по-новому сприймати звичні речі, бачити незвичайне у буденному.

Обладнання: Аркуші паперу, олівці.

Хід вправи. Візуалізувати абстрактні слова (зобразити їх у вигляді малюнків на аркушах). Наприклад: лінь, вірність, кохання, щастя, свобода і т.д. Далі кожен учасник перед групою пояснює, чому на його думку саме такий вигляд має абстрактне слово.



Вправа: «А що якби...»

Мета: Навчитися знаходити нестандартні способи вирішення буденних завдань.

Хід вправи: Учителі обирають ведучого, який ставить питання, що починається словами «а що якби...». Наприклад, «А що якби люди вели нічний спосіб життя?» або «А що якби кожен міг читати чужі думки?» Після цього кожен учасник має кількома реченнями трохи помріяти вголос щодо відповіді на питання.

Рефлексія Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.



Домашнє завдання:

згадати реальну проблемну ситуацію (конфлікт) з моральним підтекстом зі свого життя, проаналізувати її й запропонувати для програвання, щоб подивитися на неї з боку.