

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
імені ІВАНА ЗЯЗЮОНА**

**РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ:
«ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»**

Практичний посібник

Н. В. Павлик

Київ - 2022

УДК 159.923:[17.022.1:613.86](083.97)

П 12

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України
(протокол № 1 від 27 січня 2022 р.)*

Рецензенти:

Ігнатович О.М. – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

Дзюбко Л.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання ім. І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

П 12 Павлик Н.В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практич. посіб. – Київ: ФОП Паливода А.В., 2022. – 111 с.

Посібник призначений для практичних психологів, аспірантів, викладачів психолого-педагогічного профілю та педагогів-андрологів.

Автором представлено ретельний зміст інноваційної психолого-розвивальної програми гармонізації психологічного здоров'я дорослої людини. Програма містить п'ять навчально-практичних модулів, спрямованих на розвиток компонентів структури психологічного здоров'я, та заключну частину, що сприяє рефлексії досвіду, отриманого в процесі навчання.

Впровадження викладених у посібнику психодіагностичних і розвивальних технологій в практику психологічних служб в системі освіти України забезпечить психолого-педагогічних працівників практичними засобами зміцнення психологічного здоров'я та особистісного зростання студентів і дорослих працівників, що сприятиме розв'язанню спектру психологічних проблем сучасної освіти дорослих.

УДК 159.923:[17.022.1:613.86](083.97)

© Павлик Н.В

ЗМІСТ

ВСТУП		3
1. Психологічне здоров'я особистості		4
2. Гармонізація психологічного здоров'я особистості		7
3. Програма гармонізації психологічного здоров'я особистості		8
Модуль I	Психологічне здоров'я – основа повноцінного самоздійснення особистості	11
Заняття 1	Поняття «Психологічне здоров'я людини»	11
Заняття 2	Критерії та закономірності гармонізації психологічного здоров'я	27
Модуль II	Гармонізація духовно-смиислового компоненту психологічного здоров'я	31
Заняття 3	Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності	32
Заняття 4	Актуалізація духовного потенціалу, творча самореалізація	41
Модуль III	Гармонізація соціального компоненту психологічного здоров'я	49
Заняття 5	Подолання егоїзму і розвиток моральних ставлень особистості – основа гармонійних взаєностосунків	49
Заняття 6	Тактовність і здатність тримати психологічні кордони ...	58
Модуль IV	Гармонізація психічного компоненту психологічного здоров'я	69
Заняття 7	Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів ...	69
Заняття 8	Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості	80
Модуль V	Гармонізація психосоматичного компоненту психологічного здоров'я	89
Заняття 9	Гарний настрій, енергійність, конструктивна активність – показники психосоматичного здоров'я	89
Заняття 10	Здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні потреб, корисні звички – основа психосоматичного здоров'я	100
Рефлексивна частина	Уроки мудрості. Рефлексія отриманого досвіду	106
ВИСНОВКИ		111

ВСТУП

Проблема збереження й гармонізації психологічного здоров'я сучасної людини виявляється сьогодні досить актуальною та соціально значущою.

Сьогодні у зв'язку з тривалим перебуванням України у стані воєнного конфлікту більшість наших співвітчизників опинилися в ситуації хронічного стресу. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального та політичного характеру. Умови реальної загрози життю, втрати роботи, вимушеної міграції та еміграції, роз'єднання родин тощо викликають хронічну психічну втому й зумовлюють розвиток дисгармоній психологічного здоров'я наших громадян. Проявами зазначених дисгармоній є психосоматичні дисфункції, розлади сну, тривожність, панічні розлади, втрата самовладання, афекти жаху, гніву й ненависті до ворога, невміння долати власний егоїзм і будувати конструктивні взаємини, депресія, відчуття беззмістовності й безперспективності життя тощо. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості й негативно позначається на ефективності її діяльності.

Отже, складні умови життя й праці, хронічний стрес, жахливі новини з фронту, невизначеність стосовно до можливості возз'єднання родин й переходу до мирного життя, високий рівень завантаженості при недостатньому рівні заробітної платні призводять до того, що значна частина сучасних дорослих українців виявляє ознаки погіршення стану психологічного здоров'я.

Тому розробка психологічних технологій, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я особистості виявляється сьогодні найактуальнішим завданням не тільки для громадян України, а й для усієї світової спільноти, оскільки саме психічно-здоровий стан людини зумовлює її психологічний комфорт і значно впливає на ефективність її життя й праці.

Вирішення поставленого завдання вимагає від сучасної психології побудови концептуальної моделі для створення спеціальних науково-обґрунтованих засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості, та розробці на цій основі системи методів психологічної допомоги українцям, спрямованих на гармонізацію їх психологічного стану.

Інноваційна психолого-розвивальна програма, що презентована у посібнику, має на *меті* створення психологічних умов гармонізації психологічного здоров'я особистості дорослого віку.

Психологічними засобами гармонізації психологічного здоров'я виступають міні-лекції, психотренінг, психологічні вправи, рольові ігри, диспути тощо, систему яких детально представлено у посібнику.

1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Психологічне здоров'я є одним зі значимих понять психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Б. Г. Ананьєва, Б. С. Братуся, Ф. Ю. Василюка, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаєвой, В. Є. Пахальян, О. В. Шувалова та інших. Дослідження феномена психічного здоров'я (його сутності, видів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному, політичному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі у світі й, зокрема, на здоров'ї громадян України.

Поняття «психічне» й «психологічне» здоров'я мають багато спільного, але відрізняються між собою. Поняття *психічне здоров'я* – це гармонійний *стан психіки* людини, що забезпечує конструктивне функціонування організму й визначає емоційне благополуччя й здатність особистості до соціально-психологічної адаптації.

Поняття «*психологічне здоров'я*» значно ширше й вміщує в себе психічне здоров'я. Воно пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле, як *здорова особистість*. Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, урівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Психологічне здоров'я визначає душевний спокій – баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самою собою.

Психологічне здоров'я зумовлює здатність людини активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні психічні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості. Тож, функціями психологічного здоров'я є підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем та конструктивний розвиток особистості.

Психологічне здоров'я зумовлює особистісну зрілість, активність й автономність у професійному і особистому житті людини. Воно є показником нормального функціонування усіх психічних процесів і результатом гармонійного особистісного розвитку.

Таким чином, «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є

слово «*гармонія*», «*баланс*». Це гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, волювою, інтелектуальною, тілесною), гармонія з іншими людьми, природою, духовним світом; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб.

Якщо «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є «*гармонія*», то центральною характеристикою психологічно здорової людини є *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов.

Отже, основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації психологічних ресурсів особистості.

Сьогодні психічне здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному, духовному. І на кожному з цих рівнів воно має особливості свого прояву. На *біологічному* рівні здоров'я припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. На *психічному* рівні здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що забезпечує адекватну саморегуляцію поведінки й діяльності людини. На *соціальному* рівні психологічно здорова людина здатна до конструктивної соціальної адаптації. Про *духовний* рівень психологічного здоров'я свідчить духовна спрямованість особистості.

Отже, основними проявами психологічного здоров'я особистості є:

- Орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості;
- Розвинена самосвідомість (готовність до самовизначення й морального вибору, сформованість моральних ставлень);
- Соціально-психологічна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами);
- Повноцінна саморегуляція, стресостійкість самоконтроль емоційна стійкість фрустраційна толерантність почуття особистісного благополуччя;
- Психосоматичне здоров'я (гарний настрій, здорові звички, активність).

Звідси витікає розуміння феномена психічного здоров'я як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти: духовно-смысловий, соціальний, психічний та психосоматичний, що відповідають підструктурам особистості: дух (самосвідомість), душа (психіка: мислення, почуття, воля, соціальність), тіло (психосоматика).

Духовно-смысловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу особистості, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційну стійкість та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями нейрофізіологічної організації та фізичним станом людини.

ВИСНОВКИ

1. **Психологічне здоров'я** – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому.

2. Вектор особистісного розвитку має два напрями: конструктивний, результатом якого є психологічне здоров'я, і деструктивний (егоїстично-мотивований). Психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку. Воно визначається гармонійним **розвитком психіки**, й презентує **баланс** духовно-психічно-соматичного стану особистості, емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу.

3. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку, сприяє мобілізації психологічних ресурсів, адаптаційних можливостей. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя людини й негативно позначається на ефективності її діяльності.

4. Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами.

2. ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Оскільки ключовим поняттям для опису стану психологічного здоров'я людини є поняття «баланс» або «гармонія» (з оточуючими людьми, з природою, зі світом), то процес психологічного оздоровлення особистості доцільно називати «*гармонізацією*» її психологічного здоров'я.

Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-сміслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу, пошуку сенсу життя тощо).

Гармонійність психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

Нами було визначено систему психологічних детермінант його гармонізації. До них належать: здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність, розвиток самоконтролю, саногенні почуття, позитивне мислення, прагнення до подолання егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, творча самоактуалізація, моральне самоусвідомлення, актуалізація духовного потенціалу.

Гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається на основі розвитку його компонентів за рахунок активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-сміслового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

Активізація *детермінант* зумовлює розвиток духовно-сміслової саморегуляції особистості, яка є психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я. Послідовна гармонізація усіх компонентів сприяє розвитку й зміцненню цілісного психологічного здоров'я особистості.

Відтак, гармонізація психологічного здоров'я відбувається на основі розвитку його компонентів шляхом актуалізації відповідних детермінант.

3. ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Метою розробки *інноваційної* психологічно-розвивальної програми є створення психологічних умов для гармонізації психологічного здоров'я особистості, підвищення рівня її психологічної просвіти.

Психологічними засобами гармонізації психологічного здоров'я є міні-лекції, психотренінг, психологічні вправи, рольові ігри, обговорення, диспути, психологічне консультування, що спрямоване на здобуття конструктивних психологічних навичок (інтернальності, конгруентності, здатності до самодопомоги тощо), що сприяють оволодінню формами гармонійної поведінки.

Завдання програми:

- 1) формування мотивації самопізнання, самовдосконалення;
- 2) усвідомлення зв'язків між психологічним здоров'ям та способом життя;
- 3) набуття навичок рефлексії особливостей свого психологічного здоров'я;
- 4) розвиток ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей;
- 5) розвиток ціннісного самоставлення особистості на основі прийняття себе, щирого визнання своїх помилок, розвитку саногенних почуттів (вдячності, прощення, натхнення тощо);
- 6) формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- 7) формування позитивного мислення;
- 8) подолання егоцентризму,
- 9) розвиток навичок соціально-психологічної адаптації;
- 10) зміцнення волі, стресостійкості та морально-вольового самоконтролю;
- 11) корекція деструктивних звичок, опанування здорового способу життя;
- 12) розвиток здатності до духовно-творчої самоактуалізації особистості та гармонійної поведінки.

Структура програми має *вступну* (діагностично-мотиваційну) частину та чотири модулі, що відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (духовно-сміслового, соціального, психологічного, психосоматичного) та заключну (рефлексивну) частину (рис. 1). Програма розрахована на 22 академічні

години, які складають 11 тематичних занять по 2 години кожне.

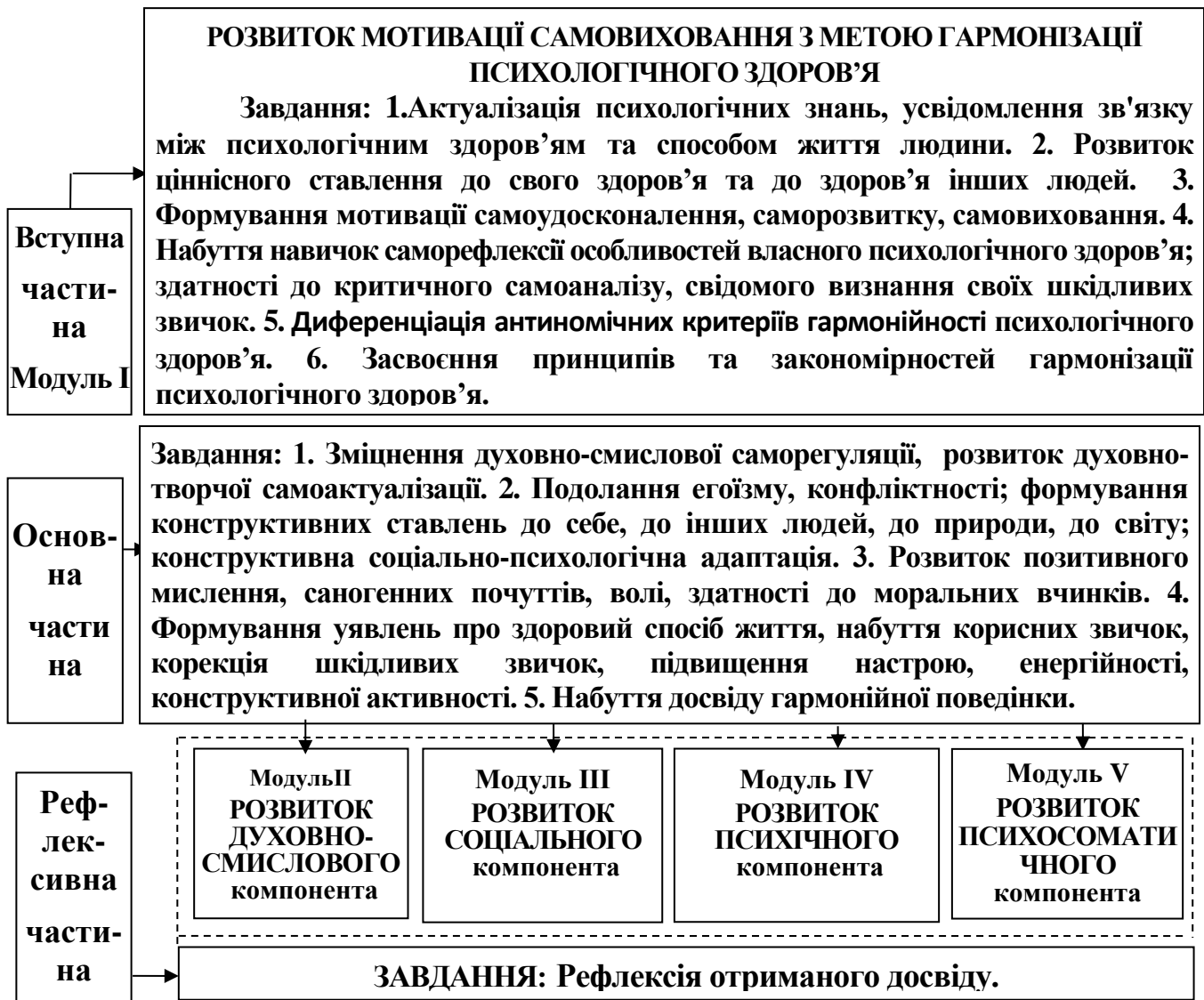


Рис. 1. Структура програми гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Заняття мають проводитись двічі на місяць у малих підгрупах (по 10-12 осіб). Кожне заняття присвячено окремій змістовій темі й містить відповідно за змістом теоретичну та практично-тренінгову частини.

Теоретичну частину складають міні лекції (по 30-40 хвилин), що містять науково-психологічну інформацію, яка ілюструється притчами духовного спрямування. А до практичної належать змістовно поєднані психотренінгові вправи, рольові ігри, творчі роздуми, обговорення, самоаналіз, рефлексія тощо з їх обговоренням та інтерпретацією.

Наприкінці кожного заняття проводиться коротка рефлексія й пропонується домашнє завдання.

Для проведення зазначеної програми має бути підготовлений психолог

(практичний психолог закладу або незалежний психолог).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ впровадження програми.

У результаті проходження психолого-розвивальної програми «Гармонізація психологічного здоров'я» учасники **повинні знати:**

- прояви дисгармоній та критерії гармонійності психологічного здоров'я, принципи його гармонізації; напрями здорового способу життя;
- усвідомлювати ієрархічність структури психологічного здоров'я особистості;
- розуміти, що гармонізація психологічного здоров'я відбувається шляхом свідомого самовдосконалення особистості за принципом самодопомоги.

У результаті проходження психолого-розвивальної програми «Гармонізація психологічного здоров'я» учасники **повинні вміти:**

- рефлексувати свої фізичні й психічні стани, думки, почуття;
- диференціювати особливості власних психічних станів;
- застосовувати отримані знання на практиці у життєвих ситуаціях;
- володіти прийомами духовно-сислової саморегуляції (здійснювати регуляцію емоцій та поведінки; активізувати волю й конструктивно спрямовувати її);
- володіти методами гармонізації окремих підструктур психологічного здоров'я, самостійно відновлюватися після стресу.

Далі представлено детальний зміст кожного заняття.

МОДУЛЬ І. «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ»

МОДУЛЬ І являє собою вступну частину до основної програми.

Мета: розуміння педагогами поняття «психологічне здоров'я», усвідомлення стану власного психологічного здоров'я, формування мотивації щодо його гармонізації.

Завдання:

- Знайомство з групою учасників.
- Висвітлення проблеми збереження психологічного здоров'я, тісного зв'язку стану здоров'я сучасної людини зі способом її життя.
- Усвідомлення педагогами сутності поняття «психологічне здоров'я», його структури, критеріїв гармонійності та шляхів його гармонізації.
- Формування мотивації саморозвитку, гармонізації власного психологічного здоров'я та психологічного здоров'я учнів.

ЗАНЯТТЯ 1: Поняття «Психологічне здоров'я людини»

Вступ (5-7 хвилин). Психолог: Ми розпочинаємо заняття з гармонізації психологічного здоров'я особистості. Ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, емоційний комфорт, енергійність, гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, оптимізмом, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя.

Перебуваючи у гармонійному психологічному стані, людина здатна оптимально жити, працювати, творити добро, спілкуватися із ближніми. Але досягти внутрішньої гармонії не просто. Наша система стійких звичок (не тільки позитивних, але переважно негативних), спрямовує поведінку у бік звичних стереотипів. Наприклад, у конфлікті людині легше звинуватити суперника, ніж спробувати самій виправити ситуацію. У цьому проявляються такі якості як егоїзм і безвідповідальність, що свідчать про відсутність психологічного здоров'я.

Для того, щоб наше життя було гармонійним, людина має додавати

свідомі зусилля щодо *самовиховання (внутрішньої роботи)* – перетворення негативних звичок к позитивні. Відтак, людина може позбутися своєї дисгармонійності й набути психологічного здоров'я, лише працюючи над собою. Це важка психологічна праця.

Життя ставить нас у складні ситуації для того, щоб ми вчилися на власних помилках. Недарма народна мудрість говорить: для того, щоб зробити щось гарне, потрібно працювати, а погане вийде саме собою.

Тому свідома робота з духовного самовиховання – це основа здорового способу життя.

Оскільки ключовим поняттям для опису стану психологічного здоров'я людини є поняття «баланс» або «гармонія» (з оточуючими людьми, з природою, зі світом), то процес психологічного оздоровлення особистості доцільно називати «*гармонізацією*» її психологічного здоров'я.

Гармонізація психологічного здоров'я відбувається шляхом розвитку *духовно-сислової саморегуляції* – здатності управляти своїми емоціями й діями, керуючись принципами: помірності, доцільності, збереження балансу, взаємоповаги. Це вимагає не тільки внутрішньої роботи над собою, але й певних психологічних знань і навичок самовиховання, які необхідні в житті кожної людини.

На наших заняттях будуть використовуватися такі форми роботи як лекції, психотренінг, рольові ігри, психологічні вправи, дискусії. Домашні завдання носитимуть творчий характер. Сподіваємось, що програма допоможе вам сформувати позитивне ставлення до світу, здобути практичні навички гармонійної поведінки.

Кожне заняття ми будемо проводити за такою схемою: спочатку міні-лекція, а потім практична робота з її засвоєння (*ігри, дискусії, психотренінг*).

Міні-лекція: «Психологічне здоров'я людини»» (45 хвилин).

Сьогодні ми розглянемо поняття «*Психологічне здоров'я*», поговоримо про його особливості в кожного з нас, проведемо психодіагностику стану свого психологічного здоров'я. Психіка кожної людини має три компоненти: *психосоматику* (тілесні відчуття), *душу* (мислення, почуття, уяву, волю, соціальність) і *дух* (здатність до самоусвідомлення, духовного пошуку сенсів), які розвиваються й можуть перебувати у різних станах (як збалансованих,

гармонійних, так і дисгармонійних). Саме узгодженість і гармонійність цих складових особистості й зумовлює її цілісне психологічне здоров'я.

Вектор розвитку особистості має два напрямки: *конструктивний* (що базується на здоровому способі життя й супроводжується гармонійним існуванням людини, осмисленістю життя, адаптованістю у суспільстві, духовно-творчою самореалізацією) і *деструктивний* (що базується на задоволенні егоїстичних потреб та пристрастей людини й супроводжується, зазвичай, психологічним дискомфортом, який відчуває або сама людина, або ті люди, хто її оточує). Результатом конструктивного розвитку є психологічне здоров'я, а деструктивний розвиток спрямовує особистість до набуття психологічних дисгармоній та хвороб.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом.

Основною функцією психологічного здоров'я є: підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціальних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку й сприяє мобілізації психологічних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

Психолог демонструє на слайді *схему* «Структура психологічного здоров'я» (Табл. 1) й коментує її: структура психологічного здоров'я відповідає структурі особистості: стан духу визначає духовно-смиловий компонент (духовне здоров'я), стан душі – соціальний (соціальне здоров'я) та психічний (психічне здоров'я) компоненти; а стан тіла відповідає психосоматичному компоненту.

Таким чином, компоненти структури психологічного здоров'я метафорично можна назвати: «дух», «соціальність», «психіка» й «тіло».

Відтак, поняття «здоров'я» складається з духовного, соціального, психічного й психосоматичного компонентів.

Стан здоров'я людини залежить від багатьох факторів.

Структура психологічного здоров'я

Структура особистості	Компоненти структури психологічного здоров'я	Ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях
<i>Дух</i>	Духовно-смісловий компонент	Духовний пошук, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація
<i>Душа</i>	Соціальний компонент	Соціально-психологічна адаптація, моральні ставлення до людей, до світу, вміння жити в суспільстві
	Психічний компонент	Позитивне мислення, інтелектуальні здібності, емоційний комфорт, вольовий самоконтроль
<i>Тіло</i>	Психосоматичний компонент	Гарні самопочуття, настроїв, конструктивна активність

Духовне здоров'я залежить від того, що є головним для людини, як вона сприймає себе як особистість, який шлях обирає для саморозвитку. Духовно-смісловий компонент визначається розкриттям духовного потенціалу, моральним самоусвідомленням, творчою самоактуалізацією.

Соціальне здоров'я – це усвідомлення себе корисною частиною суспільства. Воно залежить від розуміння, що для нас є важливим у взаєминах з іншими людьми, від уміння будувати ці взаємини, від моральних ставлень людини, від подолання егоїзму, що зумовлює її здатність до соціально-психологічної адаптації в соціумі.

Основою психічного здоров'я є стан загального емоційного благополуччя, позитивне мислення, емоційний комфорт й вольовий самоконтроль особистості, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Психічне здоров'я зумовлюється потребами людини й можливостями їхнього задоволення. Воно характеризується станом пам'яті, мислення, особливостями емоційно-вольових якостей, здатністю до саморегуляції, керуванню своїм внутрішнім психологічним станом.

Психосоматичне здоров'я зумовлене особливостями нейрофізіологічної організації та психофізичним станом людини і залежить від того, як функціонує наш організм, у якому стані перебувають його судинна, нервово-м'язова, ендокринна системи.

Отже, проявами психологічного здоров'я особистості є:

- Духовна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей,

усвідомленість сенсу життя, розвинена самосвідомість, духовно-творча самоактуалізація особистості);

– Соціальна адаптація (уміння безконфліктно жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами, готовність до самовизначення);

– Емоційний комфорт, відчуття особистісного благополуччя, розвинуті когнітивні здібності, саморегуляція, самоконтроль, стресостійкість;

– Гарні самопочуття, настрої, енергійність, здорові звички.

Відтак, **психологічне здоров'я** визначається гармонійним *розвитком психіки* й презентує *баланс* тілесно-душевно-духовного стану особистості, емоційне благополуччя, здатність до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу.

Психологічне здоров'я має тісний зв'язок зі способом життя людини.

Спосіб життя – це стійка типова форма життєдіяльності особистості та її стосунків з іншими людьми (звички, традиції, стереотипи). Основою способу життя є культурні цінності, картина світу людини, норми поведінки, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін. Виокремлюють різні види способу життя. Приміром, **здоровий спосіб життя** передбачає *належну міру* в усьому: у сні, їжі, розвагах, правильне харчування; дотримання гігієни, здорові умови існування на роботі й удома, помірні заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю, позитивне спілкування, духовний розвиток тощо. Профілактичні заходи щодо гармонізації здоров'я полягають у забезпеченні умов, що сприяють нормальному функціонуванню організму.

Практична вправа 1: «Презентуй своє психологічне здоров'я» (30 хв.).

Учасники сідають у коло.

Інструкція: Зараз кожний складе презентацію свого психологічного здоров'я за схемою:

– *Назвіть Ваше ім'я, чи подобається воно Вам? Чи задоволені Ви своїм життям в цілому?*

– *Який загальний стан Вашого психологічного здоров'я? Які є проблеми?*

– *Охарактеризуйте свій спосіб життя. Як він впливає на стан Вашого психологічного здоров'я? Що в ньому правильно, а що треба змінити?*

Відповідайте відверто. На самопрезентацію ви маєте 3 хвилини. Після кожної самопрезентації можна задати запитання. Усі по черзі здійснюють самопрезентацію.

Практична вправа 2: Психодіагностика психологічного здоров'я за методикою «Психологічне здоров'я особистості» (первинний зріз) (30 хв.).

Сьогодні ми проведемо з вами психологічну діагностику особливостей вашого психологічного здоров'я.

Інструкція: Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: **0 – зовсім не згоден, 1 – частково згоден (іноді трапляється), 2 – цілковито згоден.** Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «частково згоден».

Психолог зачитує опитувальник (див с. 16-21). Відповіді заносяться на бланк для відповідей. Після тестування заповнені анкети потрібно здати психологу для обробки даних. Заповнені анкети психолог збирає в учасників й самостійно обробляє їх. Результати повторного тестування на останнім занятті учасники будуть обробляти самостійно й порівнювати їх з показниками, отриманими на першому занятті (*про які вони не знатимуть*).

Рефлексія (10 хвилин). *Інструкція:* Зараз кожний розповість про те, що він зараз відчуває, який досвід він одержав на цьому занятті, які висновки зробив? Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки, почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання: вам необхідно завести 2 зошити: один – для конспектів лекцій, а другий – для щоденника самопостережень і виконання домашніх завдань. Розпочніть спостерігати за станом свого психологічного здоров'я й робіть нотатки у щоденнику.

Подумайте й напишіть перелік того, що Ви хочете і готові досягти в процесі роботи гад своїм психологічним здоров'ям? Складіть мету психологічної роботи над собою на рік.

Текст опитувальника «Психологічне здоров'я особистості»:

1. Я природжений оптиміст, вірю в добро.
2. Нерідко я налаштований на можливі невдачі, іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
3. Я вважаю що обов'язково треба чесно зізнаватися собі у своїх поганих вчинках.

4. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще взагалі про це не думати й нікому не говорити.
5. У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю свою неправоту.
6. Часто в моїх проблемах винуватий не я, а обставини або інші люди, і це мене дратує.
7. В мене є власне цікаве хобі, якому я приділяю багато часу.
8. В мене немає ні хобі, ні творчої діяльності.
9. Перебуваючи в групі, я завжди приймаю правила й вимоги, які слід виконувати.
10. Перебуваючи серед багатьох людей я часто відчуваю самотність, самотність.
11. Мені приємно піклуватися про інших людей.
12. Я люблю в усьому бути першим.
13. Більшість людей – симпатичні й гарні люди.
14. Буває що я відчуваю ненависть та неконтрольовану лють до людини.
15. У складних ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій і шукаю правильне рішення.
16. Мене дуже дратує, коли хтось руйнує мої плани.
17. Мене можна назвати гнучкою й поступливою людиною.
18. Ні, я – людина непоступлива й вперта.
19. Зазвичай я всім задоволений і відчуваю емоційний комфорт.
20. Я часто сумую або скаржусь на поганий стан та невдачі.
21. Зазвичай я організований у будь-якій справі й все встигаю вчасно.
22. Зазвичай я не можу взяти себе в руки, організуватися, вчасно зібратися, тому часто запізнююсь.
23. У стресовій ситуації мені зазвичай вдається опанувати себе.
24. Мені дуже неприємно від несподіваних різких звуків, яскравого світла, шуму.
25. Як правило, протягом дня я гарно себе почуваю.
26. Зазвичай я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
27. Я часто активно подорожую і відчуваю від цього задоволення.
28. Доволі часто я залишаюсь осторонь суспільного життя.
29. Зазвичай у мене гарний, піднесений настрій.
30. Навпаки, настрою у мене часто псується: накочує нудьга, зневіра.
31. Я завжди дотримуюсь розпорядку дня, часу підйому, регламенту роботи й відпочинку, кількості їжі та якості харчування.
32. Я не в змозі перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана строга дієта.
33. Я завжди сподіваюся на краще, оскільки світом керує люблячий Бог.
34. Життя і світ набагато гірше, ніж про них думають більшість людей.

35. Я люблю займатись аналізом своїх думок, почуттів, вчинків.
36. Зазвичай я не розумію, чому саме я так вчинив.
37. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
38. Мої успіхи залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою начальства.
39. Зазвичай я ніколи не нудьгую, а знаходжу для себе цікаві заняття.
40. Моя робота не викликає у мене захоплення.
41. Я вільно, без страху, можу звернутися із проханням до незнайомих людей.
42. У мене немає бажання розкриватися перед іншими людьми.
43. Коли я комусь допомагаю, то не ображаюся, якщо мені не віддячили увагою.
44. Я не вмію просити пробачення, тому не маю в цьому потреби.
45. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
46. Я гостро реагую і різко відповідаю, коли мені роблять зауваження.
47. Коли я не можу швидко досягти мети, я шукаю інші варіанти розв'язання проблеми.
48. Я дуже нервую у ситуаціях невизначеності.
49. Я не зациклююся на проблемах, а завжди шукаю шляхи їх вирішення.
50. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
51. Зазвичай я – життєрадісна людина, у мене завжди легко на душі.
52. Я часто на когось ображаюся або злюся.
53. Я завжди вольовим зусиллям долаю лінощі, щоб зробити справу належним чином.
54. Зазвичай мені дуже складно зробити вибір і прийняти важливе рішення, я довго коливаюся.
55. Я спокійно можу тривалий час зосереджено виконувати кропітку роботу.
56. Я швидко втомлююся від кропіткої роботи, і тоді мене все дратує.
57. Мені завжди добре вдається фізична робота.
58. Нерідко я погано почуваюся, відчуваю фізичну слабкість.
59. Як правило, у мене завжди є бажання кудись йти, бігти, щось робити.
60. Зазвичай складну роботу я відкладаю на потім.
61. Життєві негаразди надовго не засмучують мене.
62. Настрій у мене зазвичай знижений.
63. Я часто стримую себе у споживанні смачної але шкідливої їжі.
64. Я дуже люблю поспати, тому не можу вчасно піднятися вранці й завжди тягну до останньої хвилини.
65. Для мене важливо знайти сенс свого життя, визначитися щодо власної релігійної позиції.
66. Я з острахом дивлюся у майбутнє.

67. Я часто замислююся над подіями свого життя, шукаю причинно-наслідкові закономірності.
68. Я просто живу, особо не замислюючись над мотивами власних вчинків.
69. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.
70. Зазвичай я відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається у житті.
71. Я завжди знаходжу спосіб творчо реалізувати себе.
72. На роботі й вдома я часто нудьгую.
73. У мене завжди є коло людей, які поділяють мої думки та інтереси.
74. Зазвичай я намагаюся триматися осторонь від усіх.
75. Я гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої людини.
76. Я завжди засуджую людей, коли вони не праві.
77. Я нікого не вважаю своїм ворогом і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
78. Якщо хтось мене скривдить, то одержить від мене сповна й навіть більше.
79. Час, коли доводиться перебувати у транспортних заторах, я зазвичай використовую на обміркування своїх планів або пошук інформації в інтернеті.
80. Я дуже злюся, або впадаю у відчай, коли не можу досягнути важливої мети.
81. У складних ситуаціях я часто знаходжу вихід принципово новим способом.
82. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
83. Зазвичай я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
84. Нерідко без причини я турбуюся, як би чого не трапилося.
85. Мені зазвичай вдається управляти своїми думками й почуттями.
86. Нерідко нецікаві розпочаті справи я відкладаю на потім.
87. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаючи про минулі чи майбутні події.
88. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю.
89. Зранку я зазвичай свіжий і бадьорий.
90. Я часто відчуваю втому і млявість.
91. Я завжди прагну до активної діяльності й намагаюся зробити все якнайкраще.
92. Щодня я подовгу дивлюся телевізор, зависаю в соц. мережах, граю на комп'ютері.
93. Більшу частину свого життя я відчуваю себе задоволеним і щасливим.
94. Я часто відчуваю розчарування й почуття самотності.
95. Я звик вставати рано, і мені це подобається.
96. Я регулярно палю, вживаю алкоголь або їм багато солодощів.
97. Я усвідомлюю безсмертну природу своєї душі приділяю значний час духовному пошуку, молитві, читанню духовної літератури.
98. Я просто живу і не прагну до вищих матерій.

99. Пізнання внутрішнього світу для мене важливіше ніж пізнання зовнішнього.
100. Я зазвичай не помічаю своїх недоліків.
101. Я завжди особисто відповідаю за свої стосунки з людьми.
102. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моєму поганому ставленні них.
103. Мені подобається нестандартно вирішувати складні завдання.
104. Я не люблю експериментувати.
105. Зазвичай мені вдається мирно домовлятися з людьми.
106. Я часто відчуваю незручність, коли вступаю у розмову з незнайомою людиною.
107. У конфлікті я щиро намагаюся зрозуміти почуття свого опонента.
108. У суперечках я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
109. Я щиро довіряю людям.
110. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
111. Якщо людина не змогла прийти на важливу зустріч вчасно, значить в неї щось трапилось, і слід вирішувати проблему самому.
112. Мене дуже дратує, коли мій друг запізнюється на важливу зустріч. Я демонструю йому свою злість і образу.
113. Я не тримаю довго образи й швидко пробачаю.
114. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
115. Я можу свідомо керувати своїми почуттями: позбавлятися страху, гніву, тривоги.
116. Незначний привід може викликати в мене злість, лють, або навпаки сум, депресію.
117. Коли завдання складне, я буду працювати доки не знайду правильне рішення.
118. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
119. Мене приваблює робота в екстремальних умовах.
120. Нерідко під час втоми я можу зірватися на близьких людях.
121. Я завжди енергійний, люблю активні види діяльності.
122. Тривала робота мене дуже виснажує, і я довго відновлюю сили.
123. Я досить активна й говірка людина.
124. Переважно я мовчазний і повільний.
125. Вранці я зазвичай встаю в гарному настрої.
126. Нерідко в мене буває такий поганий настрій, що хочеться все кинути і сховатися.
127. Я завжди дотримуюся строгої міри у сні, їжі, обмежуючи себе у солодощах, користуванні Інтернетом, просмотрі серіалів та інших задоволеннях.
128. Перебуваючи в Інтернеті, в соц. мережах або дивлячись телевізор, я не помічаю часу, і зазвичай витрачаю на це більше чотирьох годин на добу.

129. Я в цілому задоволений своєю долею і вдячний людям.
130. Я песимістично думаю про майбутнє, адже світ навколо жахливий, а люди підлі.
131. Я часто спостерігаю за своїми думками, намагаюся керувати власним мисленням та уявою.
132. Час від часу я не помічаю, що підвищую голос при спілкуванні з людьми.
133. Я завжди сам відповідаю за те, що зі мною відбувається.
134. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку.
135. Я дуже люблю займатися творчістю.
136. Ні, творчість – це не моє.
137. Я легко адаптуюся в складній ситуації й сходжуся з людьми.
138. Мені складно адаптуватися до інших людей і несподіваних ситуацій.
139. Я впевнений, що варто ризикувати своїм авторитетом, рятуючи іншу людину.
140. Мене дуже дратують будь-які зауваження на мою адресу.
141. В людях більше гарних якостей ніж недоліків.
142. Час від часу мене немов тягне посваритися з ким-небудь.
143. Коли я втратив щось цінне (ключі, гроші, документи), мені зазвичай вдається зберігати спокій, нікого не звинувачувати й правильно вчиняти в складній ситуації.
144. Коли я бачу, що загубив великі гроші, то починаю сильно панікувати, гніватись, звинувачувати злодіїв й довго не можу заспокоїтись.
145. Я люблю нововведення, мені не складно змінювати свої звички.
146. Я глибоко переживаю образи й прокручую гідну відповідь кривдникові.
147. Я вкрай рідко ображаюся і майже ні на кого не гніваюся.
148. Я не справляюся зі своїми емоціями й влаштовую бурхливі скандали.
149. Зазвичай я здатний перебороти себе і зробити те що треба, а не те, чого хочеться.
150. Мені завжди дуже важко протистояти спокусам.
151. Я одержую задоволення від ризику.
152. Часто я відчуваю тривогу, роздратованість, втому.
153. Я займаюся спортом або фізичною працею, й зазвичай досить витривалий.
154. Я зовсім не витривалий: за годину роботи я вже стомлений і неуважний.
155. Протягом усього дня я зазвичай активний у роботі, спілкуванні.
156. В мене немає заповітних мрій, сильних бажань і прагнень.
157. Зазвичай я життєрадісний й сповнений надій.
158. Нерідко буває так, що все, що раніше мене хвилювало, раптом стає байдужним.
159. Я взагалі не палю, майже не вживаю алкоголь.
160. Коли я голодний, я починаю швидко їсти й не помічаю як переїдаю.

Бланк для відповідей:

Прізвище (псевдонім) _____ Вік _____ Стать _____

1		33		65		97		129		Д/Опт. –	+	Д/с м.
2		34		66		98		130	Пес. –			
3		35		67		99		131		С/реф. –		
4		36		68		100		132	Н/уств. –			
5		37		69		101		133		Від. –	–	
6		38		70		102		134	Екс. –			
7		39		71		103		135		Тв/р –		
8		40		72		104		136	Тв/н. –			
9		41		73		105		137		Сп/а. –	+	Со ц/о с.
10		42		74		106		138	Сп/д. –			
11		43		75		107		139		Дец. –		
12		44		76		108		140	Ег. –			
13		45		77		109		141		Доб. –	–	
14		46		78		110		142	Аг. –			
15		47		79		111		143		Тол. –		
16		48		80		112		144	Нетол. –			
17		49		81		113		145		Гн/м. –	+	Інд/ пс.
18		50		82		114		146	Риг. –			
19		51		83		115		147		Ем/к. –		
20		52		84		116		148	Лаб. –			
21		53		85		117		149		С/к –	–	
22		54		86		118		150	Слаб. –			
23		55		87		119		151		Стр/ст. –		
24		56		88		120		152	Невр. –			
25		57		89		121		153		Ен. –	+	Пс/ сом
26		58		90		122		154	Мл. –			
27		59		91		123		155		А. –		
28		60		92		124		156	П. –			
29		61		93		125		157		Н. –	–	
30		62		94		126		158	Деп. –			
31		63		95		127		159		Зд.зв. –		
32		64		96		128		160	Шк.зв. –			
$\Sigma(+)=$				$\Sigma(-)=$				Пс.зд.= $\Sigma(+)/\Sigma(-)=$				

Підрахунок та інтерпретація результатів. Після заповнення анкети виконується підрахунок показників по кожній шкалі. Ступінь сформованості кожного показника психологічного здоров'я визначається шляхом підрахування загальної суми балів по кожній шкалі (відповідно кількості позитивних відповідей), тобто алгебраїчна сума балів по горизонталі й записується у стовпчиках справа після відповідного позначення кожного показника («Д/опт.», «Пес.» і т.д.).

Зверніть увагу, що показники позитивних показників розташовуються

у правому стовпчику, а негативних – у лівому (тобто, сумарний бал за показником «Духовно-оптимістичне сприйняття життя» записується після «Д/опт. →», а за показником «Песимістичне сприйняття життя» – після «Пес. →» і так далі у шаховому порядку).

Дихотомічні показники духовно-сміслового компонента:

1. Духовно-оптимістичне сприйняття життя (Д/опт.) – запит.: 1, 33, 65, 97, 129;
– Песимістичне сприйняття життя (негативізм) (Пес.) – зап.: 2, 34, 66, 98, 130.
2. Саморефлексія (С/реф.) – запитання: 3, 35, 67, 99, 131;
– Неусвідомленість себе (Н/усв.) – запитання: 4, 36, 68, 100, 132.
3. Відповідальність (Від.) – запитання: 5, 37, 69, 101, 133;
– Екстернальність (Екс.) – запитання: 6, 38, 70, 102, 134.
4. Творча реалізованість (Тв/р) – запитання: 7, 39, 71, 103, 135;
– Творча нереалізованість (Тв/н.) – запитання: 8, 40, 72, 104, 136.

Дихотомічні показники соціального компонента:

5. Соціально-психологічна адаптованість (Сп/а.) – запитання: 9, 41, 73, 105, 137;
– Соціально-психологічна дезадаптованість (Сп/д.) – запит.: 10, 42, 74, 106, 138.
6. Децентрація (Дец.) – запитання: 11, 43, 75, 107, 139;
– Егоцентризм (Ег.) – запитання: 12, 44, 76, 108, 140.
7. Доброзичливість (Доб.) – запитання: 13, 45, 77, 109, 141;
– Агресивність (Аг.) – запитання: 14, 46, 78, 110, 142.
8. Толерантність до стресу (Тол.) – запитання: 15, 47, 79, 111, 143;
– Нетолерантність до стресу (Нетол.) – запитання: 16, 48, 80, 112, 144.

Дихотомічні показники психічного компонента:

9. Гнучкість мислення (Гн/м.) – запитання: 17, 49, 81, 113, 145;
– Ригідність (Риг.) – запитання: 18, 50, 82, 114, 146;
10. Емоційний комфорт (Ем/к.) – запитання: 19, 51, 83, 115, 147
– Емоційна лабільність (Лаб.) – запитання: 20, 52, 84, 116, 148.
11. Вольовий самоконтроль (С/к) – запитання: 21, 53, 85, 117, 149;
– Слабовілля (Слаб.) – запитання: 22, 54, 86, 118, 150.
12. Стресостійкість (Стр/ст.) – запитання: 23, 55, 87, 119, 151;
– Невротичність (Невр.) – запитання: 24, 56, 88, 120, 152.

Дихотомічні показники психосоматичного компонента

13. Енергійність (Ен.) – запитання: 25, 57, 89, 121, 153;

- Млявість (Мл.) – запитання: 26, 58, 90, 122, 154.
- 14. Активність (А.) – запитання: 27, 59, 91, 123, 155;
- Пасивність (П.) – запитання: 28, 60, 92, 124, 156.
- 15. Піднесений настрій (Н.) – запитання: 29, 61, 93, 125, 157
- Депресивність; (Деп.) – запитання: 30, 62, 94, 126, 158.
- 16. Корисні (здорові) звички (Зд.зв.) – запитання: 31, 63, 95, 127, 159;
- Шкідливі звички (Шк.зв.) – запитання: 32, 64, 96, 128, 160.

Шкала оцінки прояву показників психологічного здоров'я:

0-3 бали – низький рівень; **4-7** – середній; **8-10** балів – високий.

Рівень гармонійності кожного з компонентів психологічного здоров'я визначається відношенням прояву його гармонійних та дисгармонійних ознак. Для визначення рівня гармонійності кожного з компонентів психологічного здоров'я підраховується коефіцієнт гармонійності (відсоток гармонійних ознак): $\sum (+) / \sum (-)$, де $\sum (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак відповідного компонента, а $\sum (-)$ – сума балів по показниках усіх деструктивних ознак відповідного компонента.

Рівень гармонійності психологічного здоров'я визначається відношенням прояву його гармонійних та дисгармонійних ознак: $\sum (+) / \sum (-)$, де $\sum (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак, а $\sum (-)$ – сума балів по показниках усіх деструктивних ознак.

Таким чином, отримуємо показники гармонійності духовно-сміслового компонента (Г.Дух.), соціального компонента (Г.С.), психічного компонента (Г.Інд.), психосоматичного компонента (Г.П/с) та інтегральний коефіцієнт психологічного здоров'я (Пс.зд.).

Презентована інноваційна методика дозволяє визначати рівень гармонійності психологічного здоров'я (низький, нижче за середній, вище за середній, високий). Для показників гармонійності кожного з компонентів та загального показника гармонійності психологічного здоров'я експериментально встановлено **шкалу оцінки**:

0 – 1 – *низький рівень* гармонійності визначається домінуванням деструктивних ознак при відсутності конструктивних.

1,1 – 1,4 – рівень гармонійності *нижче від середнього* – відрізняється від попереднього тим, що відзначається дифузністю позитивних і негативних

ознак (домінують негативні ознаки, але присутні й позитивні).

1,41 - 1,8 – рівень гармонійності *вище від середнього* – рівень прояву гармонійних ознак вище, ніж дисгармонійних.

1,81 – 7 – *високий рівень* гармонійності, зумовлений домінуванням виключно конструктивних ознак, повноцінною сформованістю усіх компонентів психологічного здоров'я.

У осіб з *низьким* рівнем психологічного здоров'я морально-вольовий самоконтроль несформований, духовний потенціал деактуалізований (вони не усвідомлюють своє життя й не прагнуть до добра, краси, істини, пошуку сенсів); емоційний фон нестабільний і зазвичай знижений (роздратованість, тривожність, депресія), в поведінці проявляються егоцентризм, агресивність, конфліктність, безвідповідальність, слабовілля, прагнення до споживацтва, маніпулювання, що зумовлює неспроможність до конструктивної взаємодії та самореалізації. Унаслідок неусвідомленої ригідної впертості такі особи не здатні до адаптивного входження в соціальне середовище. Погане самопочуття зумовлює звичку до лінощів, постійного ниття; якщо й виникає фізична активність, то спрямовується вона у деструктивний напрям: плітки, скарги, агресію, саморуйнування.

Респонденти, що мають рівень гармонійності психологічного здоров'я *нижче від середнього*, відзначаються дисбалансом між стеничними та астеничними психічними проявами (активністю, рішучістю, наполегливістю, з одного боку, й млявістю, пасивністю, вередливістю, з іншого); несформованістю духовних і моральних якостей (совісності, поваги до людей). Емоційно-вольова активність, що позбавлена морального змісту, спрямована лише на прагматичне самоствердження особистості. Такі особи неврівноважені, що зумовлено активним прагненням до соціально-схвалюваних дій та слабкістю емоційно-вольового самоконтролю, що визначає їх нездатність керувати своїми почуттями, відповідати моральним вимогам й конструктивно адаптуватися в соціумі. Самоусвідомлення у них розвинуто на початковому рівні, локус контролю зовнішній, поведінка непослідовна. Попри прагнення до щирого спілкування з іншими, їх стосунки не гармонійні, нестабільні, що викликає стан психологічного неблагополуччя й страждання.

При гармонійності психологічного здоров'я *вище від середнього* рівня спостерігаються достатньо розвинутий емоційно-вольовий самоконтроль, емоційний комфорт (життєрадісність, оптимізм), стресостійкість, розвинутий інтелект, здатність до соціально-психологічної адаптації. Незважаючи на тимчасові складнощі з негативними соматичними проявами (млявістю, втомленістю, пасивністю), ці особи зазвичай успішно справляються з життєвими проблемами, але фокус їх особистісної спрямованості, як правило, не виходить за межі власних, нерідко егоїстичних, інтересів. Тому духовний потенціал таких людей залишається певною мірою не актуалізованим.

Особи з *високим рівнем* психологічного здоров'я мають гарне самопочуття, розвинутий моральний самоконтроль, гнучкість мислення. Вони активні сумлінні, відповідальні й здатні до духовної самоактуалізації, самовладання у складних ситуаціях морального вибору, до побудови гармонійних стосунків, альтруїзму, безкорисливої допомоги потребуючим, співпраці з іншими, плідної усвідомленої життєтворчості.

Слід зазначити, що надто високий показник інтегрального коефіцієнту гармонійності може досягатись за рахунок надто низьких показників (0-1 бали) по шкалах деструктивних ознак. Проте, слід пам'ятати, що такі показники, що виходять за межі нормативного коридору свідчать про недостатню розвинутість рефлексивних здібностей особистості, або про прагнення давати соціально бажані відповіді. Цей рівень було названо «Нерефлексивна гармонійність», яка виступає показником дисгармонійності, адже особистість адекватно не усвідомлює себе. Такі результати не можна відносити до гармонійного психологічного здоров'я. Тому класифікація анкет з подібними результатами вимагає додаткової психодіагностики за допомогою інтерв'ю або інших методик.

Отже, за допомогою методики «Психологічне здоров'я особистості» ми отримуємо показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я, коефіцієнти гармонійності по кожному з його компонентів та інтегральний коефіцієнт психологічного здоров'я особистості.

ЗАНЯТТЯ 2: «Критерії та закономірності гармонізації психологічного здоров'я особистості»

Психологічна гра «Ніхто не знає, що я ...» (15 хвилин).

Мета: емоційна активація групи. Учасники сідають у коло. У тренера в руках м'яч. **Інструкція:** На попередньому занятті кожний з вас представив себе групі. А зараз ми маємо можливість доповнити свій автопортрет. Ми будемо кидати один одному м'яч. Той, у кого опиниться м'яч, говорить про себе щось нове, закінчуючи фразу: **«Ніхто не знає, що я (або в мене є)...**». Ця вправа покращує групову атмосферу, скорочує дистанцію в спілкуванні. Учасники групи розкриваються з несподіваної сторони: про когось ми пізнаємо, що він майстер спорту, хтось грає в ансамблі тощо. М'яч має побувати у кожного.

Міні лекція (30 хвилин). На минулому занятті ми з'ясували, що структура психологічного здоров'я має 4 компоненти. Метафорично ми їх будемо називати: духовно-смисловий компонент – «дух», соціальний – «соціальність», психічний – «психіка» й психосоматичний – «тіло»).

Для оцінки рівня сформованості (або несформованості) кожного з компонентів існує система дихотомічних (протилежних) *критеріїв*. Психолог демонструє на слайді схему (Табл.2.) й коментує її.

Критеріями сформованості *психосоматичного* компоненту (тіла) є енергійність, активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри й самообмеження як стилю життя, помірності у сні, їжі). Відповідно критеріями його несформованості є млявість, депресивність, пасивність (або неадекватна активність) та шкідливі звички.

Критеріями розвитку *психічного* компоненту (психіки) є гнучкість мислення, емоційна стійкість, стресостійкість, вольовий самоконтроль емоцій і поведінки. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення (за циклювання на проблемах), емоційна лабільність, емоційний дискомфорт, слабовілля.

Критеріями розвитку соціального компоненту (соціальності) виступають соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість, толерантність до невизначеності. У

той час як показниками його несформованості є соціально-психологічна дезадаптація, егоцентризм, агресивність, нетерпимість до невизначеності, до проблемних соціальних ситуацій.

Таблиця 2.

Компоненти	Дихотомічні критерії
Духовно-смысловий компонент (ДУХ)	Саморефлексія – Неусвідомленість своїх думок, почуттів, дій
	Внутрішній локус контролю (відповідальність) – Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Духовно-оптимістичне світосприйняття – Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Творча реалізованість – Творча нереалізованість
Соціальний компонент (СОЦІАЛЬНІСТЬ)	Соціально-психологічна адаптованість – Соціально-психологічна дезадаптованість
	Децентрація (відчуття єдності зі світом) – Егоцентризм
	Доброзичливість – Агресивність
	Толерантність до невизначеності – нетерпимість до проблемних ситуацій
Психічний Компонент (ПСИХІКА)	Гнучкість мислення – Ригідність думок
	Емоційна стійкість – Емоційна лабільність
	Вольовий самоконтроль – Слабовілля
	Стресостійкість – Невротичність
Психосоматичний компонент (ТІЛО)	Енергійність – Млявість
	Активність – Пасивність (або неадекватна активність)
	Піднесений настрій – Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі) – Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодошів)

Про високий рівень розвитку духовно-смыслового компоненту (духу) свідчать духовно-оптимістичне світосприйняття, саморефлексія, відповідальність, творча самореалізація. А показниками його несформованості виступають неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю (безвідповідальність) й творча нереалізованість особистості. Повноцінність сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я людини.

Практична вправа: Самооцінка свого психологічного здоров'я (20 хв.).
Інструкція: подумайте, наскільки гармонійним є ваше психологічне здоров'я (у відсотках). Напишіть у щоденнику які, на вашу думку, критерії

гармонійності у вас присутні, а над якими потрібно ще попрацювати. Після цього проводиться обговорення: яких критеріїв гармонійності найбільш складно досягти?

2. Закономірності гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Провідну функцію в процесі гармонізації психологічного здоров'я відіграє **духовно-смисловий** компонент. Коли людина усвідомлює сенс свого життя, вона готова до будь-яких самообмежень. Проілюструємо у наступних притчах значущість духовних смислів людини.

Притча про сенс життя: «Дві свічки».

«Шкода мені тебе... – сказала незасвічена свічка своїй запаленій подрузі. – Короткий твій вік. Ти згорши, і тебе не стане. Я не горю, і проживу дуже довго».

Палаюча свічка відповіла: «Моє життя прекрасне й сповнене значення. Я горю, але від мого вогню запалюється безліч інших свічок. Я своїм світлом розганяю морок ночі; радую очі дитини під час свята; оздоровлюю повітря біля ліжка хворого та підношуся символом молитовного стану людини. Хіба коротке життя моє не прекрасне?»

І мені шкода тебе, незасвічена моя сестро. Ти не виконала свого призначення; і що відбувається з твоєю душею – вогнем? Так, ти пролежиши в цілості довгі роки, але яка користь від тебе? І ти жалиєш мене, що я скоро згорю, але ти в бездіяльності ще й не починала жити. А життя пройде повз тебе».

Притча про те, що сенс життя визначає мотиви, що спонукають працювати.

Три чоловіки, напружуючись щосили, везуть важкі візки з каменями. Перехожий ставить кожному з них одне й теж саме запитання:

– Що ти робиш?

Перший відповів: Везу цей клятий візок.

Другий відповів: Заробляю собі на хліб.

Третій вимовив: Будую місто.

Отже, вищі цінності й смисли людини визначають мету й стиль життя.

Особливу роль в структурі психологічного здоров'я відіграють

гнучкість мислення й творча реалізованість, які зумовлюють енергійність, активність, самоконтроль, стресостійкість, соціально-психологічну адаптацію людини, гарний настрій, оптимізм.

Тож слід розуміти, що розвиток ієрархічно вищих компонентів психологічного здоров'я стає підґрунтям конструктивного розвитку для нижчих його компонентів. Аналогічно: негативні ознаки психологічного здоров'я на вищих його рівнях зумовлюють розвиток ланцюга психологічних вад й на нижчих. Особливу увагу слід звернути на такі патогенні симптомокомплекси як зв'язок агресивності з егоцентризмом, шкідливими звичками, емоційною нестійкістю, слабовіллям, песимізмом.

Існує психологічна закономірність впливу психологічного здоров'я людини на її готовність до професійно-педагогічної діяльності: чим вище рівень гармонійності психологічного здоров'я, тим більш вираженою є психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя людини, тим вона менш здатна до професійно-педагогічної діяльності.

Отже, на психологічну готовність педагога значно впливає стан його психологічного здоров'я (здоровий спосіб життя, позитивні психосоматичні та емоційні стани, розвиток волі, гнучкість мислення, творча самоактуалізація, духовна осмисленість життя, соціальна адаптація). Тож гармонізація психологічного здоров'я педагога є підґрунтям розвитку його психологічної готовності до професійної діяльності.

Враховуючи те, що ієрархічно вищі компоненти психологічного здоров'я є підґрунтям для формування нижчих підструктур, то гармонізацію психологічного здоров'я слід розпочинати з розвитку духовно-смиислового компоненту.

Практична вправа:

Скульптура «Мої дух, думки, воля, почуття й тіло» (30 хвилин).

Мета: усвідомлення реальної ієрархії підструктур свого психологічного здоров'я: духа, психіки (думок, волі, почуттів) й тіла. Учасникам пропонується розбитися на підгрупи по 6 осіб і розійтися по кімнаті так, щоб не заважати один одному. В кожній з підгруп обирається «скульптор». Якщо гравців менш ніж 12, то гра проводиться у загальній групі.

Інструкція: «Ми розглянули в теорії яка має бути ієрархія підструктур гармонійного психологічного здоров'я особистості. Провідним компонентом є дух, який керує роботою думок, волею, почуттями й тілом. Це ідеальна модель. Зараз кожний з вас побуває в ролі скульптора й створить скульптуру власної *реальної* моделі: «**Мої дух, думки, воля, почуття, тіло**» так, як він їх собі уявляє. «Матеріалом» для скульптури є самі учасники, можна використовувати будь-які підручні засоби: стільці, одяг тощо».

Після побудови «скульптури» кожному її учасникові надається можливість поділитися своїми відчуттями, тобто «скульпторові надається зворотний зв'язок стосовно того, що відчували його «дух», «думки», «воля», «почуття» й «тіло», що б їм хотілося змінити в цій скульптурі.

Через кожні 3 хвилини гравці міняються місцями так, щоб кожний побував у ролі «скульптора». Потім гравці протягом 3 хвилин будують загальну скульптуру, і кожна з підгруп представляє свою скульптуру з необхідними коментарями.

Після виступу всіх підгруп проводиться обговорення.

Рефлексія (10 хвилин). Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання: У філософії поняття «гармонія» одержала різноманітне тлумачення («гармонія тіла», «гармонія душі», «гармонія духа»). *Ваше завдання: знайти інформацію стосовно цих понять. Можна поділити групу на три частини (по 3-4 особи) й дати кожній підгрупі завдання визначити поняття: «гармонія тіла», «гармонія душі», «гармонія духа».*

МОДУЛЬ II «ГАРМОНІЗАЦІЯ ДУХОВНО-СМИСЛОВОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

– присвячений духовному розвитку педагога шляхом морального самоусвідомлення, актуалізації духовного потенціалу, творчої самоактуалізації особистості.

Завдання:

- Розвиток саморефлексії, морального самоусвідомлення, оптимістичного світогляду, духовної осмисленості буття.
- Посилення відповідальності за своє життя, життя інших людей,

екологію тощо.

– Знаходження шляхів та набуття навичок творчої самореалізації.

ЗАНЯТТЯ 3: «Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності»

1. **Міні-лекція** (20 хвилин). Ми розпочинаємо гармонізацію психологічного здоров'я з розвитку духовно-сміслового компоненту. Духовні смисли особистості полягають основою у пошуку шляхів досягнення омріяного ідеалу, щастя, яке кожна людина розуміє по-своєму.

Наведемо кілька метафоричних притч щодо категорії щастя та шляхів його досягнення. 1. **Притча про щастя.**

Сиділо в ямі Щастя. Проходив повз чоловік, побачив Щастя і попросив у нього багато грошей. Щастя виконало його прохання, і він пішов щасливий. Проходив другий чоловік, побачив Щастя і попросив красиву дівчину за дружину. Щастя виконало і його прохання – і він пішов щасливий зі своєю красунею дружиною. Одного разу до ями підійшов молодий хлопець. Він подивився на Щастя, але не став нічого вимагати, а запитав: «Щастя, чого ти хочеш?» – «Вибратися звідси» – відповіло Щастя. Хлопець допоміг йому вибратися і пішов своєю дорогою. А Щастя ... побігло за ним.

Тож, щастя й корисливість несумісні. Щоб стати щасливим, треба творити добро.

2. Притча про те, як навчити дітей бути щасливими.

Одного разу йшов по дорозі старий мудрець і побачив чоловіка, який ніс на плечах дуже великий тягар.

– *Чому ти прирікаєш себе на таку тяжку працю й страждання? – Запитав старець.*

– *Я страждаю для того, щоб мої онуки і діти були щасливими, – відповів бідолаха. – Мій прадід прирікав себе на тяжку працю заради діда, дід – заради батька, батько – заради мене, а я буду страждати заради щастя моїх дітей.*

– *А хтось у вашій родині був щасливим? – Поцікавився мудрий співрозмовник.*

– Поки ще ні, але діти й онуки точно стануть щасливими! – Мрійливо промовив чоловік.

– На жаль, – зітхнув мудрець, – той, хто не знає абетки, не може навчити іншу людину читати, а крім ніколи не виховає орла! Спершу потрібно навчитися самому бути щасливим, тільки тоді ти зможеш навчити своїх дітей бути щасливими.

До складу духовно-смиислового компоненту входять: моральне самоусвідомлення, відповідальність, духовно-оптимістичне світосприйняття й творча самореалізація.

Основою морального самоусвідомлення особистості є **саморефлексія** і самооцінка своїх якостей згідно моральних критеріїв (чесності, доброти, порядності тощо). Термін «рефлексія» означає «міркування» або «звернення назад», тобто звернення уваги на себе, особисту поведінку, звички та їх переосмислення. До саморефлексії можна віднести аналіз вже здійснених або запланованих вчинків. Отже, рефлексія є умінням заглядати всередину своєї свідомості, оцінювати свої емоційні реакції та шаблони поведінки. Саморефлексія є основою процесу самопізнання, який допомагає усвідомлювати й осмислювати власні думки й переживання. Здатність до рефлексії дозволяє, займатися самоаналізом, робити висновки і використовувати їх у майбутньому, критично себе оцінювати, адекватно сприймати і бачити себе так, як бачать інші люди.

Завдяки унікальній здатності людської свідомості сприймати саму себе в процесі діяльності наша свідомість постає як *самосвідомість*. Давньогрецький філософ Сократ вважав рефлексію засобом *самопізнання* і *самовдосконалення*. Відомий психолог Лев Рубінштейн називав рефлексію умінням усвідомлювати межі свого «Я».

Навичка до рефлексії перетворюється у здатність людини зупиняти нескінченний потік хаотичних думок й перемикається на усвідомлення свого внутрішнього світу.

В результаті розвитку рефлексії людина вчиться не просто думати, а по-справжньому аналізувати своє життя.

Моральна саморефлексія збалансовує внутрішню роботу моральних знань і моральних почуттів. Вона є основою моральної саморегуляції

поведінки. Таким чином, моральна саморефлексія передбачає здатність людини осмислювати свої прагнення, передбачати результати вчинків з урахуванням власних поглядів та поглядів інших людей. Існує три види рефлексії.

Ситуативна рефлексія допомагає людині усвідомити сутність наявної ситуації, критично її оцінити й визначити всі нюанси того, що відбувається.

Саногенна рефлексія допомагає людині управляти своїми емоційними проявами і свідомо блокувати негативні, безглузді думки і важкі переживання.

Ретроспективна рефлексія допомагає людині подивитися на минулий досвід, провести ретельний аналіз своїх помилок.

Отже, завдяки рефлексії людина може:

- більш глибоко пізнавати себе, контролювати власне мислення;
- оцінювати свої думки, аналізувати їх правильність і логічність;
- очищувати свою свідомість від непотрібних думок;
- позбавлятися сумнівів, вагань і нерішучості;
- перетворювати приховані можливості в активні і ефективні;
- оцінювати свої шаблони поведінки і коригувати свої дії;
- визначати чітку життєву позицію.

Ось чому важливо в собі розвивати рефлексію. Розвиваючи її, ми можемо формувати власні думки, визначати цілі й навіть знаходити своє призначення в житті.

Розвинути в собі здатність рефлексувати може, будь-яка людина. Що ж потрібно робити, щоб оволодіти рефлексивними навичками. Наведемо декілька порад.

- Після прийняття будь-якого рішення проаналізуйте його ефективність і свої дії. Намагайтеся подивитися на себе з боку, зрозуміти, що ви робили правильно і що потребує доопрацювання. Намагайтеся побачити, чи була у вас можливість діяти якимось інакше. Також важливо після подій оцінити свій досвід.

- Після закінчення кожного дня проаналізуйте його. Подумки повертайтеся до того, що відбувалося вдень, і ретельно розбирайте те, чим Ви залишилися незадоволені. На незручні ситуації намагайтеся дивитися з

боку, щоб побачити їх більш об'єктивно.

- Час від часу аналізуйте власну думку про оточуючих. Ваше завдання – зрозуміти: правильні чи помилкові ваші уявлення про них. Водночас з розвитком рефлексії ви будете розвивати і свої комунікативні здібності.

- Намагайтеся більше спілкуватися з тими, хто на вас не схожий, хто розділяє інші погляди і переконання. Кожен раз, коли ви будете намагатися зрозуміти іншу людину, ви будете активізувати рефлексію, тренувати гнучкість мислення і вчитися сприймати ситуацію ширше.

- Використовуйте проблеми і труднощі для аналізу своїх дій, вміння долати складні ситуації. Намагайтеся дивитися на різні ситуації під різним кутом, шукати в них плюси і мінуси. Дуже корисно знаходити в будь-яких ситуаціях якісь смішні моменти та ставитися до себе з деякою часткою самоіронії. Це не тільки розвиває саморефлексію, а й дозволяє знаходити нестандартні шляхи розв'язання проблем.

Практична вправа «Автопортрет» (15 хвилин).

Мета вправи: розвиток навичок рефлексії й самоаналізу, формування вміння пізнавати незнайому людину, розвиток навичок опису інших людей по різних ознаках.

Інструкція: Уявіть, що у Вас має бути зустріч із незнайомою людиною й потрібно, щоб вона впізнала Вас. Знайдіть такі ознаки, які виділяють Вас. Опишіть себе: свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може вам властиві особливі жести.

Робота відбувається в парах. У процесі опису себе одного з партнерів іншій може задавати уточнюючі запитання, щоб «автопортрет» був більш повним. При бажанні можна змінити «полярність» вправи: ви описуєте не себе, а свого напарника. По закінченні завдання учасники сідають у коло й діляться враженнями.

Вправа «Якості» (10 хвилин).

Мета: розвиток навичок рефлексії.

Інструкція: Вам потрібно взяти листок і ручку, розділити лист на дві частини. Зліва напишіть 10 своїх достоїнств, а праворуч – 10 недоліків. Потім проранжуйте кожен позитивну і негативну якість за шкалою від 1 до

10. Слід звернути увагу на перші та останні якості.

Вправа «Комісійний магазин» (15 хвилин).

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; виявлення значущих особистісних якостей.

Учасникам пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець – це людські якості, що написані на картках. Наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, так і негативні. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися певної непотрібної йому якості й придбати щось необхідне. Наприклад, комусь не вистачає красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою або врівноваженості. Після закінчення вправи підводяться підсумки і обговорюються враження.

2. Міні-лекція: «Розвиток відповідальності» (20 хвилин).

Відповідальність, як духовна якість, постає основою саморегуляції особистості. Відповідальність проявляється у свідомості, почуттях, світосприйнятті, різних формах поведінки. С.Л. Рубінштейн говорить, що відповідальність є втіленням істинного, морального ставлення до життя. Відповідальність проявляється не лише в усвідомленні наслідків вже скоєного, а й у відповідальності за все втрачене.

Відповідальність можна визначати як вірність самому собі, здатність відповідати не лише за себе, а й за інших людей, за характер своїх взаємин із ними. Основою відповідальності є усвідомлений людиною *обов'язок*, її власні переконання та моральні принципи. Відповідальність є особливим мотивом людських вчинків. І саме наявність цієї риси сприяє духовно-моральному розвитку особистості.

В основі **розвитку відповідальності** полягає *внутрішній локус контролю* особистості. *Локус контролю* – це особистісна характеристика, що відбиває схильність приписувати свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам. Локус контролю може бути зовнішнім або внутрішнім.

Зовнішній локус контролю (екстернальність) – це схильність приписувати причини невдач зовнішнім факторам (умовам навколишнього

середовища, діям інших людей, випадковості). Зовнішній локус контролю викликає синдром придбаної безпорадності, ставить людину в позицію жертви і підвищує ризик захворювань. Люди, які мають зовнішній локус контролю (екстернали) не здатні на особистісне самовизначення, оскільки орієнтуються переважно на зовнішні чинники. Однак, свої успіхи вони нерідко можуть приписувати й собі.

Внутрішній локус контролю (*інтернальність*) є підґрунтям розвитку відповідальності – це схильність приписувати результати дій (у тому числі, й невдач) внутрішнім факторам (власним якостям). Особи, що мають внутрішній локус контролю (інтернали) намагаються самостійно вирішувати проблеми й тому незалежні від думки інших. Вони вважають себе відповідальними за стан своїх справ, схильні відчувати почуття провини за події, які з ними відбуваються, до послідовного вирішення проблем, мають адекватну самооцінку, доброзичливі, здатні домагатися більшого успіху. Наприклад, екстернальний учень, що одержав погану оцінку, буде звинувачувати зовнішні фактори («мене відволікали від виконання завдання»), а інтернальний учень візьме провину на себе («я погано підготувався до предмета»). Тому навичка усвідомлювати й приймати свою провину сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю й відповідальності за події свого життя.

Більшості людей властиві тією чи іншою мірою й інтернальність й екстернальність (в одних випадках домінує внутрішній, в інших – зовнішній локус контролю). Це означає наявність потенційної можливості розвитку інтернальності за рахунок роботи над собою.

В залежності від локусу контролю існують 3 типи реагування у складних ситуаціях:

- *екстрапунітивні* реакції (засновані на зовнішньому локусі контролю) – спрямовані на зовнішнє оточення у формі осуду інших людей як причин проблеми («Ти винуватий у тім, що з нами відбулася неприємність»);
- *інтрапунітивні* реакції – спрямовані на себе із прийняттям провини й відповідальності за розв'язання проблеми («Я був необачним і тому потрапив у неприємну історію, надалі буду розумнішим й обережнішим»);
- *імунітивні* реакції – коли ситуація розглядається як така, що може

бути виправлена сама собою (відсутність провини) («Так вийшло...»).

Дослідження показали, що людям з вадами психологічного здоров'я більшою мірою властиві екстрапунітивні реакції. Переважання інтрапунітивних реакцій є свідченням особистісної зрілості й психологічного здоров'я.

Тому для гармонізації психологічного здоров'я важливо дотримуватись принципу *інтернальності*, який полягає у формуванні відповідального ставлення до усіх життєвих ситуацій.

Прийняття на себе відповідальності – включає низку етапів: 1) відсторонення від проблемної ситуації з метою об'єктивного її осмислення; 2) усвідомлення і визнання частини своєї провини в ситуації; 3) встановлення конструктивних контактів з усіма учасниками ситуації; 4) розгляд альтернативних варіантів вирішення проблеми.

Як розвинути в собі відповідальність? Необхідною робота над собою, уважне ставлення до себе, до своїх слів, обіцянок і вчинків. Головне – не відступати, якщо не все вдається відразу, оскільки робота над собою – це тривалий процес. Для початку важливо усвідомити, що відповідальність – найважливіша риса, завдяки якій можна стати повноцінним автором свого життя. Її може виховати в собі будь-яка людина. Основою розвитку особистої відповідальності є спонукання себе до виконання своїх помилок, зобов'язань й усвідомлення неминучості розплати за наслідки своїх дій.

Засоби розвитку відповідальності:

- 1) потрібно *захотіти* бути відповідальним;
- 2) щиро намагатись бути відповідальним за події свого особистого життя;
- 3) задавати собі кілька разів у день наступні запитання: «Які переді мною існують можливості? Що я можу зробити?»
- 4) Замість думок «я хочу...» слід запитати себе: «Що я *можу* зробити у цій ситуації?»

Практичні вправа «Відповідальність» (незакінчені речення) (15 хв.).

Мета: усвідомлення того, що означає почуття відповідальності за себе і за інших.

Інструкція: «Ваше завдання — закінчити незавершені речення, намагайтесь думати й відповідати якнайшвидше, найбільш вірна перша

реакція». Речення записуються під диктування, під час паузи учасники мають їх закінчити.

1. Бути відповідальним для мене означає... 2. Безвідповідальні люди — це... 3. Найбільш важка відповідальність для мене — це... 4. Відповідальну людину я впізнаю по... 5. Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я... 6. Я побоявся б відповідати за... 7. Я відповідаю за...

Далі проводиться обговорення. Ведучий допомагає учасникам усвідомити ступінь своєї відповідальності за свої почуття, думки, учинки. При обговоренні слід дати учасникам відчуття достоїнства й недовіки двох позицій: «відповідальності за інших» й «відповідального відношення до інших».

Практична вправа: «Турбота» (10 хвилин).

Мета: прийняття відповідальності за власне життя і за життя інших.

Інструкція: Уявіть собі всіх тих людей, про яких ви повинні піклуватися, за життя яких ви відчуваєте відповідальність. Порахуйте їх і запишіть на листок. Коли ви перерахуйте тих, хто відноситься до цієї категорії, зупиніться і задайте собі наступне питання: «Чи включив (-ла) я себе в цей список?» Під час обговорення аналізуються отримані результати і обговорюється, чому так вийшло.

Практична вправа «Прийняття відповідальності» (10 хвилин).

Мета: Дослідження процесу прийняття відповідальності.

Група розбивається на пари. Учасники по черзі говорять про те, що вони усвідомлюють, відчувають, хочуть. Кожна фраза закінчується словами «я беру відповідальність на себе». Наприклад: «Я усвідомлюю, що я зараз роблю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це». «Я зараз відчуваю ... (щось) і я беру на себе відповідальність за це».

«Я зараз хочу (попросити допомоги) і я беру відповідальність на себе за це».

Що ви відчуваєте, вимовляючи ці фрази? Постарайтеся усвідомити переживання і свої реакції на те, що говорить співрозмовник.

Далі проводиться обговорення: нести відповідальність часто заважають страх покарання, приниження, побоювання, що тебе не зрозуміють і не пробачать, або занадто легковажне ставлення до життя.

Рольова гра. Ситуація стресу (30 хвилин). *Мета:* диференціація

реакцій в залежності від локусу контролю (екстрапунітивні, інтрапунітивні, імпунітивні), розвиток інтернальності, відпрацювання навичок інтернальної, гнучкої поведінки в конфліктній ситуації, знаходження оптимального варіанту вирішення проблеми.

Інструкція. «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного розв'язання». Далі обираємо учасників, які бажають виконувати ролі й інсценуємо їх з наступним обговоренням.

Стресові ситуації:

1. Начальник погано ставиться до Вас, підвищує голос, критикує Вашу роботу.
2. Ви йшли на важливу зустріч. Раптом Вас від голови до ніг обляпав проїжджаючий автомобіль. Водій машини пригальмував і говорить: «Мені дуже жаль, що ми забризкали Ваш костюм, хоча так намагалися об'їхати калюжу...».
3. Двоє друзів зустрілися після занять. Один іншому говорить: «Твоя подруга запросила мене сьогодні ввечері у клуб. Вона казала, що ти не підеш...».
4. Дві особи поспішають на вокзал і за півгодини до відправлення потяга дізнаються, що одна з них залишила квитки вдома.

Можна також обрати 1-2 з проблемних ситуацій, що обговорювалися раніше. Спочатку учасники інсценують (програють) ситуацію спонтанно, а далі проводиться обговорення: аналіз почуттів і причин поведінки кожного учасника конфлікту. Спостерігачами пропонуються різні інтерпретації конфліктної ситуації. На обговорення виносяться питання: який тип реакцій був продемонстрований учасниками? Які ще варіанти поведінки можливі в даній ситуації? Які реакції з них екстрапунітивні, інтрапунітивні, імпунітивні? Ми зрозуміли, що інтрапунітивні реакції є найбільш моральними, а яка з них буде оптимальною в даній ситуації? Якщо група пасивна, то ведучий виконує роль режисера, пропонуючи ту або іншу форми поведінки не тільки головному герою, але й всім персонажам. Кожна ситуація обговорюється й програється до досягнення успіху.

Рефлексія (10 хвилин). Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання: Протягом тижня проаналізуйте своє спілкування

з членами родини, викладачами, друзями, наодинці з собою. З'ясуйте, коли ваша поведінка виражалася словами «Я повинен», «Я хочу».

ЗАНЯТТЯ 4: Актуалізація духовного потенціалу, творча самореалізація, оптимізм

Міні-лекція: «Духовний потенціал особистості» (30 хвилин).

Духовний потенціал особистості – складне психодуховне явище, яке реалізується в ціннісно-смысловій сфері людини і визначає спрямованість людського життя до духовного виміру. Духовний потенціал пов'язаний з діяльністю свідомості, цінностями та формуванням світогляду. Він актуалізує духовні смисли, пов'язані з найважливішими проблемами людського буття – призначенням, життям, смертю та вічністю, свободою та відповідальністю, самовдосконаленням і духовною самореалізацією.

Ідентифікація людини суто з біологічним «Я» зумовлює потреби психофізіологічного характеру: в їжі, сні, відпочинку, 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 людям, природі, світу, Красі, Добру, 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 співтворцем духовних цінностей, нової духовної реальності, до якої запрошує оточуючих.

Духовний потенціал особистості виражається через духовні стани (натхнення, любов, відчуття єдності), духовні процеси (духовне споглядання, емпатія, творча самореалізація), духовні властивості (доброта, позитивність, оптимізм). Духовний потенціал накладає відбиток на всі підструктури особистості і є своєрідним регулятором духовної діяльності та поведінки людини.

Існує чотири етапи процесу духовного зростання: самопізнання, саморозуміння, саморозвиток і самоактуалізація. Актуалізація духовного потенціалу відбувається шляхом проходження зазначених етапів і полягає у набутті досвіду опанування духовними станами й набутті духовних

властивостей. Інакше кажучи, у духовної людини натхнення, любов, доброта, позитив, оптимізм стають шаблонами світосприйняття й мотивують її поведінку та вчинки.

Песимізм означає негативний погляд на життя і може формуватися завдяки надчутливості людини до нещасть, 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.

Притча про оптимізм

Маленькі жабенята організували змагання. Їх метою було – 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 кричав «Занадто важко!» Ще більше жабенят втомлювалися й падали.

Лише ОДИН підіймався все вище і вище. Той єдиний не піддався! Він, приклавши всі зусилля, добрався до вершини. Коли його спитали, як йому вдалося знайти у собі сили, тоді 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!

Песимістичному погляду на життя протиставляється оптимізм, позитивність – переконаність у тім, що події будуть розвиватися по найкращому сценарію. Оптимістичний світогляд сприяє впевненості й проявляється у 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 успіхів або невдач. Основою оптимізму є надія, пов'язана з очікуванням задоволення потреби й спирається на наявні 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 ситуації, що зумовлює 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 більш 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».

Продемонструємо наслідки песимістичного і оптимістичного світогляду на прикладах притч про песимістичного та оптимістичного віслюків.

Притча 1. Жив у башмачника віслюк, на якому він возив взуття на базар. Віслюк був ледачим і постійно нарікав: «Господи, мені важко возити візка, пішли мені іншого хазяїна!» Господь почув благання й продав башмачник ледачого осла горщечнику, який став навантажувати осла ще більше: возити на ньому на продаж кераміку. Віслюк завив ще сильніше: «Не хочу возити кераміку, пішли мені іншого хазяїна!». Після тривалих волянь Господь виконав прохання осла: горщечник продав недбайливого осла шкіряникові. 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 башмачника й залишився б живий».

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

Притча «Про розважливого осла». 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 не зробити це зараз? Заодно й осла поховаю». Він запросив сусідів допомогти йому закопати колодязь. Усі взяли за лопати й стали кидати землю в колодязь. Віслюк відразу зрозумів, що коїться й страшенно заверещав, але потім він затих. Фермер вирішив подивитися, що там унизу. Він був здивований від того, що побачив. Кожну жменю землі, що падала на спину, віслюк отряхував з себе і приминав ногами. Незабаром, на превеликий подив, він опинився на верху й вистрибнув з колодязя!

Мораль: у житті нам зустрічається багато усілякого бруду. Кожна з наших проблем – 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?*»

Отже, 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 поводяться відповідно до принципу віддзеркалювання: один помилився, інший його засудив, а перший віддзеркалив: «Сам такий!» або «На себе подивися!» У результаті такого «спілкування» помножується негатив, розпалюється злість, ворожнеча. Необхідно вміти припиняти цей негатив на початковій стадії за допомогою власної 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 розв'язання

конфлікту є оптимальним. Іншими словами, складні ситуації треба розглядати як умови завдання, яке потрібно вирішити.

Тренінг оптимізму (30 хвилин). *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 на окремий аркуш 10 драматичних моментів свого життя ...
- 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.
- Кожного дня слухайте духовні аудіокниги або дивіться надихаюче відео.
- Частіше спілкуйтеся з оптимістичними людьми, які 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 гроші, мудрі євреї говорять: «Дякую Тобі, Господи, що взяв грішми».

- Ви занедужали. Це можливість відпочити, 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.

Вправа «У чому мені пощастило у житті» (10 хвилин).

Мета: підвищення рівня оптимізму, створення гарного настрою. Учасники розбиваються на пари.

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

Гра «Песиміст, Оптиміст, Блазень» (20 хвилин). **Мета:** набуття досвіду розгляду емоційної проблеми з різних точок зору. Тренер пропонує групі розділитися на 3 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, подумайте 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.

Творча самореалізація (5 хвилин).

Креативність – це творчі здібності, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей, до творчої, новаторської діяльності.

Творчість – кращий тренажер для мозку. Це дуже приємний спосіб

самовираження, вираження вашого внутрішнього світу. Щоб виявити свою творчість, не обов'язково займатися чимсь монументальним, пафосним, масштабним. Творчість проявляється в усьому, а не тільки в культурі й мистецтві. 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, прибирання квартири – елементи творчості присутні завжди. Досить просто любити тих, хто поруч, бути творцем свого життя й втілювати світло в повсякденних справах.

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

Насправді, творчі ідеї можуть проявлятися в усьому, що б ви могли зробити самостійно. Наприклад, ви можете будувати замки із кришечок від «Кока Коли» або шити панно з фантиків від цукерок. Головне – щоб вам було приємно від самого творчого процесу. Якщо ви любите малювати, писати вірші, складати мелодії або ж збирати ікебану, не варто себе позбавляти такого задоволення. Творчість прекрасно розвиває фантазію й уяву, змушує мозок активно працювати. Творчість – це свого роду аромат духовного здоров'я. Коли людина дійсно здорова, творчість стає її єством, у неї виникає спрага до творчості. Дуже корисно, коли Ваша професійна діяльність наповнена творчістю.

Вправа «Творче осяяння» (10 хвилин).

Мета: розвиток творчого мислення в контексті вирішення соціальних ситуацій. *Інструкція:* «Протягом трьох хвилин, використовуючи 10 слів (конфлікт, агресія, мир, страх, добро, хвороба, любов, посмішка, нерозуміння, 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» (10 хвилин).

Мета: Розвиток креативного мислення, пошук нестандартних рішень.

Обладнання: аркуші паперу.

Інструкція: Учасники розбиваються на пари (замовник і архітектор) 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» 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 проєкт варто презентувати перед іншими учасниками та пояснити, що було легко реалізувати, а з чим виникали складнощі.

Вправа: «Ринок» (10 хвилин).

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» (7 хвилин).

Мета: Навчити по-новому сприймати звичні речі, бачити незвичайне у буденному. *Обладнання:* аркуші паперу, олівці.

Учасники мають візуалізувати абстрактні слова (зобразити їх у вигляді малюнків на аркушах). Наприклад: лід, вірність, кохання, щастя, свобода. Далі кожен учасник перед групою пояснює, чому на його думку саме такий вигляд має абстрактне слово.

Вправа: «А що якби...» (5 хвилин).

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 (10 хвилин). 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.

МОДУЛЬ III «ГАРМОНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

Мета: гармонізація соціальних навичок особистості шляхом морального саморозвитку (самовиховання моральних якостей, моральних ставлень до людей, до себе, до світу, подолання егоїзму, вміння тримати належну психологічну дистанцію).

Завдання:

- Подолання егоїзму, розвиток децентрації, посилення доброзичливості.
- Розвиток здатності до конструктивної психологічної адаптації та соціальної взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 5: «Подолання егоїзму і розвиток моральних ставлень особистості – основа гармонійних взаємостосунків»

Лекція: Мораль і моральність. Розвиток моральних ставлень.

Усі люди у суспільстві вступають у взаємини, які регулюються нормами моралі. Існують два поняття: *мораль* і *моральність*. Як відомо, *мораль* – це система суспільних норм поведінки, які регулюють людські стосунки, тобто, це *зовнішні норми*, які людина може приймати або не приймати. Моральні норми відбивають систему цінностей певного суспільства. Варто зазначити, що мораль сучасного суспільства не завжди збігається з духовними цінностями. Що ж таке *моральність*? Моральність – це *внутрішня* духовна якість, яка регулює поведінку людини. Вона полягає у прагненні діяти *по совісті* на відміну від моралі, яка виступає лише *зовнішньою* вимогою до поведінки людини. Отже, *моральність* – це внутрішньоособистісна система правил поведінки, яка завжди визначає вільне волевиявлення та самостійний вибір людини.

Моральність зумовлює здатність до диференціації добра й зла, визначає схильність волі до здійснення добра й відрази від зла. Прагнення до добра – основна рушійна сила моральної *свідомості*, у структуру якої входять: моральні принципи, почуття обов'язку, совість, честь, гідність, сором, почуття покаяння.

Совість – внутрішній моральний закон.

Що може допомогти людині зробити правильний вибір і забезпечити моральну поведінку? Тільки совість, яка виконує функції самоусвідомлення й самоконтролю; здійснює чесну саморефлексію своїх учинків; зумовлює почуття обов'язку, відповідальності.

Існує три рівні розвитку моральної свідомості:

1) *моральність егоїзму* (коли людина здійснює зовні моральні вчинки на основі корисливих, егоїстичних мотивів: страху покарання, прагнення до задоволення, по необхідності);

2) *моральність симпатії* (моральні дії за мотивами співстраждання, привабливості, любові до конкретної людини) – людина робить добро тільки тим, хто їй подобається;

3) *вища моральність* проявляється у вільній, свідомій моральній діяльності, коли людина робить добро усім і завжди, оскільки не може вчиняти інакше, оскільки ціль її життя – це загальне благо, почуття відповідальності й волі.

Не кожне ставлення до людини є моральним. *Моральні ставлення* – це завжди позитив, увага, доброзичливість до тих, на кого вони спрямовані. Якщо у відносинах присутні негатив, недовіра або людина ігнорує у своєму житті якусь іншу людину, це означає, що моральні ставлення в неї не сформовані. Тому в неї будуть з'являтися проблеми, пов'язані саме з відсутністю цих моральних ставлень.

1. Моральне ставлення до людей – це уважність, повага, доброта, любов. Щоб поважати інших людей, необхідно відчувати цінність кожної людини (людина може помилятися й вчиняти погано, але від цього вона не стає менш цінною). Моральне ставлення до іншої людини полягає у *ставленні до неї як до самоцінності*, що визначає щире повагу й любов. Саме почуття цінності кожної особистості допомагає любити людей і проявляти чуйність, альтруїзм. Аморальне ставлення до людей визначає

недовіру, агресивність, індивідуалізм.

Проілюструємо притчами сутність моральних ставлень до людей.

Притча 1. Розбита склянка.

Вчитель сказав учневі: *«Візьми склянку. Випусти її і подивився, що з нею трапиться».* *«Вона розбилася»* – відповів учень.

– *А тепер попроси вибачення і подивись, чи стане вона знову цілою? Ціла річ завжди буде відрізнятися від розбитої, як би її не склеювали потім.*

Мораль: *Ця притча вчить, що слід завжди ставитися дбайливо до почуттів іншої людини! Треба дивитися збоку на те, що робиш і нікого НЕ ОБРАЖАТИ. Не слід поводити себе так, щоб потім просити пробачення. Адже можна попросити пробачення, виправдовуючи себе: ну я ж вибачився, але при цьому не каються у скоєному.*

Притча 2.

Чоловік ішов берегом і побачив хлопчика, який піднімав з піску морських зірок і кидав їх в море. Берег був усіяний ними на багато кілометрів.

– *Навіщо ти кидаєш ці морські зірки у воду?* – *Запитав чоловік.*

– *Якщо вони залишаться на березі до ранку вони загинуть,* – *відповів хлопчик.*

– *Але це нерозумно! Озирнись! Тут мільйони морських зірок. Твої спроби нічого не змінять!*

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав: Ні, мої спроби змінять дуже багато ... Для цієї зірки.

Мораль: своїм теплом, співчуттям та підтримкою можна змінити життя інших людей на краще. І навіть якщо це буде життя однієї людини – це вже велика справа. Будемо світити, як сонце, яке світить для всіх людей.

2. Моральне ставлення до себе проявляється у самокритичності, скромності, самоповазі. Основою аморального ставлення до себе є егоїзм, що сприяє розвитку самозакоханості, або страху перед людьми. Щоб правильно ставитися до себе, потрібно порівнювати себе не з більшістю людей, а з гідними (високоморальними) особами, чесно визнавати власні помилки, погані думки, почуття і вчинки.

3. Моральне ставлення до Бога визначає духовну спрямованість, смиренність (від кореня «мир», «миролюбство»), любов, довіру й вдячність Богові. Якщо людина не вірить Богові, значить моральне ставлення до Бога

в неї не сформоване.

4. Моральне ставлення до речей, до природи – це охайність, відповідальність за екологію, а халатне відношення до природи проявляється у недбалості, неохайності.

5. Моральне ставлення до справи проявляється у працьовитості, цілеспрямованості, вмінні довести справу до кінця, а аморальне – у лінощах, несумлінності.

6. Морально ставитися до ситуацій і життя в цілому – означає спокійно й позитивно сприймати кожну ситуацію, здобуваючи уроки мудрості з усіх життєвих подій.

Отже, основою гармонійних соціальних стосунків людини виступають моральні ставлення, які проявляються в акуратності; дбайливому відношенні до природи; відповідальності до праці; повазі й альтруїзмі до людей; скромності, самокритичності, совісності, смиренності.

Подолання егоїзму – актуальна проблема сьогодення.

Причиною усіх непорозумінь між людьми є егоїзм – замкнутість на собі. Сьогодні стало очевидним, що сучасна людина – не гармонійна й добра істота, як думали гуманісти, а глибоко суперечлива й духовно хвора. Слово «*егоїзм*» означає надмірний інтерес та любов до себе, прагнення до задоволення лише власних потреб, турботу про власні вигоди при ігноруванні інших людей. *Крайній егоїст* хоче отримувати щось від інших, не віддаючи нічого натомість. Він використовує людей і не дбає ні про що, крім своїх цілей. Егоїсти не просто живуть для себе, а використовують інших для власної вигоди і вважають, що мають на це право.

Сутність егоїзму простежується в існуванні ракової клітини – вона існує тільки заради себе й за будь-яку ціну. Так, більшість людей сприймають за любов егоїстичне бажання бути поруч із людиною, не вміючи при цьому жертвувати заради неї власними інтересами, звичками. Звідси непорозуміння, сварки, ненависть. Це не любов, а егоїстична пристрасність, що руйнує не тільки відносини, але й саму особистість. Коли говорять, що від любові до ненависті один крок, то мають на увазі саме це. Справжня, духовна любов заснована на почутті *цінності* іншої людини незалежно від того, задовольняє вона наші бажання чи ні. Вона не зводиться до фізичної сексуальності й

психологічної чуттєвості, а являє собою духовний зв'язок однієї людини з іншою. Справжня любов вічна, але досягти здатності до такої любові досить нелегко. Тому для духовного зцілення від егоїзму необхідна *духовна робота* над собою, постійна боротьба з власним егоїзмом.

Багато психічних захворювань можуть викликати надмірну зосередженість на собі, що також може сприяти розвитку егоїзму.

Егоїстична людина дратівлива, нетерпима; непоступлива, не вміє прощати; неуважна до проблем інших; мстива; уразлива; невдячна; лицемірна; хвалькувата.

Зовнішні ознаки поведінки таких людей: вони не слухають співрозмовника; вважають себе центром Всесвіту; вимагають до себе уваги, турботи, любові й терпіння; люблять скаржитися й викликати співчуття; багато уваги приділяють своєї зовнішності; не терплять відмов; зневажають інтересами інших; у своїх проблемах звинувачують навколишніх; не люблять просити, щоб не бути зобов'язаними; схильні до пліток; ставляться до людей як до засобу досягнення своїх цілей.

Егоїста важко переконати в тому, що він егоїст. Він не здатний любити по-справжньому нікого, крім себе. Егоїзм є протилежністю любові. Справжня любов не егоїстична. Любов довго терпить, милосердствує і т.д. А егоїст робить всі навпаки: він нетерплячий до людей, задрить, звеличується, пишається, дратується, не прощає.

Найбільша проблема егоїста полягає у сліпій любові до самого себе, що не дозволяє бачити власних помилок і прислухатися до зауважень. У кожній людині є хоч одна із цих рис. Результатом прояву егоїзму є конфлікти, непорозуміння, сварки, ворожнеча. Психологічною ознакою егоїзму є нездатність вислухати інших, адже усі думки прикуті переважно до себе, до власних інтересів. Тож, споживацьке ставлення до людей є егоїзмом, який заважає людям жити у злагоді і чути один одного.

Притча. Професор психології запитав у своїх учнів:

– Чому, коли люди сваряться, вони кричать? Навіщо кричати, якщо інша людина перебуває з тобою поруч? Чи не можна з нею говорити тихо?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала професора. Зрештою він пояснив, чому це відбувається:

– Коли люди сваряться, їхні серця віддаляються. Щоб покрити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони сердяться, тим голосніше кричать.

А що відбувається, коли люди закохуються? Вони навпаки, говорять тихо. Тому що їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? Вони не говорять, а перешіптуються. Й навіть перешіптування стає їм не потрібним. Вони тільки дивляться один на одного і все розуміють без слів. Тож, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Тому що може прийти день, коли відстань стане така велика, що ви не знайдете зворотного шляху.

Існує парадокс: людина, яка вважає себе егоїстичною, у більшості випадків не є такою. Справжні егоїсти – не ті, хто навмисно роблять щось погане, а ті, хто не мають чутливості до інших. Вони дійсно можуть не усвідомлювати себе. Егоїзм прямо протилежний альтруїзму – здатності до безкорисливої, жертвовної любові. Альтруїзм проявляється в доброзичливості до людей, готовності їм допомогти. Але що в конкретній ситуації проявляється (егоїзм чи альтруїзм), залежить від нашої особистої позиції.

«Притча про двох вовків»

Старий мудрець відкрив своєму учневі життєву істину. У кожній людині йде боротьба дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк являє собою зло – егоїзм, заздрість, невихованість, брехню, а інший – добро, вихованість, тактовність, істину.

Учень, зворушений до глибини душі словами вчителя, замислився і запитав: «А який вовк перемагає?» Вчитель ледь помітно посміхнувся і відповів: «Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш!»

Тож, від нас самих залежить, в який бік ми будемо розвиватися: у бік егоїзму чи альтруїзму.

Щоб позбутися егоїзму треба:

1. Усвідомити, що ти егоїст.
2. Почати аналізувати свої вчинки й намагатися побачити, у яких ситуаціях ти проявляєш себе як егоїст.
3. Намагатися контролювати свою поведінку, придушувати прояви

егоїзму: а) співчувати іншим людям; б) не переводити всі бесіди на себе; в) не перебивати людей, учитися слухати; г) бути терплячими й прислухатися до тих хто вказує вам на помилки; д) бути поблажливіше до помилок інших.

Практичні вправи.

Психодіагностика за проєктивною методикою «Незакінчені речення» (10 хвилин). *Мета:* самопізнання ступеня прояву власного егоцентризму.

Інструкція: «Зараз ми проведемо самодослідження. Ваше завдання – закінчити незавершені речення, писати можна про усе, намагайтеся думати й відповідати якнайшвидше». Психолог зачитує початки речень у відносно швидкому темпі, щоб не залишалось часу на те, щоб придумувати соціально бажані закінчення речень.

НЕЗАКІНЧЕНІ РЕЧЕННЯ: 1. *Кілька років тому...* 2. *Це неправда, що...* 3. *Настане час, коли...* 4. *Основна проблема...* 5. *Насправді...* 6. *Найважливіше те, що...* 7. *Шкода, що...* 8. *У порівнянні з...* 9. *Якби не...* 10. *Іноді...*

По завершенні роботи психолог говорить: «Егоцентризм властивий деякою мірою більшості людей. Егоїст не здатний до побудови гармонійних взаємин, тому позбавлений здатності до справжньої любові. Зараз кожний з вас довідається, наскільки він егоцентричен».

Самостійна обробка результатів здійснюється учасниками шляхом підрахунку у всіх реченнях похідних від «Я» (я, мені, моє, мої).

Норма для гармонійної особистості – 1-3 бала. 4-5 бала – середній рівень егоцентризму. Якщо кількість згадувань про себе 6 і більше, це означає виражений егоцентризм.

Групова робота «Меморандум моральних ставлень» (30 хвилин).

Мета: формування моральних ставлень.

Інструкція: «Сьогодні ми зрозуміли, що моральні ставлення є основою гармонійних взаємин. У чому ж вони проявляються?» Психолог вислуховує варіанти відповідей й узагальнює: «Морально ставитися до життєвих ситуацій – це спокійно сприймати кожну ситуацію, роблячи мудрі висновки.

Зараз ми розіб'ємося на підгрупи (по 4-6 осіб). Кожна підгрупа має 15 хвилин для обговорення і складання «Меморандуму моральних ставлень», який потрібно записати в правому стовбці таблиці на бланку «Меморандуму моральних ставлень»:

Моральні ставлення	План дій (що необхідно робити, де і як проявляти свої моральні ставлення)
1. Стосовно себе: бути скромним, самокритичним, маючи самоповагу й почуття людської гідності.	A) B) B)
2. Стосовно інших людей: Поважати інших людей, проявляти чуйність, альтруїзм.	A) B) B)
3. Стосовно Бога: Довіряти, бути вдячним, чесним і совісним.	A) B) B)
4. Стосовно речей, природи: Дбайливо ставитися до речей, до природи, бути відповідальним за екологію.	A) B) B)
5. Стосовно справи: Бути цілеспрямованим у роботі, проявляти працьовитість і креативність.	A) B) B)
6. Стосовно ситуацій і життя в цілому: спокійно й позитивно сприймати кожну ситуацію.	A) B) B)

Кожна група одержує по бланку й приступає до обговорення. Після обговорення кожна група оголошує свій «Меморандум». Психолог узагальнює результати колективної творчості.

Практична вправа: Моральний вибір (20 хвилин).

Життя нерідко робить нам сюрпризи. Не всі з них приємні. Часто людина потрапляє в ситуацію, коли рішення прийняти складно. Не кожна людина здатна до вибору взагалі. Дехто у проблемних ситуаціях дотримується стратегії втікача.

З кожної ситуації можна знайти кілька варіантів виходу. Який з них буде оптимальним? Найвірнішим буде моральний вибір, що продиктований совістю, чесністю, відповідальністю. На правильність вибору впливають ставлення людини: якщо ставлення моральні, то й вибір буде моральним. А якщо людина егоїстична, то до морального вибору вона не здатна. Отже, людина, яка готова пожертвувати своїми інтересами, готова до морального вибору. А чи готовий до нього кожний з нас? Зараз ми це перевіримо.

Сьогодні ми будемо розвивати навички робити моральний вибір.

Інструкція: Вам будуть зачитані життєві проблемні ситуації. Вам потрібно відповісти на три запитання: Як вчинить головний герой у цій ситуації? Чому саме так? Які можуть бути альтернативні варіанти поведінки у

цій ситуації? Для цього намалюйте таблицю з 3-х колонок. У шапку першого стовпчика напишіть: «Як вчинить герой?» У другу: «Чому саме так вчинить герой?» У третю: «Інші варіанти». Уважно слухаємо ситуації.

Ситуація 1. Яна зустрічається із хлопцем. Її найкраща подруга починає явно загравати із хлопцем Яни. Як у такій ситуації поведеться Яна?

Ситуація 2. Олега зрадив краший друг у критичній ситуації. Через якийсь час Олег довідався, що проти цього колишнього друга готується змова. Як надійде в цій ситуації Олег?

Ситуація 3. Подруга попросила в Ользі позичити їй велику суму грошей на життєво необхідну для неї покупку. Ольга пообіцяла дати, подруга понадіялася й сказала, що зайде за грішми за 2 години. Але за ці 2 години Ользі запропонували купити потрібну їй річ, про яку вона давно мріяла. Грошей крім тих, які вона обіцяла позичити подрузі, у неї немає, зайняти нема у кого, річ дорога, і відповідь про її покупку треба дати терміново. Лунає дзвінок у двері: це прийшла подруга за грішми. Як надійде Ольга?

Ситуація 4. Іван – директор фірми – збирається укласти вигідну угоду в результаті якої знищується конкуруюча фірма. За день до укладання угоди він довідався, що директор конкуруючої фірми – його друг дитинства. Уклавши угоду, він розорить його, а якщо відмовиться від угоди, то сам понесе великий збиток. Як надійде Іван?

Далі ведучий організовує обговорення кожної ситуації. Спочатку вислуховуються варіанти вирішення проблем, запропоновані учасниками, у тому числі й альтернативні. Досить важливим є відповідь на питання «Чому герой вчинить саме так?» При здійсненні морального вибору необхідно мати моральну мотивацію: адже за зовні правильними діями може приховуватися мотивація користі, страху, малодушності тощо. Після цього ведучий називає варіанти моральної поведінки в кожній ситуації.

У ситуації 1: потрібно чесно поговорити з подругою й хлопцем (спокійно й доброзичливо прояснити відносини окремо з кожним).

У ситуації 2: треба простити друга і попередити його про небезпеку.

У ситуації 3: виконати обіцянку, адже для подруги це життєво необхідно.

У ситуації 4: треба відмовитися від угоди і не розоряти людину (ким би вона не була).

Рольова гра «Моральне розв’язання конфліктів» (20 хвилин).

Мета: опрацювання навичок розв’язання конфліктів, розвиток толерантності.

Інструкція: «Всі ми розуміємо важливість такого вміння як уміння швидко й ефективно вирішувати конфлікти. Зараз ми з’ясуємо основні методи конструктивного врегулювання конфліктів. Вдома ви мали підготувати реальну життєву ситуацію конфлікту. Зараз ми вислухаємо декілька ситуацій і оберемо найцікавішу й програємо її. Після закінчення гри ми обговоримо те, що ви відчували й зрозуміли».

На обговорення ведучий виносить питання: 1. Які методи розв’язання конфліктів були продемонстровані? 2. Позиції яких учасників були моральними, а яких – ні? 3. Як мали повестися ті учасники, кому не вдалося зробити моральний вибір і згладити конфлікт?

ЗАНЯТТЯ 6: «Тактовність і здатність тримати психологічні кордони»

Лекція: Психологічні кордони. Кожна людина має свій «психологічний простір», який необхідний їй для комфортного спілкування. Ви коли-небудь звертали увагу на те, що деякі люди підходять до вас так близько, що хочеться відступити назад? А іноді навпаки, ваш співрозмовник стоїть так далеко від вас, що Ви мимоволі наближуєтеся до нього?

У психології існує поняття «психологічна дистанція», яка має бути приємною для вас обох. Якщо ви перебуваєте занадто далеко, то співрозмовник відчуває відсутність контакту, а Ви представляєтеся йому настроєним недружньо. Занадто коротка дистанція створює відчуття, що на Вас давить безцеремонна й нав’язлива людина. Як же визначити оптимальну дистанцію? У першу чергу це визначає жанр спілкування.

Інтимна дистанція (до 45 см) – застосовується для спілкування із близькими людьми, з якими встановлений тісний емоційний контакт. *Персональна* дистанція (46-1,2 м) – зона неформальних дружніх контактів. *Соціальна* дистанція (1,2-3,6 м) – зона спілкування між чужими людьми й людьми різних соціальних статусів. *Публічна* дистанція (більше 3,6 м) – це зона контакту з аудиторією й великими групами.

Ми зменшуємо дистанцію з тими, хто нам подобається. Тому, якщо Ви хочете продемонструвати позитивне ставлення до людини, намагайтеся зменшити дистанцію між вами. Але якщо після вашого мікро-кроку в його бік він робить такий же крок назад або відхиляється від Вас, це означає, що Ви знаходитеся на границі прийнятної для нього дистанції. Чим більш духовно розвинена людина, тим більшою мірою вона уважна до того, яка дистанція підходить її співрозмовнику.

Кожна людина має відстоювати, оберігати й захищати власні кордони.

Психологічні кордони – це місце, де закінчуюся Я і починається оточення. Тому треба чітко усвідомлювати межу особистих кордонів та кордонів інших людей, бо у суспільстві завжди треба домовлятися. А домовляючись, потрібно розуміти, де закінчуюся я і починається інша людина. Найпростіше зрозуміти поняття кордонів на тілесному рівні – якщо до нас торкнулися, ми одразу відчуваємо, що наш кордон перетнули. Люди, які погано відчувають свої межі, як правило, не розуміють, де починаються кордони інших людей. Найчастіше вони порушують кордони один одного з *«благими намірами»*.

Найпоширеніше порушення – це поведінка батьків щодо своїх дітей. Наприклад, коли мама пояснює своїй 30-річній «дівчинці», як їй жити, виховувати дітей і готувати їсти, щодня телефонує або приходять у гості й починає наводити порядок.

Часто порушення особистих кордонів іншої людини називають *підкупанням*, увагою чи благом. «Ну коли ти вже вийдеш заміж?», «Коли в нас уже будуть внуки?» – дуже жорсткі порушення особистих кордонів, бо стосунки та народження дітей – особисті справи людини.

Перше почуття, яке виникає під час порушення наших кордонів – страх, який зумовлює три реакції: атака у відповідь; завмирання; втеча.

Почуття при порушенні кордонів – це злість, невдоволення, роздратування, гнів. Зазвичай люди не можуть захистити власні кордони з двох причин. Перша: у людини взагалі немає такої навички, бо її цьому не навчили. Другий варіант: люди вміють захищати свої кордони, але не можуть протистояти в конкретній ситуації. Іноді люди вміють захищати кордони, але роблять це в неконструктивній формі, наприклад, занадто

агресивно. Коли реакція на порушення кордонів – крик у відповідь, то якщо ви будете кричати на начальника, Вас можуть звільнити. Тож, слід знайти більш адекватні способи захисту.

Відмова допомогти комусь, коли у Вас немає на це можливостей, або відмовити у необґрунтованому проханні – це розумна турбота про власні кордони. Тож, коли Ви не можете задовольнити прохання, сміло **говорите «Ні!»** – вчіться відмовляти в необґрунтованих проханнях: «У мене сьогодні немає часу»; «Я подумаю й скажу вам пізніше»; «Я не згодний»; «Я категорично проти»; «Я уявляю собі це по-іншому». Це, принаймні, чесно по відношенню до людини.

Важливо відзначити, що жодним чином *не можна віддзеркалювати негативне відношення людей!* Якщо Ви відчуваєте, що хтось порушує Ваші кордони, проявляє роздратованість, постарайтесь погасити її, нейтралізувати добрим жартом або спокоєм. Якщо це не виходить, то *збільште психологічну дистанцію* в спілкуванні, щоб самому не заражатися негативом і не поглиблювати конфлікт.

Важливо зазначити, що людина може **свідомо переглядати й посувати** свої психологічні кордони (наприклад, наближувати їх до себе у випадку, коли є прагнення допомогти близькій людині, або коли від тебе залежить робота усього колективу). Тоді людина бере на себе відповідальність за те, що вона *свідомо обирає* й терпить незручності заради допомоги значущим людям або заради безконфліктного існування в суспільстві.

Психологічно зріла людина добре знає свої кордони й відчуває кордони інших людей. Вона делікатна, тактовна, але водночас чітко окреслює межі власного психологічного простору. **Такт** – це здатність розповідати правду таким чином, щоб враховувати почуття іншої людини. Відчуття такту включає ряд важливих речей: емоційний інтелект, повагу, розсудливість, самосвідомість, продуманість, співчуття, делікатність, чесність, дипломатичність та ввічливість.

Здатність спілкуватися тактовно дає багато можливостей і переваг.

По-перше, такт важливий, коли Вам доводиться сказати людині погані новини або надати критичні відгуки в особистій чи професійній ситуації.

По-друге, тактовне спілкування зміцнює Вашу репутацію та

розширює коло спілкування та довіри. Це дозволяє зберегти існуючі відносини та будувати нові.

По-третє – відчуття такту також демонструє рівень Вашої культури.

І нарешті, такт може допомогти Вам уникнути конфлікту, знайти спільну основу та дозволити іншим зберегти свою індивідуальність. Тому він може бути важливим активом у переговорах та врегулюванні конфліктів.

Порада 1: Такт залежить від культури середовища. Ситуація, що є нормою у певній культурі, може трактуватись як глибоко брутальна чи образлива в іншій. Переконайтесь, що Ви ознайомлені з культуральними особливостями, коли спілкуєтесь з людьми з іншого оточення.

Порада 2: Бути тактовним – це правильно, однак, кожна людина має забезпечити, щоб її власні права поважали. Переконайтесь, що Ви відчуваєте себе впевнено, адже в основі відчуття такту лежить делікатність, а не страх.

Як розвинути відчуття такту?

1. Слухайте уважно. Практикуйте активне слухання, коли інші говорять.

Притча про те, що потрібно зупинитися і почати **слухати один одного**.

Одного разу фермер виявив, що загубив в сараї з сіном свій годинник. Побачивши неподалік хлопчиків, він вирішив звернутися за допомогою до них і пообіцяв винагороду тому, хто відшукає в сіні його годинник. Почувши це, хлопчачи ватагою помчали до сараю, облазили його зверху донизу, але годинник так і не знайшли. І коли фермер вже збирався залишити всі спроби розшукати годинник, до нього підійшов маленький хлопчик і попросив дати йому ще шанс. Фермер подумав й відправив хлопчика в сарай.

Через деякий час хлопчик вийшов з сараю з годинником. Фермер, охоплений радістю, з цікавістю запитав, як йому вдалося зробити те, в чому інші зазнали невдачі. Хлопчик відповів: «Я не робив нічого. Я просто сидів і слухав. У тиші я почув його цокання, пішов у напрямку звуку і знайшов годинник».

Мораль: спокійний розум може мислити краще, ніж схвильований. Іноді потрібно просто зупинитися і почати слухати.

2. Щоб якісно спілкуватися з людьми, слід намагатися побачити ситуацію з їхньої точки зору. Працюйте над створенням довіри, щоб люди знали, що ваші наміри є чесними та відкритими.

3. Відчуття такту означає: говорити правильні речі в правильний час. Ваш колега щойно дізнався, що буде звільнений наприкінці року, а бос щойно сказав Вам, що Вас підвищують. Як Ви думаєте, це найкращий час, щоб поговорити про Ваші гарні новини? Точно ні! Розгляньте всю ситуацію, перш ніж говорити, і будьте обережні та уважні. Перш ніж говорити, переконайтеся, що ви чітко усвідомлюєте, де і з ким ви знаходитесь. Ретельно підбирайте слова, адже вибір слів може вплинути на те, як інші сприйматимуть Вашу інформацію.
4. Під час напруженої розмови будьте стислі, щоб не сказати занадто багато, про що потім пошкодуєте. Будьте чесні та впевнені, але кажіть лише те, що Вам необхідно сказати.
5. Ніколи не реагуйте занадто емоційно. Тактовно спілкуватися важко, коли відчуваєш злість або тривогу. Дайте собі час, щоб заспокоїтись, перш ніж розпочати розмову. Щоб заспокоїтись у стресовій ситуації, зробіть перерву, прогуляйтеся, поспілкуйтесь з близькою людиною, щоб відновити внутрішній спокій та рівновагу.

Існує 5 правил поведінки в конфлікті:

1. *Увічливість* – основа безпеки. Не провокуйте конфлікт самі. Іноді, відчуваючи власну правоту, люди не усвідомлюють, що своєю безтактністю провокують скандал, а коли одержують відповідну брутальність, дивуються щодо безтактності інших.

2. *Упевненість, урівноваженість* – вольова здатність гасити свій гнів.

3. *Усвідомленість*, розуміння ситуації: перш, ніж діяти, необхідно оцінити ситуацію: мотиви, мету, силу нападаючого, свої можливості й мету.

4. *Добрый гумор* – це прояв емоційного ставлення, що несе сполучення смішного й доброго. Це сміх над тим, що любиш, спосіб прояву симпатії, створення гарного настрою. Іронії краще уникати, адже це сполучення сміху й неповажного ставлення до людини.

5. Знімайте стрес шляхом адекватного усвідомлення конфлікту, зняття напруги й настроєння себе на позитивну життєву хвилю.

«Я-повідомлення». Практично кожна людина буває чимсь незадоволена у поведінці свого партнера (наприклад, дівчина може нервувати з того, що хлопець не проводив її до дому). Якщо залишити це

без уваги, то негатив поступово зростає у зв'язку з тим, що поведінка партнера не змінюється. У результаті, коли «пара випускається», усе закінчується сваркою. Що робити? Вихід є: Потрібно спочатку (після першого досвіду неприємної ситуації) *спокійно* сказати партнеру про це. Але як правильно це зробити?

Часто люди в таких ситуаціях використовують «Ти – повідомлення», звинувачуючи іншу людину й перекладаючи на неї всю відповідальність за свій негатив: «Ти знову спізнився! Скільки можна?» Такий варіант не є конструктивним. Замість почуття відповідальності це викличе тільки негатив у відповідь.

Правильним буде формулювання «Я-повідомлень». Це усвідомлення й пред'явлення *свого стану й своїх почуттів*, які Ви переживаєте в неприємній для Вас ситуації. Це визнання й формулювання *власної проблеми* із цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратованість, коли ти говориш це...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що й сказати, настільки я розгублена»). Формулюючи таким чином, Ви усвідомите власну проблему: це – *моя проблема*, що я роздратована, це – *мої відчуття*, і ніхто крім мене, не може зрозуміти, чому вони виникли в мене в цій ситуації.

Використання «Я-повідомлень» допомагає людині відповідально й доброзичливо висловити свої почуття, не принижуючи іншу особистість. Порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе пізно немає вдома» й «Ти знову прийшов додому пізно!» Важливо зрозуміти, що «Я-повідомлення» конструктивно змінює не тільки Ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, але й ставлення Вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують або перекладають на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з Вами відбувається, не може нікого скривдити або викликати агресію, а навпаки, спонукає партнера задуматися над правильністю його вчинку.

«Я-повідомлення» містить у собі не тільки вираження свого емоційного стану, але й визначення причин, які викликали цю ситуацію. Особливо важливо використовувати «Я» висловлювання під час конфлікту: «Я бачу це по-іншому», або «Я надаю перевагу таким речам. Для мене це важливо».

Коли ви це робите, ви берете на себе відповідальність за свої почуття, а не звинувачуєте іншу людину.

Орієнтовна схема «Я-повідомлення» має три етапи усвідомлення:

1) опис *ситуації*, що викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я зіштовхуюся з такою ситуацією...»);

2) точне визначення *власного почуття* в цій ситуації («Я відчуваю...», «Я сумую...», «Я переживаю...»);

3) *побажання* щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Практичні вправи: Вправа: «Відправлення Я – повідомлень» (15 хв.).

Мета: розвиток навичок висловлювати свої почуття не принижуючи іншу людину.

Інструкція: Зараз ми виконаємо вправу, яка дозволить навчитися виражати свої почуття за допомогою «Я-повідомлень». Для цього ви маєте розбитися на пари. Перший член пари розповідає свою реальну життєву ситуацію й звинувачує в чомусь іншу людину у формі «Ти – повідомлення», створюючи ситуацію конфлікту. Він може відкрито заявити людині, на яку сердиться, про своє відношення до неї: «Я серджуся на тебе, тому що...». Другий учасник пари будує «Я-повідомлення» згідно схеми і повідомляє його партнерові. Перший висловлює свій емоційний стан після отриманого «Я-повідомлення» і формулює свій варіант «Я-повідомлення» відповідно до своєї реальної ситуації. Потім учасники міняються місцями».

Обговорення в групі: Як ви себе почували при отриманні «Ти-повідомлень» й «Я-повідомлень»? Наскільки складно було формулювати «Я-повідомлення»?

Диспут: «Прояви тактовності й безтактності» (20 хвилин).

Мета: усвідомлення значення тактовності та форм її прояву у спілкуванні. *Інструкція.* «Зараз кожний з вас коротенько опише на папері яку-небудь незручну ситуацію, де Ви або до Вас було проявлене безтактне ставлення (допускається анонімність)».

Потім тренер збирає листки, перемішує й пропонує учасникам процедуру обговорення: кожна ситуація зачитується на групі й учасники мають дати поради щодо її аналізу. У ході обговорення необхідно створити

умови для усвідомлення позицій кожної людини у ситуації, що склалася; визначити прояви безтактності й знайти форми тактовного вирішення незручної ситуації. Наприклад, людина, що зштовхнулася з порушенням її психологічних кордонів, що стало причиною конфлікту. Це могло бути у наслідок обговорення колегами її сімейного стану, або її одягу чи стосунків з особами протилежної статі тощо. Який зі способів поведінки цієї людини у незручній ситуації є конструктивним? Якщо обраний шлях не дозволив досягти успіху, значить він не є конструктивним. Далі обираються декілька найбільш яскравих життєвих ситуацій проявів безтактності й тактовності. Наприкінці обговорення ведучий робить узагальнення: безтактне втручання в особистий простір людини – є проявом аморального ставлення до неї й показником нездатності до побудови гармонійних взаємин.

Вправа «Відмова на необґрунтоване прохання» (15 хвилин).

Мета: самоаналіз ситуацій відмови на необґрунтоване прохання.

Інструкція: Відмова у *необґрунтованому* проханні – це духовна робота особистості. Деяким людям буває дуже складно відповісти на прохання відмовою, хоча задовольнити це прохання дуже складно, або зовсім неможливо. Щоразу, коли ми помічаємо, що хотіли в чомусь відмовити людині, але не зробили цього, варто записувати ці ситуації. Це допоможе усвідомити процеси, у яких ми собі зраджуємо. Слід зрозуміти: що зупинило Вас в той момент і не дало відмовити. Наприклад, про мене погано подумують, мені буде соромно. Насправді в цей момент слід звернути увагу на свої *фізичні можливості, психічні ресурси*, а також на *доцільність* пропонованої дії. Наприклад, подруга дзвонить вам і просить поговорити просто зараз. А ви вже п'ять годин не їли, у вас паморочиться голова, і перед вами стоїть гаряча їжа. Існує об'єктивна реальність – вам треба поїсти. Тому між тим, щоб вислухати подругу і поїсти я обираю друге.

Якщо у вас болять ноги, а вас просять просто за компанію пробігти 10 кілометрів, послухайте своє тіло, запитайте у своїх ніг, чи зможуть вони носити вас завтра.

Але якщо від Вашої участі дійсно залежить щось важливе (чиясь доля, здоров'я або кар'єра), можливо, дійсно варто пожертвувати собою заради блага інших. Тобто, слід *дуже розсудливо* підходити до питання: чи

погодитись мені, чи відмовити.

Зараз подумайте й запишіть ситуації, коли Ви хотіли відмовити людині, але не зробили цього. Чому? Коли я вчинив правильно, а коли – ні.

Коли я сам проявляв нетактовність стосовно інших людей, порушував їх психологічний простір? Як треба було себе поводити?

Після того, як усі напишуть свої ситуації, проводиться обговорення: пропонується поділитися своїм досвідом, висловити можливі варіанти розгортання подій, своє відношення до них. Обговорюються питання:

- У яких ситуаціях зовні ввічлива людина може поводитись нетактовно?
- У чому проявляється тактовність і нетактовність людини?
- Чи можна за зовнішністю дізнатися, яка людина насправді?

Після обговорення психолог пропонує групі намалювати малюнок на двох повітряній кульках: намалювати людину тактовну і нетактовну, або записати їх якості.

Вправа: Що мене зупинило? (15 хвилин).

Мета: набуття навичок відстоювання психологічних кордонів.

Якщо людина розуміє, що її кордони порушують, але нічого зробити з цим не може, значить за цим стоять причини, що блокують її здорову реакцію.

1. Тому після кожної ситуації порушенні кордонів варто **виписати список причин** що блокують здорову реакцію. Наприклад, що мене зупинило від того, щоб відмовити мамі, яка хоче приїхати до мене саме зараз? Пишіть усе, що спадає на думку: «Мені шкода маму»; «Це ненормально». Саме ці причини і є блокувальниками щодо того, щоб відстоювати власні кордони.

Подумайте і запишіть кілька причин, які не дозволили Вам захистити свої кордони. Як слід було вчинити? Бажаючи можуть поділитися власним досвідом.

2. Нерідко при порушенні Ваших кордонів доцільно **взяти паузу**.

Коли людина знає, в яких ситуаціях зазвичай порушують її межі, варто встигнути в ці моменти взяти паузу на кілька секунд і запитати себе: «Що я зараз відчуваю?». Не обов'язково якось інакше реагувати, просто дайте собі кілька секунд подумати над почуттями. Після такої ситуації треба теж поставити собі запитання: «Що сталося зі мною?».

Якщо наші кордони порушуються і ми нічого не можемо з цим зробити, це нам шкодить. Але іноді ми можемо добровільно посунути їх. Наприклад, я не хочу, щоб мама приїжджала, але розумію, що образити її буде для мене гірше, тому я свідомо посуваю власні кордони. Це однаково порушення, але в мене з'являється зона контролю. Подумайте і запишіть в яких ситуаціях вам вдавалося відстоювати свої психологічні кордони, а в Яків – ні. Як слід було вчинити? Бажаючи можуть поділитися власним досвідом.

Вправа «Скажи ні» (15 хвилин).

Мета: розвиток уміння відмовляти у необґрунтованих проханнях.

Інструкція. «Зараз всі учасники розділяться на пари. Один з членів пари розповідатиме партнерові про ситуацію, у якій йому важко було сказати: «Ні».

Це можуть бути ситуації, які виникають на роботі або вдома при спілкуванні з людьми». Через 5 хвилин члени пари міняються ролями.

Потім усі сідають у коло й проводиться обговорення. Під час рефлексії керівник звертає увагу на питання: які почуття виникали, коли ви чули ситуацію? Що б ви порадили своєму партнерові з урахуванням знань? Потім автори 1-2-х ситуацій програють їх з урахуванням отриманих порад.

Вправа «Складні ситуації» (20 хвилин).

Мета: відпрацювання навичок тримати психологічну дистанцію.

Інструкція: «Зараз розіб'ємося на пари. Вам пропонуються складні ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення. Дія може відбуватися різних ситуаціях: у транспорті, у магазині, на вулиці, у закладі».

«Образа». Потрібно висловити свою образу іншій людині, яка, вважає, що ця образа цілком заслужена.

«Невдоволення». Потрібно висловити своє невдоволення людині, яка вважає, що зробила правильно.

«Подяка». Потрібно щиро висловити вдячність своєму ворогу, який допоміг тобі.

Після виконання вправи йде рефлексія свого стану в різних ситуаціях. На обговорення виносяться питання: у яких ситуаціях було легше спілкуватися? У яких важко? З яких причин?

Рольова гра «Аеропорт» (20 хвилин). Гра спрямована на ілюстрацію принципу позитивності у сприйнятті людей і ситуацій.

Мета: навчитися сприймати людей, спираючись на їх кращі якості відповідно до принципів позитивності й цінності особистості.

Інструкція: «У житті ми часто мислимо, виходячи не з реальних подій, а з наших уявлень та домислів. Як людина ставиться до інших ми побачимо з поведінки нашого героя». Для цього вводяться дві ролі – «начальник відділу» й «співробітниця» – його підлегла. Із групи вибираються бажаючі зіграти ці ролі, які отримують картки з умовами для кожного з них (інструкції для «начальника» й «співробітниці» друкуються на окремих картках, кожний знайомиться тільки зі своєю картою).

Умови для «начальника»: «Ви – начальник економічного відділу. Співробітниця Т. не здала важливі для Вас розрахунки. Вам передали, що вона дзвонила й сказала, що через хворобу вона довго не з'явиться. Однак, коли Ви кілька разів дзвонили їй додому, Вам ніхто не відповідав. Ви змушені тепер летіти в термінове відрядження без потрібних даних. Ви дуже переживаєте. В аеропорту Ви раптом бачите Вашу «хвору» співробітницю з речами, яка очікує біля до пункту реєстрації».

Умови для «співробітниці»: «Ви – співробітниця економічного відділу. Під час здачі важливого робочого звіту важко занедужала Ваша сестра, і, оскільки з нею треба комусь сидіти, Ви взяли лікарняний по догляду за нею, і тепер тимчасово живете в неї. Ваш знайомий летить у відрядження в місто, де для Вашої сестри приготовлені рідкі ліки. Ви поспішаєте в аеропорт, щоб попросити його передати Вашим родичам в це місто деякі речі й привезти від них ці ліки. Ви трохи спізнилися до рейсу, табло вже не горить. Ви не знаєте, що робити. Раптом Вас окликає Ваш начальник...».

Далі пропонується розіграти сцену випадкової зустрічі в аеропорту начальника й підлеглої, виходячи зі своїх умов. Інші учасники групи уважно спостерігають за поведінкою кожного з учасників.

Як правило, «начальник» категорично настроєний звільнити «співробітницю», не бажає входити в її положення.

Після закінчення гри ведучий робить перестановки: «співробітницю» дякує за гру й просить сісти, «начальникові» пропонує тепер зіграти роль

«співробітниці», а на роль «начальника» запрошується нова людина із групи. Гра повторюється. Це дає можливість колишньому «начальникові» відчувати себе в шкурі підлеглого, усвідомити свій негативізм й упередженість відносно підлеглих.

Далі йде обговорення. При аналізі ситуації розглядаються питання: наскільки позитивно ставився до партнера кожний з героїв? Чи вдавалося «співробітниці» втримувати свої психологічні кордони? Які варіанти поведінки можливі в цій ситуації? Ведучий має актуалізувати установку: щоб уникати конфліктів, необхідно добре ставитися до людей, кожному надавати право на пояснення причин свого вчинку, надавати можливість порозумітися, розглядати різноманітні позитивні варіанти інтерпретації ситуації.

Рефлексія (10 хвилин). Учасники висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

МОДУЛЬ IV: «ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

Мета: набуття емоційної стійкості шляхом розвитку позитивного мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

Завдання:

- Розвиток гнучкості мислення.
- Розвиток вольового самоконтролю.
- Розвиток емоційної стійкості та стресостійкості.

ЗАНЯТТЯ 7: «Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів»

Міні-лекція: «Позитивне мислення. Саногенні почуття» (40 хвилин).

Як часто ви чули слова: «Думай позитивно!» Багато хто з нас звик мислити негативно: усе погано: на роботі погано платять, у відносинах розлад, у світі – хаос й т.д. Часто ми прибігаємо до негативного мислення, коли вступаємо у чорну смугу життя й програмуємо себе на погане. Нерідко ми цинічно (заради сміху) говоримо про людей, або насміхаємося позаочі, або засуджуємо кого-небудь, заздримо, або довго ображаємося. Іноді ми переживаємо із приводу майбутніх подій, дратуємося.

В психології є закон: все, на що ти звертаєш увагу, зростає. Якщо ви фіксуєте увагу на поганому – воно буде збільшуватися. Якщо бачите гарне – його буде більше.

Дотримуючись принципу позитивності, людина розвиває своє **позитивне мислення** – уміння пояснювати й інтерпретувати кожную ситуацію з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи вирішення проблемної ситуації.

Негативні думки і почуття несуть величезний потенціал негативу, який не просто знижує рівень психологічного здоров'я людини, але й розносить «духовну інфекцію» на оточуючих. Негативне мислення виявляється дуже заразним. Так чи інакше, люди відчують наш негатив, страждають від цього й віддзеркалюють наш стан. Прикладом тому може бути будь-яка сварка, ситуація масового гніву: одна людина виявила негатив (полаялась) – і співрозмовник відразу віддзеркалив її (вступив у гнівну перепалку).

Негативні думки й слова породжують негативний настрій, викликаючи сильніше невдоволення. Тому потрібно вміти розривати ланцюг негативу, не поширювати зло, а навпаки вчитися в неприємних ситуаціях знаходити позитив. Китайський філософ Конфуцій говорив: «Якщо в тебе не буде дурних думок, то не буде й дурних учинків».

Притча про чисті помисли

Одна подружня пара переїхала на нову квартиру. Вранці, щойно прокинувшись, дружина побачила у вікні сусідку, яка вивішувала випрану білизну. «Поглянь, яка брудна білизна у неї» – сказала вона чоловіку. Але той читав газету й не звернув уваги на слова жінки. І кожного разу, коли сусідка розвішувала білизну, дружина дивувалася, яка вона брудна. Одного прекрасного ранку, поглянувши у вікно, вона вигукнула: «О! Сьогодні білизна чиста! Певно, навчилася нарешті прати!» «Та ні, – сказав чоловік, – просто я сьогодні встав рано і помив вікно». Так і в нашому житті: усе залежить від вікна, через яке ми дивимося на світ. І перш ніж критикувати інших, необхідно переконатися, що наші серця й помисли чисті.

Розвиток позитивного мислення. Складно думати позитивно, коли здається, що все навколо не так, як нам хочеться. Тому слід **свідомо замінити негативні думки позитивними**. Для того, щоб одержати результат потрібний

час і практика, тому будьте готові серйозно працювати над собою.

Думки мають величезний вплив на наше життя. У наших силах зробити цей процес усвідомленим. Повсякденний образ думок впливає на активність мозку. Гарні думки є джерелом позитивного відношення до подій життя, до самого себе, до інших. Це настрой на доброзичливе сприйняття кожної людини й будь-якої ситуації. Для того щоб мислення перейшло у позитивне русло, необхідно освоїти дві основні розумові операції:

- 1) вміти фіксувати початок негативних думок;
- 2) свідомо формулювати протилежні позитивні думки.

Спочатку наш головний помічник – *рефлексія*. Необхідно навчитися «ловити себе», при перших негативних думках (наприклад, при осуді когонебудь), сказавши собі: «Не бажаю думати негативно!» Важливо вчасно зупинитися, *не дати розвинутися негативу*. Після того як людина відрефлексувала свої негативні думки, слід переформулювати їх на протилежні – позитивні. Наприклад: при осуді когонебудь потрібно знайти *виправдання* цій людині. Це важко, але можливо. Треба пам'ятати про те, що всі ми вчимося в школі за назвою Життя. Кожна людина і кожна подія – наші вчителі. Невдачі – це невід'ємна частина успіху. Кожен промах можна проаналізувати й перетворити в успіх. Все погане дається нам для тренування терпіння, а чорна смуга обов'язково закінчиться.

У випадку чергової неприємності можна з іронією посміхнутись над собою: «Життя мене нічому не вчить. Знову я вскочив у халепу. Дякую за урок!». Тож, щойно спіймали себе на негативних думках, *відрефлексуйте їх і відразу змінійте на позитивні*.

Посмішка допомагає думати позитивно. Спробуйте посміхнутися й подумати про щось погане, навряд чи у вас це вийде.

Інший спосіб розвитку позитивного мислення – це повторення позитивних формул (афірмацій). *Позитивні афірмації* – це словосполучення, девіз, позитивне нагадування, що має для вас особливе значення й допомагає відчувати більше позитивних емоцій. Наприклад, у випадку тривалої образи на когось, потрібно щодня по декілька разів повторювати: «Я прощаю тебе, мій друг, і дякую за життєвий урок». Цим методом користуються психотерапевти для лікування психосоматичних

хвороб. Пам'ятайте, що вам дозволяються тільки добрі, конструктивні думки. Якщо ви навчитесь мислити позитивно, то життя стане спокійним, мирним. Люди тягнуться до позитивних людей.

Вправи для розвитку позитивного мислення подібні до фізичних вправ: щоб стати сильним і здоровим, потрібно щодня їх повторювати.

Практична вправа (10 хвилин).

Інструкція: Сядьте зручно. Наповніть свій розум позитивними думками... Почніть активно шукати позитив в оточуючих людях, ситуаціях, речах... Запишіть все позитивне, що заповнило ваші думки.

Ця вправа розвиває позитивне ставлення до життя, а регулярна практика зробить його звичкою здорового розуму.

Щоб бути щасливим, запам'ятайте 4 правила (запишіть їх):

1. Звільни душу від хвилювань, адже більшість з них не виправдовуються.
2. Звільни своє серце від ненависті й прости.
3. Віддавай більше, очікуй менше.
4. Цінуй те, що маєш.

Притча про яблука. *Маленька дівчинка принесла знадвору два яблука. Мабуть, її хтось пригостив.*

– Матусю, поглянь, які гарні яблука!

– Дійсно, гарні! Пригостиши мене? – запитала мама.

Дівчинка поглянула на яблука. А потім відкусила від одного з них. На секунду замислилась і... надкусила інше.

Мама здивувалась. І подумала: «Яка жадібна дівчинка у мене зростає! Обидва яблука почала їсти, а мені так жодного і не запропонувала».

Але, на її подив, дівчинка простягнула мамі одне яблуко зі словами:

– Матусю! Візьми це яблуко! Воно – солодке!

МОРАЛЬ притчи: *ніколи не потрібно поспішати із висновками.*

Наступна притча «**Прохання до Бога**» про те, що думки матеріалізуються. Тому важливо, щоб вони були позитивними.

– Господи, прошу Тебе, виконай мої бажання!

– Звичайно, дорога, все, що завгодно! Але спочатку постарайся зрозуміти, які ти допускала помилки у своїх думках у минулому!

1. *Набридла ця робота! (Виконано: робота набридла!)*
2. *Чоловік не звертає уваги! (Виконано: не звертає!)*
3. *Мені б трохи грошей! (Виконано: грошей – трохи!)*
4. *Мені б хоч якусь квартиру! (Виконано: під самим дахом, дах тече. Просила «якусь»!)*
5. *Мені б хоч маленьку машинку! (Виконано: отримай “Запорожець”)*

Продовжувати? – Ні, я все зрозуміла! Я буду відслідковувати кожен думку! Я буду пам’ятати, що Ти мені завжди допомагаєш і все виконуєш!

МОРАЛЬ: *Ніколи не говори, що ти погано живеш. Бог почує твої слова і скаже: «Ти не знаєш, що таке погане життя». І дасть тобі долю в десятки разів гіршу. Що б не сталося, говори: «Добре живу!» Тоді Бог скаже: «Ти не знаєш, що таке хороше життя!» І дасть тобі долю в десятки разів кращу.*

Позитивне мислення викликає **саногенні почуття**. Сам термін «саногенний» означає «здоров’я» (від лат. «sanitas»). Позитивне мислення по праву можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним». Воно спрямоване на протидію й подолання деструктивних емоційних станів і психічне оздоровлення людини.

Досліджено, що існує взаємозв’язок емоцій та процесу мислення людини: за допомогою свідомого використання певних розумових схем можливо регулювати свій емоційний стан, запобігати виникненню негативних емоцій і, таким чином, впливати на здоров’я.

Свідоме позитивне мислення сприяє розвитку *саногенних почуттів* (спокою, миру, натхнення, інтересу, любові), оптимістичного настрою й гармонізує поведінку людини. Це метод оздоровлення розуму.

Зосередження на негативних думках сприяє розвитку патогенних почуттів (образи, гнів, жаги помсти тощо). Розглянемо таке патогенне почуття як *образа*. Кожна людина має певні очікування щодо поведінки інших, а коли їхня поведінка не збігається з очікуваннями, людина емоційно реагує на ситуацію. Тобто, *образа – це реакція на наше нездійснене очікування*. Ми ідеалізували людину, а вона нас підвела або незаслужено образила всупереч нашим очікуванням. «Як вона могла так вчинити?!» Образа закипає у серці, мир втрачений, дружба – теж.

1. Щоб позбутися образи, необхідно, насамперед, погасити емоцію гніву, роздратованості, дистанціюючись від неприємної ситуації, й подивитися на неї об'єктивно, нібито з боку.

2. Наступним кроком є рефлексія того, що відбувається. Треба спробувати зрозуміти причини поведінки нашого кривдника. Що спонукало його так вчинити?

Якщо хочете позбутися образи, постарайтеся зрозуміти, що всі ми – люди, які мають свої сильні й слабкі сторони, і від помилок ніхто не застрахований, у тому числі й той, хто мене образив. Так, мені боляче, що він так поставився до мене. Можливо, він просто злякався, або не довіряє мені, а може він залежить від думки когось іншого й тому зрадив мене. Хоча, можливо, на його місці, я теж відчував би щось подібне, хоча я не впевнений, що надійшов би таким же чином. А може я б вчинив ще гірше?... (Поставте себе подумки на місце того, хто вас образив, й ще раз відчуйте його стан, щоб зрозуміти причину його вчинку). Але кожна людина *вільна* вчиняти згідно своїй волі. Моя воля – у тім, що я прагну до миру й не хочу довго ображатися ні на кого.

3. Зрозумівши причину вчинку, слід спробувати її *виправдати* людину (знайти той позитив, що може стати основою для збереження миру між людьми): «Зрештою, це лише приватна ситуація. Я не хочу через якісь дріб'язки губити внутрішній мир і кращого друга».

4. Наступним кроком – є прийняття відповідальності на себе за власну неправильну оцінку ситуації (ідеалізацію друга, недооцінку складнощі покладеної на нього проблеми). «Так, я переоцінив вірність друга, наступного разу буду обережнішим. Усі мають право на помилку. Та й від усіх неприємностей не застрахуєшся. Не варто витрачати дорогоцінний час життя на образи». Міркуючи таким чином, ми знаходимо духовні сили, щоб *простити* й *відпустити* ситуацію.

Отже, неврівноваженість, дратівливість, гнів, образи тощо ускладнюють наше життя, псують відносини. Гнів затьмарює розум і змушує робити дурниці. У результаті виникає стан емоційної напруги. Отже, необхідно розвивати самоконтроль своїх емоцій.

Як гальмувати гнів і зберігати спокій? Один зі способів самоконтролю

почуттів – це програвання в уяві у *спокійному стані* неприємних ситуацій, що викликають страждання. Тоді відбувається ослаблення емоційного негативу за рахунок ефекту згасання емоцій у стані відстороненості. В результаті зростає терпимість до ситуацій, які раніше травмували, знижується напруженість і чутливість до них.

Другим способом розвитку самоконтролю є *рефлексія* своїх почуттів і *спостереження* за ними. Негативне переживання слабшає, якщо ми робимо його об'єктом нашого розумового самоспостереження. Переживання завжди «займає» нашу свідомість, а в момент розгляду свого почуття свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на сам процес переживання. Спостереження «з боку» свого почуття може бути виконано й у письмовому вигляді.

Таким чином, *першим етапом* керування своїми емоціями є *рефлексивний стан* – це входження в режим самопізнання, самоаналізу. Зріла самосвідомість фіксує момент підвищеного емоційного збудження й гальмує, сильний емоційний імпульс. Коли емоції надто сильні, скажи сам собі: «Зупинися, візьми себе в руки, включай розум, свідомість, волю!» На цьому етапі необхідно відрефлексувати емоцію, що опанувала тобою, *назвати* її (кожна емоція має свою назву) і *свідомо відчутти* цю емоцію, зосередившись на ній.

Другий етап – вихід за межі емоції й спостереження за ними з боку. Позиція внутрішнього спостерігача дозволяє знизити силу емоції й оцінити її доцільність у даній ситуації (це стосується і випадків «фіксації» у негативному переживанні). Негативне почуття слабшає, якщо ми робимо його *об'єктом нашого спостереження*. Це відбувається тому, що під час розгляду, наприклад, свого гніву, свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на саму емоцію (особливості її складу і прояву). Тоді відбувається усунення зі свідомості самого гніву. Якщо мені вдається розглянути самого себе під час ревнощів, побачити свої ревнощі, то поступово негативне переживання зникає.

Третій етап: людина має ухвалити рішення щодо подальшої «долі» своєї негативної емоції й зупинити потік негативних переживань. Саме сила волі гальмує емоційний деструктив. Можна, наприклад, перемкнути увагу

(подивитися убік, нагору; зробити глибокий вдих і на видиху викинути із себе всю негативну напругу; стиснути в руці який-небудь предмет). Якщо не виходить перемкнутися – відійдіть, візьміть паузу (у спокійній обстановці зніміть напругу, розслабтеся, закрийте очі, відпочиньте).

Важливою стратегією розвитку самоконтролю є регулярна *практика духовно-позитивних почуттів* (любові, прощення), які здатні гасити емоційний негатив. При цьому людина вчиться контролювати свої переживання: душа тренується приймати удари життя, стає міцною, захищеною й навіть серйозні неприємності сприймає більш спокійно. Наступні притчі демонструють, як відбувається розвиток *саногенних* почуттів.

У стародавньому Китаї, дівчина, яка виходила заміж, жила у домі свого чоловіка і його матері. Одна дівчина після весілля була не в змозі виносити постійні докори свекрухи. Вона вирішила позбавитися від неї й пішла до торговця травами і сказала йому:

— Я хочу купити отруту. Я отрую свекруху і позбудуся усіх бід.

Після довгих роздумів, травник сказав:

— Добре, я допоможу тобі. Але ти повинна розуміти дві речі. По-перше, ти не можеш отруїти свекруху відразу, тому що люди здогадаються про те, що сталося. Я дам тобі трави, які будуть поступово вбивати її. По-друге, щоб уникнути підозр, ти повинна приборкати свій гнів, навчитися поважати, любити, слухати і бути терплячою.

Дівчина погодилася, взяла трави і стала додавати їх в їжу свекрухи. Вона навчилася контролювати себе, прислухатися до свекрухи і поважати її. Коли та побачила, як змінилося до неї ставлення невістки, вона полюбила дівчину. Через півроку, стосунки між ними стали близькими. І ось дівчина прийшла до травника і почала благати: «Врятуйте мою свекруху від отрути, яку я їй давала. Я не хочу вбивати її». Травник посміхнувся і відповів: «Не хвилюйся, я не давав тобі отрути. Це були просто спеції. Отрута була тільки в твоєму серці, і ти сама позбавилася від неї».

Притча про те, як потрібно поводитися, коли Вас хочуть образити.

Час від часу всі ми стаємо учасниками якогось конфлікту і можемо почути на свою адресу щось образливе. Хтось свідомо намагається нас

зачепити, а хтось говорить зайве на емоціях і сам потім шкодує про це.

Жив мудрець, який мандрував по світу. Він допомагав бідним і скривдженим, завжди був готовий вислухати і дати мудру пораду. Одного разу старець вирішив повернутися в рідне місто, в якому не був багато років. Але жителі зустріли його з образою: «Де ти був весь цей час, нероба, поки ми працювали на благо міста?»

Але старий не реагував на ці слова. Він просто йшов по вулиці до свого закинутого будинку. Один юнак побіг слідом за ним і запитав: «Чому ти їм не відповідаєш?» Мудрець порився в старій скрині і, дістав звідти брудне лахміття, кинув ганчір'я юнакові. Той обурено вигукнув: «Навіщо мені ці обноски?» «Ось бачиш, – спокійно відповів мудрець. – Ти відмовився надягати лахміття, бо точно знаєш: ти – не той, для кого воно призначено. Так і мене не зачіпають злі слова, адже я знаю, що все це – не про мене. Тільки ти сам можеш вирішити, чи «одягнути» на себе все, що тобі пропонують».

МОРАЛЬ: *не треба ображатися на інших, адже тільки ти знаєш, через що ти пройшов і до чого прагнеш. Тільки ти можеш знати, ким ти є насправді. Слухаючи чужі докори, образи і приймаючи їх на свій рахунок, можна загнати себе в глухий кут. Будь вище цього, будь сильніше, йди до своєї мети, хто б що не говорив.*

Сила подяки. *Вдячність здатна творити дивні речі. Коли ви проявляєте вдячність людям, життю, ви починаєте помічати ті речі, за які ви дійсно маєте бути вдячними. Це те, про що ви, ніколи не замислювалися. Як часто ви відчували вдячність за такі прості речі як любов близьких; за речі, які вам подобаються; за вашу роботу, захоплення, досягнення; небо, сонце, веселку, дощ, квіти, людей, які внесли внесок у ваше життя. Адже далеко не всі люди це мають. Знайдіть для себе п'ять хвилин у день для складання списку подяки за десять речей (явищ) в цей день, і за життя в цілому. Ви обов'язково знайдете у житті ще багато речей, за які ви можете бути вдячними.*

Свідоме відчуття вдячності спрямовує Вашу увагу на позитивні думки. Вдячне відношення – це позитивне ставлення до життя. Поступово ви навчитеся перебувати в постійному позитиві: думки й почуття будуть спрямовані у позитив.

Практичні вправи. «Сила подяки» (15 хвилин).

Інструкція. «Зараз ми навчимося бути вдячними життю за все, що в ньому відбувається, і *сприймати життєві проблеми як уроки мудрості*. Запишіть 10 подяк за останній тиждень. Ви можете висловлювати подяку за такі прості речі як: наявність даху над головою; запах свіжої кави вранці; посмішку близької людини; сонячний промінь; уміння читати; гарну компанію; нові придбання тощо. Бажаючи можуть поділитися».

Практична вправа «Самоаналіз: Боротьба з негативними думками» (20 хвилин). *Мета:* розвиток позитивного мислення.

Інструкція: Зараз ми попрактикуємося у позитивному мисленні. Є відомий вислів: «Як ви думаєте, тим ви й стаєте». Розділіть сторінку вертикально навпіл. Лівий стовпчик озаглавьте «Негатив», а правий – «Позитив». Проаналізуйте свої думки із приводу того, про що піде мова далі. Під час пауз записуйте свої думки, висновки, позитивні формулювання.

1. Як правило, ми залучаємо у своє життя те, про що часто думаємо, оскільки там, де наша увага, там і наша енергія. Нерідко ми заглиблюємося у негативні думки. Можливо, ви говорили собі: «Краще вже не буде», або цинічно говорили про інших людей, насміхалися, брехали або засуджували когось. Запишіть свої негативні думки (у ліву колонку). *(Пауза)*.

2. Спробуйте тепер переформулювати свою негативну думку в позитивному ключі (правий стовпчик). *(Пауза)*.

3. Отримайте позитивний урок з негативної ситуації, відповівши на запитання: «Чому мене навчила ця ситуація?» *(Пауза)*.

4. Запам'ятаєте, що **ПОДІБНЕ ПРИТЯГУЄ ПОДІБНЕ**, і поміркуйте над цим... Згадаєте ситуації, коли ваш внутрішній негатив провокував зовнішній конфлікт. *(Пауза)*.

5. Тепер згадайте випадок, коли за допомогою позитивного настрою Вам вдалося виправити безнадійну ситуацію. *(Пауза)*.

6. Вдячне відношення до життя є основою психологічного здоров'я. Подумайте про те, що корисного дав мені вчорашній день. Напишіть 5-7 подяк (за що ви вдячні життю в цілому). *(Пауза)*.

7. Позитивні думки мають постійно панувати. Коли ви відчуваєте, негатив, негайно зупиніть його, говорячи собі: «Не бажаю так думати!» і

заміняйте позитивною думкою. Спробуйте ще раз зробити це й записати позитивну думку. (Пауза).

8. Шукайте позитивні цитати, книги, фільми. Напишіть, звертаючись до себе, позитивний девіз у боротьбі з негативними думками. (Пауза).

Хтось хоче поділитися з нами своїми враженнями? Проводиться обговорення: наскільки вдалося зупинити негатив і налаштуватися на позитив, що заважало цьому?

Вправа «Анти-дзеркало з фільтром» (15 хвилин).

Мета: набуття навичок емоційної стабільності, доброзичливого реагування, навчитися не віддзеркалювати негатив співрозмовника.

Інструкція: «Всі ми знаємо, що таке дзеркало, яке в точності відтворює всі якості того, хто в нього дивиться. У житті ми часто віддзеркалюємо емоційний стан тих людей, з ким спілкуємося: від сумної людини ми заражаємося сумом, від веселої – радістю, гнівний співрозмовник викликає в нас дратування й т. д. Щоб виховати в собі емоційну стабільність, потрібно навчитися не віддзеркалювати негативні емоції, а навпаки протистояти їм своїм спокоєм, позитивом. Наприклад, у відповідь на похмуре дратування можна протиставити доброзичливу посмішку, гнів співрозмовника перевести в добрий гумор, розпач свого товариша не збільшувати ще більшою напругою, а погасити своїм спокоєм, участю й оптимізмом.

Зараз ми розіб'ємося на пари й пограємо в таку гру. Одна людина в парі відіграє роль співрозмовника, невербально проявляючи які-небудь емоції, почуття (мімікою, жестами), а інша – «дзеркало» – невербально віддзеркалює ці емоції. Потім по моїй команді «співрозмовники» переходять в «режим негативу»: проявляючи тільки негативні емоції, а «дзеркала» перетворюються у «анти-дзеркала» і змінюють емоцію співрозмовника на протилежну. Завдання: треба доброзичливо й творчо погасити негатив співрозмовника своїм позитивом. Потім по моїй команді «співрозмовники» переходять у вільний режим і показують будь-які емоції, а «дзеркала» перетворюються в «анти-дзеркала з фільтром» і починають фільтрувати емоції: позитивну емоцію віддзеркалюють, а негативну змінюють на протилежну. Завдання: анти-дзеркало повинне показувати тільки позитивні емоції, проявляючи доброту і творчість. Потім учасники міняються ролями,

щоб кожен відчув себе в ролі «анти-дзеркала з фільтром».

Наприкінці гри учасники діляться враженнями: ким складніше бути «дзеркалом» чи «анти-дзеркалом»? Що допомагало гасити емоційний негатив співрозмовника? Як почувало себе «анти-дзеркало»? Що почував співрозмовник, коли його емоції не були віддзеркалені?

Рефлексія (10 хвилин). Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання: 1) сформулюйте позитивну фразу щодо прощення образ і повторюйте її щодня по 10 разів; 2) щодня ведіть у щоденнику список подяк: для тренування позитивних почуттів робіть по «*фотознімку в уяві*» – що гарного ви побачили сьогодні.

ЗАНЯТТЯ 8: «Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості»

Міні-лекція: **Вольовий самоконтроль і стресостійкість** (45 хвилин).

Щоб стати успішною людиною необхідно розвивати *силу волі*, яка змушує робити те, що необхідно, хоча й не хочеться. Вольова людина може протистояти як тиску з боку інших людей, так і власним слабостям. Коли у людини немає внутрішньої дисципліни, вона опиняється в полоні – або інших людей, або в самої себе (страждає від депресії, або зловживає алкоголем, або їсть багато солодощів).

Слабовілля є джерелом таких проблем як неорганізованість, надлишкова вага, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети. *Що таке воля? Воля* — це психічний процес, що викликає активність людини і спонукає переборювати перешкоди. Це вміння управляти своїм життям, здатність ставити мету, планувати цілеспрямовані дії й докладати зусилля для її досягнення. Воля зумовлює розвиток організованості, терплячості, рішучості й допомагає переборювати зовнішні та внутрішні перешкоди (лінощі, страхи, нездатність сконцентруватися, активно діяти). *Вольовий самоконтроль* має бути спрямованим на самовиховання, подолання своїх слабостей, шкідливих звичок.

Воля має дві складові: *мету* й *зусилля* для її досягнення. У тренуванні волі найважливішими є бажання й рішучість людини. Наприклад,

схильність до алкоголізму – це наслідок послаблення волі, який не може бути ефективно вилікуваний без бажання самого алкоголіка перебороти себе. Саме лікування являє собою процес тренування волі. Вольовий потенціал особистості визначається її готовністю все починати з початку й наполегливо боротися зі своєю лінню. Головне в цій боротьбі – бажання стати сильніше. *Спочатку людина працює на зміцнення своєї волі, потім сильна воля працює на неї.*

Формула успіху: *захотів — спланував — зробив.* Для того щоб спрацював останній елемент потрібна сила волі. Без особистих зусиль не буває розвитку. Переборювати себе – це нормально. А бути вольовою людиною насправді приємно.

У дитинстві дитина вчиться контролювати свою поведінку з урахуванням інтересів інших людей: не брати без дозволу речі. Деякі люди так і зупиняються на першому етапі. Однак цього недостатньо.

Тому другий етап – навчитися *контролювати потік своїх думок, почуттів і бажань*, вибухи гніву й агресії (якщо ми будемо безконтрольно виражати свої почуття, це не принесе користь ні нам, ні оточуючим).

Наступний етап розвитку волі – це *контроль над сприйняттям.* У кожній ситуації треба шукати не те, чим вона вам не подобається, а те, *чому вона може навчити.*

Воля розвивається як в спорті через тренування. Якщо людина кожен день тренується у лінощах, вона стає ледачою. Лінь і воля завжди борються за владу. Часто ми не можемо змусити себе щось зробити тому, що переоцінюємо складність роботи. Нерідко бажання працювати приходить тоді, коли ви щось починаєте робити.

У житті не існує історій, коли перемога була б досягнута легкими зусиллями. Перемагають ті люди, чий вольові зусилля дозволяють не відхилятися від мети. Ніщо так не загартовує волю, як невдачі й поразки. Без розвитку волі не можливо ні приймати рішення, ні домогтися їх виконання.

Існують наступні види самоконтролю.

Самонаказ допомагає переборювати небажання людини, змушує робити те, що потрібно, а не те, що хочеться. Самонаказ застосовується, коли людина бачить свої недоліки, й переконана, що треба поводитися

інакше, але не може змусити себе виконувати намічений план дій. У цей момент з'являється необхідність у приказній формі рішуче наказати себе зробити необхідну дію. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити його кілька разів. Наступного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою.

Самонастрой допомагає володіти собою у складних ситуаціях. Він може бути застосований у процесі самовиховання будь-яких якостей. З метою зміни свого відношення й поведінки рекомендуються багаторазово повторювати заздалегідь підготовлені фрази: «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи його!». Робити це треба, доки не з'явиться стійка навичка вольових дій – уміння поводитися відповідно до самонастрою.

Саморегуляція – це вміння стежити за зовнішніми проявами емоційних станів. Змінюючи вираз обличчя й відчуття тіла, можна регулювати свій психічний стан (наприклад, розслаблення м'язів допомагає перебороти гнів). Саморегуляція сприяє розвитку здатності до управління почуттями, умінню приборкувати їх, не дратуватися в критичних ситуаціях, терпимо сприймати недоліки, слабкості, інших людей.

Самокоректування – це уміння контролювати свої дії, тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях. Саме важке – контроль власних думок. Самокоректування дозволяє свідомо перетворювати хаос негативних думок у гармонійну структуру, що призводить до ефективного використання життєвої енергії особистості.

Самостимуляція – це метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі слід подумки сказати собі: «Я вчинив погано!», «Соромно!». А в випадку успіхів доцільно подумки сказати: «Правильно!». Але така робота дає результат тільки у випадку, якщо вимоги до себе постійно зростають.

Проте, воля сама по себе – це просто сила, яка може служити як во благо, так і во зло. Навіть дуже розвинена воля – ніщо, якщо не спрямовується вектором моральної сили. Воля без моральної мети – не більш, ніж спосіб самоствердження, підтримки самооцінки.

Тож, *розвивати силу волі важливо, але не менш важливо доповнити її розвитком розуму й мудрості*. Так, існує різниця між

завзятістю й упертістю: завзятість – це прояв сили волі, а впертість – навпаки: невміння управляти своїми пристрастями. В першому випадку – це мужня людина, в іншому – вперта. Відтак, воля має обслуговувати моральні цілі. Доброю *волею* є духовна воля, що керується совістю.

Воля – це «морально-психологічний м'яз», який може бути розвинутий до своєї досконалості. Для того, щоб мати гарну волю, її потрібно тренувати, підтримувати в тонусі. Наприклад, з цією метою Микола Тесла вирішив відмовитися від кави. Тренуючи й провокуючи волю, він замовляв каву, але не пив її, а лише вдихав її аромат. Коли він навчився робити це зовсім спокійно, то відмовився від кави зовсім.

Розвивати волю – справа не швидка, але цілком реальна: це може кожна людина. Фізичні вправи можуть бути ефективними, якщо їх використовувати з метою виховання волі. Труднощі полягають у тім, що слабовільні люди можуть зробити вправу 1-2 рази – й кинути. Надто складні задачі приведуть лише до зривів, розпачу й зневір'ю в себе. Воля – це навичка, що виробляється в процесі довгого повторення вольових зусиль. Недостатньо один раз сходити на тренування, щоб розвинути волю.

Потрібно поступове навантаження. Чим навантажити себе (кількістю роботи, фізичними вправами, відповідальністю, дисципліною) – не дуже важливо, головне, щоб обсяг навантажень був трохи більш ніж звичний. Воля виховується дією. Тому робіть саме те, що потрібно для досягнення мети. Якщо хочете вдосконалити свою фізичну форму – займайтеся фітнесом по півгодини протягом 1-2 місяців. Якщо хочете вивчити англійську – вчите щодня по 20 слів. Вам необхідно щодня робити те, що Ви заздалегідь запланували, виробляючи корисну звичку й справляючись зі своєю лінню. Таким чином, ви не тільки будете розвивати волю, але й отримаєте користь від цього.

Вправи, що спрямовані на виховання волі у повсякденному житті:

- а) ранковий підйом, (якщо вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу);
- б) розвинути важливу властивість – «квапитися не поспішаючи» (сучасне життя з усіма його стресами змушує нас поспішати навіть тоді, коли в цьому немає потреби);
- в) якщо довго немає можливості поїсти – це шанс потренуватися у терпінні;

- г) практикуйте усвідомлене голодування протягом 1-3 дні, що також очищує організм;
- д) лягайте спати у певний час;
- е) увечері не піддаватися спокусам дивитися серіали.

Сила волі сприяє розвитку **стресостійкості**, що проявляється у терплячості, самоконтролі, самовладанні. Стресостійкість дозволяє залишатися спокійним і виконувати завдання в умовах стресу, переборювати труднощі, контролювати свої емоції, проявляючи витримку й такт. *Комунікативна стресостійкість* – це здатність вести ефективну комунікацію, незважаючи на стрес (в умовах дефіциту часу, при втомі, поганому самопочутті). Завдяки стресостійкості в екстремальних умовах відбувається перехід психіки на високий рівень активності, що дозволяє зберігати імунітет та ефективність діяльності. Отже, стресостійкість – це внутрішня броня, що допомагає сприймати все це спокійно.

Як розвинути стресостійкість? Її можна розвивати тренуванням, звичкою до щоденної напруженої праці. Деякі діти успадковують стресостійкість від батьків. В інших дітей через слабку нервову систему або неправильне виховання стійкість до стресів не розвинена, і це заважає їм у дорослому житті. Тоді потрібно вчитися стресостійкості самому.

Способи подолання стресу: 1) активна взаємодія зі стресором (договір з ним) або вплив на саму проблему; 2) *зміна ставлення* до проблеми або інша інтерпретація проблеми; 3) зменшення фізичного ефекту від стресу (саморегуляція, аутотренінг).

Існують **9 правил розвитку стресостійкості**.

1. *Порядок дисциплінує людину й створює відчуття стабільності*. Для зняття стресу наведіть порядок: розберіть речі, розкладіть документи по теках.
2. *Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями* й переказувати їх навколишнім, стрес буде відчуватися набагато сильніше. Іноді досить проігнорувати чуже хамство або посміхнутися щодо своєї помилки, щоб життя здалося простіше.
3. *Не зловживайте сигаретами, алкоголем*: у результаті замість бажаного результату формуються залежності, які лише поглиблюють проблему.
4. *Розставляйте пріоритети*: виконуйте завдання у міру їх важливості й

терміновості.

5. **Відгородіть себе від непотрібної інформації.** Подумайте, що з отриманої інформації є для вас важливим? Якщо перегляд новин або телефонні розмови стали непотрібною звичкою, прийшов час від них позбутися.

6. **Часто під впливом стресу накопичується агресія**, яка виражається у бажанні підвищити голос. Часом вона відчувається як напруга в м'язах. *Фізична розрядка* – прогулянка або корисна фізична робота дадуть м'язам розрядку.

7. **Кращий спосіб зняти стрес** – це повноцінно *відпочивати*. Важливо вчасно лягати й спати по 8-9 годин. Це підвищує психічну стійкість.

8. **Гумор** встановлює буфер між стресом і негативними емоціями. Людина, яка здатна перетворити «жахливі» новини на смішні, менш схильна до напруги, гніву, ніж та, хто сприймає всі дуже серйозно.

9. Формуйте **дослідницьку позицію** в стресовій ситуації. Змінюйте позицію з реактивної: «Жах! Жах! Жах!» на рефлексивну: «Це – цікавий і непростий випадок! Можливо, ця ситуація збагатить і розів'є мене як особистість».

10. **Шукайте додаткову інформацію**, що знімає невизначеність;

11. Розробляйте *відступну стратегію* на випадок невдачі; *відкладайте* час досягнення мети.

Практичні вправи.

Диспут: «Воля і конструктивне подолання стресу» (30 хвилин).

Мета: усвідомлення значення волі й стресостійкості для особистісного розвитку, пошук можливих шляхів подолання стресової ситуації.
Інструкція. Зараз кожний з вас коротенько опише на папері яку-небудь стресову ситуацію (допускається анонімність).

Потім всі листки тренер збирає, перемішує й пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: кожна ситуація зачитується й учасники мають привести якнайбільше порад по її розв'язанню. У ході обговорення необхідно створити умови для усвідомлення своєї позиції у виборі способів активізації волі й подолання стресу. Наприклад, людина, що зштовхнулася з агресивністю, може змінити свою поведінку, яка стала причиною конфлікту, або відношення до того, що відбувається; може звернутися по допомогу й вплинути на поведінку суперника за допомогою інших людей; а може гнати

геть усі тривожні думки, не зважаючи на наростаючу агресивність. Вона може розвинути в собі такі здібності, які викличуть повагу навколишніх, але для цього необхідні сила волі й час. Який зі способів поведінки є найбільш конструктивним? Це залежить від конкретних ситуативних обставин. Якщо обраний шлях не дозволив досягти успіху, це означає він не є конструктивним. Слід обговорити практичні життєві ситуації, які показують, що відсутність стресу в деяких випадках може навіть перешкоджати конструктивній активності людини.

Вправа «Сніданок треба заслужити» (6 хвилин).

Мета: розвиток сили волі.

Інструкція: «Це ефективна техніка розвитку волі. Вона полягає в тому, щоб обмежувати себе в чомусь приємному, доки не зроблене щось важливе, але не дуже приємне. Самонавіювання мають бути такими: «Я не одержу сніданку, доки не зроблю гімнастику!», «Доки не зроблю щось важливе – спати не ляжу!». Одиначне використання самообмеження не дасть ефекту. Щоденне його використання в однаковій формі за місяць зробить з Вас іншу людину. Ви побачите, що те, що здавалося вам раніше важкою справою, з новою мотивацією виявиться легкою. Зараз подумайте й напишіть собі 2-3 реальні самообмеження.

Гра «Що? Де? Коли?» (5 хвилин). *Мета:* розвиток стресостійкості.

Інструкція: Інтелектуальний метод розвитку стресостійкості широко відомий як гра «Що? Де? Коли?». Сутність у тому, що людина має виконати завдання в умовах стресу (ліміт часу, нервозність). У таких умовах нелегко вибрати правильну відповідь. Але це і є тренуванням навичок розумової роботи при зовнішніх перешкодах. Зараз ми проведемо гру з тим, щоб ви відчули як можна ефективно протистояти стресу. Виберемо команду з 5 осіб, капітана команди, який буде керувати обговоренням. Інші учасники під час роботи команди мають їм усіляко заважати: розмовляти, викрикувати слова, кликати членів команди по імені, збивати із правильного шляху. Завдання команди: не звертаючи уваги на перешкоди, за 2 хвилини потрібно вирішити завдання: як виготовити скляний циліндричний фільтр висотою 1,5 метра й діаметром 0,5 метра? Діаметр отворів фільтра – 5 мм».

(Правильна відповідь: зібрати в «пучок» велику кількість скляних трубочок довжиною 1,5 метра й діаметром 5 мм – вийде циліндр із поздовжніми отворами в 5 мм).

Рольова гра «Реакції особистості в ситуаціях стресу» (40 хвилин).

Мета: усвідомлення типів реагування в ситуації стресу.

Інструкція. Нагадаю, що на попередніх заняттях ми з вами говорили про те, що в залежності від локусу контролю існують 3 типи реагування в проблемних ситуаціях:

- *екстрапунітивні* реакції (засновані на зовнішньому локусі контролю) – спрямовані на зовнішнє оточення у формі осуду інших людей як причин проблем («Ти винуватий»);
- *інтрапунітивні* реакції – спрямовані на себе із прийняттям провини й відповідальності за вирішення проблеми («Я винний у тому, що трапилось»);
- *імпунітивні* реакції – коли ситуація розглядається як така, що може бути виправлена сама собою («Так вийшло...»).

В залежності від змісту реакції у ситуаціях стресу розрізняють на три групи:

- *перешкодно-домінантні*, що виражають фіксацію на перешкоді, яка викликала стрес («Ой! Який жах!!!», «Ну, за що мені це?!»);
- *его-захисні* – виражають захист свого Я у вигляді самовиправдань або звинувачень інших людей («Ти що, не бачиш, куди їдеш?!», «Я знаю, що я правий!»);
- *вирішальні* – реакції, спрямовані на вирішення проблеми («Нічого, це можна виправити», «Ми щось придумаємо»).

Ці типи реакцій можна класифікувати на основі принципу їх конструктивної активності: *активне деструктивне* реагування у вигляді самовиправдань й звинувачень кривдників (его-захисні реакції); *пасивне реагування* (перешкодно-домінантні реакції) і, нарешті, *конструктивна активність* (вирішальні реакції). Людям з низьким рівнем психологічного здоров'я властиві *екстернальні* реакції перешкодно-домінантного (фіксація на проблемі з гнівом і роздратованістю), его-захисного (звинувачення навколишніх) і вирішального типів (перекладання на інших відповідальності за вирішення ситуації: «Ви повинні мені все відшкодувати!»), які не є

конструктивними в моральному сенсі.

Інтернальне реагування по вирішальному типу (прийняття відповідальності за вирішення проблеми: «Не хвилюйтеся, я все виправлю») – є свідченням гармонійності психологічного здоров'я й особистісної зрілості. Тому потрібно вчитися правильно реагувати в стресових ситуаціях – не жахатися, не звинувачувати навколишніх, а спокійно й творчо знаходити варіанти вирішення тимчасових утруднень.

Зараз вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення.

Стресові ситуації:

1. По дорозі на вокзал зламалося таксі. Водій говорить: «Шкода, що моя машина зламалася, і через це Ви спізнилися на поїзд»...

2. Ви домовилися із другом (подругою) сходити на дуже важливу ділову зустріч. Друг (подруга) має принести документи, що необхідні для укладання угоди. В останній момент він подзвонив і сказав: «Я розумію, що підводжу тебе, але приїхати не зможу»...

3. Увечері Ви разом з чоловіком (дружиною) повернулися додому, і біля самої квартири раптом виявилось, що він (вона) загубив ключі. Дубліката у Вас немає!...

4. До Вас підходить знайома й говорить: «З жінкою, яку ти вчора образила, стався нещасний випадок, вона тепер лежить у лікарні»...

Кожна ситуація програється і обговорюється: який тип реакції продемонстрував учасник (перешкодно-домінантний, его-захисний або вирішальний)? Які ще можливі варіанти? Які з них є конструктивними? Ситуація програється ще раз в оптимальному варіанті.

Рефлексія (10 хвилин). Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання: 1) запровадьте собі за правило ранковий підйом (вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу);

2) напишіть список «**доручень**» **самому собі**». Регламентуйте свій час (установлюйте строки досягнення мети). Записуйте завдання для себе і строки їх виконання – це допомагає відповідати за свої обіцянки й завжди виконувати їх.

МОДУЛЬ V: «ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я».

Мета: покращення психосоматичного стану шляхом формування навичок до здорового способу життя, оптимізації розумової та фізичної активності, розвитку звички до помірності у задоволенні фізичних потреб.

Завдання:

- Усвідомлення зв'язку душі й тіла.
- Підвищення й стабілізація настрою.
- Розвиток енергійності, активності.
- Усвідомлення критеріїв здорового способу життя.
- Подолання шкідливих та набуття корисних звичок.

ЗАНЯТТЯ 9: «Гарний настрій, енергійність, конструктивна активність – показники психосоматичного здоров'я»

Існують мудрі народні прислів'я: «Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив»; «Саме коштовне в людини – життя, саме коштовне в житті – здоров'я»; «Все можна купити, тільки не здоров'я». Отже, здоров'я є запорукою повноцінного життя. Як його зберегти? Ось найважливіше питання сьогодення, що турбує кожну людину. Сьогодні ми поговоримо про гармонізацію психосоматичного стану людини й розпочнемо нашу бесіду з **притчи: «Людина та її звірі».**

«Одного разу у мудреця запитали: «Як тобі не набридає весь час бути на самоті?» Він відповів: «У мене повно справ: я маю навчити двох яструбів і двох орлів, заспокоїти двох кроликів, видресувати змію, заохотити осла і приборкати лева.

Цих тварин ми носимо в собі. Два яструба кидаються на все, що бачать. Це мої ОЧІ. Я повинен навчити їх розрізняти добре й зле, корисне і шкідливе. Два орла своїми кігтями руйнують все, до чого торкаються. Це мої РУКИ. Я повинен навчити їх допомагати людям, не завдаючи шкоди.

Кролики постійно стрибають. Це мої НОГИ. Я повинен заспокоїти їх і навчити справлятися зі складними ситуаціями, а не тікати від проблем.

Найскладніше – спостерігати за змією. Це мій ЯЗИК, який завжди

готовий атакувати й отруїти будь-якого. Тому я повинен стежити за ним і дисциплінувати його. Осел дуже упертий, часто втомлюється і не бажає виконувати свою роботу. Це моє ТІЛО. І, нарешті, мені потрібно приборкати лева, який бажає бути королем і керувати мною. Це моє ЕГО – горде, тихате, яке думає, що весь світ повинен крутитися навколо нього. Як бачите, у мене дуже багато роботи ... "

Тож головним завданням людини є **навчитися керувати своїм тілом, шляхом усвідомлення та опановування власних почуттів й бажань.**

Психосоматика у перекладі з грецької означає зв'язок душі й тіла. У грецькій філософії і медицині була поширеною думка про вплив душі та духу на тіло. Першопричиною розвитку певних хвороб є емоційне переживання, що супроводжується патологічними порушеннями в органах.

Сучасна психосоматична медицина займається вивченням впливу психологічних факторів на виникнення і динаміку соматичних (тілесних) захворювань. Досліджено, що існує психологічний механізм розвитку психосоматичних хвороб: спочатку людина намагається гнати від себе неприємні думки. Як наслідок, вона не аналізує, а відкидає проблеми, не вирішуючи їх. На жаль, витіснені проблеми не зникають, а переходять на інший рівень й трансформуються з соціального рівня (міжособистісних взаємин) або психологічного рівня (невиконаних бажань, мрій і прагнень, пригнічених емоцій, внутрішніх конфліктів), на соматичний рівень. Соматичні захворювання, що зумовлені психогенними факторами, називають «психосоматичними розладами».

Найбільш вивчені психологічні чинники наступних захворювань:

- **Хвороби серця** найчастіше виникають як наслідок нестачі любові та безпеки, а також від емоційної замкнутості. Людина, що не вірить у можливість любові або ж забороняє собі виявити свою любов до інших людей, неодмінно зіткнеться з проявами серцево-судинних захворювань.
- **Артрити** вражають людей, які не можуть відмовляти у проханні, говорити «ні» й звинувачують інших у тому, що їх експлуатують.
- **Гіпертонія** нерідко виникає через самовпевнене бажання взяти на себе непосильне навантаження, працювати без відпочинку; через потребу залишитися значущим і шанованим, у зв'язку з чим відбувається

витіснення власних глибинних почуттів.

- Проблеми з **нирками** бувають викликані осудом, критикою, розчаруванням, невдачею. Цим людям постійно здається, що їх обманюють і зневажають. Подібні почуття та емоції призводять до нездорових хімічних процесів у тілі.
- Збій **імунної системи** і, як наслідок, застуда є для людини сигналом з боку організму: «Зупинися, зроби перепочинок, ти занадто багато намагаєшся встигнути!»
- **Астма**, проблеми з легенями зазвичай викликані невмінням жити самотійно.
- **Шлункові проблеми** є наслідком переживання помилок минулого, небажання їх відпустити і взяти на себе відповідальність за сьогоднішнє. Шлунок чутливо реагує на страхи, ненависть, агресивність і заздрість. Придушення й неосмислення цих почуттів, небажання зізнатись собі у них, можуть стати причиною різних шлункових розладів. Тривале роздратування, особливо під час стресу, призводить до **гастриту**. Запори свідчать про надлишок накопичених переживань, з якими людина не може або не бажає розлучитися, не може звільнити місце для нових.
- **Печія** – свідчення витісненої агресивності.
- Проблеми із **зором** – небажання щось бачити, неприйняття навколишнього світу таким, яким він є. Аналогічно – проблеми зі слухом. Недочування, глухота наступають тоді, коли ми намагаємося ігнорувати інформацію, яка приходить до нас на аудіальному рівні.
- **Інфекційні захворювання**. Пусковими механізмами є роздратування, злість, досада. Будь-яка інфекція вказує на душевний розлад. Слабкий опір організму, на який накладається інфікування, пов'язаний з порушенням душевної рівноваги.
- **Ожиріння** – прояв тенденції захищатися від чогось. Почуття внутрішньої порожнечі часто пробуджує апетит. Процес поглинання їжі забезпечує багатьом людям відчуття «придбання». Але душевний дефіцит їжею не заповниш.
- Проблеми з **зубами** найчастіше бувають викликані нерішучістю, невмінням приймати самотійні рішення. Така людина боїться наслідків своїх рішень. Карієс віднімає в зубів твердість. Саме таким чином імунна

система людини реагує на внутрішню нестійкість мрій, невпевненість у досягненні обраної мети, усвідомлення «нездоланності» життєвих труднощів.

- Проблеми зі **спиною** можуть бути наслідком пережитого, нестачі підтримки, внутрішнього перенапруження, зайвої вимогливості до себе.
- **Безсоння** – це втеча від життя, небажання визнавати його тіньові сторони. Потрібно знайти істинну причину занепокоєння, навчитися підбивати підсумки дня, дозволити собі ввечері догляд та сон – все це допоможе вирішити проблеми.
- Низка нещасних випадків свідчать про те, що людина відчуває себе у чомусь винною і рефлекторно карає себе.

Отже, наше тіло відбиває стан гармонійності душі й духу людини. Дисгармонійність духовно-психологічного стану зумовлює розвиток психосоматичних хвороб. Таким чином, гармонізувати свій фізіологічний стан слід починати з усвідомлення своїх думок, почуттів, бажань, життєвих сенсів й гармонізації духовно-смиислового, соціального та психічного здоров'я.

Показниками психосоматичного здоров'я людини виступають енергійність, гарний настрій, конструктивна активність.

Джон Арден – нейрофізіолог з величезним стажем, розповідає, як ми можемо поліпшити свій настрій, зняти тривогу й частіше відчувати радісні емоції. Його поради засновані на закономірностях зв'язку психіки й соматика. Пропонуємо вашій увазі його **секрети відмінного самопочуття**.

1. **«Намагайтеся робити вигляд, що ви щасливі»**. Посміхаючись або суплячись, ви посиляєте сигнал корі головного мозку, що збігається із відчуттями щастя або смутку. Тож намагайтеся робити вигляд, що ви щасливі. Це допоможе вам відчути себе краще!

2. Якщо ви будете постійно звертати увагу на **можливості** замість обмежень, вам вдасться перенастроїти мозок. Якщо фокусуватись на можливостях, у мозку замість використання звичних зв'язків між нейронами, що підсилюють негативні емоції, будуть формуватися нові зв'язки.

3. **Необхідно пручатися спокусі уникати неприємних ситуацій**. Це принцип *подолання парадоксу*, який полягає у тому, що людина зустрічає страх віч-на-віч. Замість запобігання страху вона відкрито йде йому

назустріч. Перебуваючи у некомфортних ситуаціях, людина зникає до них, а її почуття тривожності й дискомфорту поступово знижується.

4. Сутність цих методів у цікавому парадоксі реакцій на біль: замість того щоб намагатися не думати про неї, постає завдання в тім, щоб прийняти її. Це може здаватися дивним. Хіба це не призведе до ще більш гострого відчуття болю? Ні, біль зменшиться. Практика усвідомленості змінює роботу мозку й підвищує поріг чутливості. Спостерігаючи й приймаючи біль, ви дистанціюєтеся від її інтенсивності.

5. Якщо людина схильна перебувати в певному настрої, можна сказати, що цей настрій – це базове емоційне тло, що зумовлює сприйняття всіх подій. Більшість з того, що відбувається в житті, обертається навколо цього. Намагайтеся як можна довше підтримувати той емоційний настрій, у якому ви хочете залишатися завжди, щоб це почало легко виходити у вас.

6. Якщо смуток, пригніченість або злість – Ваш постійний емоційний стан, коли Ви зосереджені на чомусь негативному, то Ви блокуєте сприйняття того позитивного що є насправді. Якщо людина поринула в стан зневіри, смутку або злості, то це схоже на зіпсовану пластинку і їй потрібно знайти спосіб «пересунути голку». Якщо ви схильні до депресивного стану, вам належить активувати ліві лобові частки, зайнявшись чимсь конструктивним. Це допоможе змінити негативне емоційне тло.

7. Чим частіше Ви цілеспрямовано викликаєте в себе певний стан (спокій або надію), тим вище ймовірність того, що цей стан стане Вашою звичкою. Чим частіше відбувається активація нейронів, відповідальних за цей стан, тим легше буде викликати цей стан.

8. Дослідження показали, що в гіпокампі (області мозку, де відбувається нагромадження останньої інформації) відбувається формування нових нейронів – нейрогенез. Раніше нейрогенез уважався неможливим. Це свідчить про важливість тренування роботи пам'яті для перенастроювання мозку.

9. У стані стресу значна частина енергії витрачається на підтримку м'язової напруги, тому людина відчуває себе напруженою й виснаженою.

10. Нав'язливе бажання все контролювати все, що відбувається в житті, спрямовує до пастки: Ви постійно намагаєтеся передбачати майбутнє, щоб

уникнути тривожності. Таким чином, коли Ви готуетесь до ситуації, яка, можливо, ніколи й не відбудеться.

11. Якщо неупереджено спостерігати за своїми переживаннями, відбувається цікава річ: «ланцюг занепокоєння» зникає.

12. Якщо Ви постійно скаржитеся на безладдя й невдачі, це не тільки робить нещасним Вас і навколишніх, але й негативно відбивається на Вашій здатності до запам'ятовування, тому що Ви зайняті марною справою.

13. Негативна особистісна установка заздалегідь налаштовує Вас на провал, тому що не залишає надії, що Ви в змозі упоратися з неприємною ситуацією.

14. Чим частіше людина в певній манері розповідає про події свого життя, тим міцніше стають нейронні зв'язки, що презентують ці думки. Висловлення бувають позитивними або негативними. Наприклад, якщо Ви постійно думаєте: «Це важко», або «Це добром не скінчиться», – самий час їх змінити.

15. Емоційно й інтелектуально багате середовище стимулює властивість нейропластичності головного мозку, тоді як позбавлене цих характеристик середовище веде до деградації. Але якщо ви розів'єте в собі зацікавленість, будь-яке середовище стане для вас джерелом нових вражень.

Ще одним ефективним методом свідомого самовпливу є **аутогенне тренування**. Цей метод було розроблено в 1930-х рр. І. Х. Шульцем. Основою методу є *релаксація* (зменшення напруги) – це довільний стан спокою, пов'язаний з розслабленням. Релаксація, як природний процес, настає після сильних переживань і буває мимовільною й довільною (що заснована на *свідомому* розслабленні м'язів).

Метод довільної релаксації заснований на навчанні розслаблювати ті м'язи, які напружуються в тривожних ситуаціях. Усі м'язи тіла можна розділити на групи: м'язи рук; ніг; тулуба; шиї; обличчя.

При релаксації виникають відчуття *важкості* (через розслаблення м'язів) й відчуття *тепла* (завдяки розширенню кровоносних судин і посиленому припливові крові). Весь організм розслаблюється так, як він робить це під час сну, але цей ефект виникає завдяки концентрації уваги. Вправи на розслаблення м'язів сприяють не тільки загальному розслабленню тіла, але й розвивають здатність до зосередження,

підвищують імунітет, поліпшують самопочуття. Заняття підрозділяються на такі етапи: спокійний подих; рівномірне серцебиття; розслаблення м'язів (відчуття ваги); розширення кровоносних судин (відчуття тепла); відчуття тепла у внутрішніх органах (сонячне сплетіння); відчуття прохолоди в голові (холодне чоло). Ці стани досягаються не силою волі, а шляхом концентрації уваги на певних м'язах і частинах тіла.

Способи психосоматичного оздоровлення й подолання стресу:

1. Змочити холодною водою чоло, скроні, артерії на руках, помасирувати кінчик мізинця.
2. Повільно, зосереджено випити склянку води, концентруючись на своїх відчуттях.
3. Порахувати зуби, доторкаючись до них язиком із внутрішньої сторони.
4. Роблячи вдих, спокійно, не кваплячись, стиснете з силою пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем; потім, послабляючи стискування, зробіть видих (повторити 5 разів); далі виконайте цю вправу із закритими очами – це подвоїть ефект.
5. Застосовуйте формули самопереконання («Сьогодні я не звертаю уваги на дрібниці»).
6. Спортивні заняття (щоденна зарядка або біг) зміцнюють здоров'я, серцево-судинну систему, підвищують емоційний тонус, впевненість у собі.
7. Фізична праця (прання білизни, миття посуду, прибирання квартири тощо).
8. Відпочинок на природі (прогулянка лісом, споглядання річки або спокійної гладі озера, лісові звуки) здатні повернути душевну рівновагу.
9. Споглядання вогню (говорять, що людина нескінченно довго може дивитися на три стихії: вогонь, воду, що біжить й пливучі по небу хмари).
10. Контрастний душ (змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися, а м'язове розслаблення – це гарний спосіб для зняття психічної напруги).
11. Спів під музику (голосно або тихо можна проспівати улюблену пісню).
12. Плач – засіб захисту нашого мозку від психічних перевантажень.

Отже, виховуйте в собі здатність до самовідновлення після стресу. Проблеми виникають в усіх людей, питання в тім, як до них ставитися. Розвивайте позитивне бачення світу. Якщо зовсім важко, не соромтеся

звертатися по допомогу до фахівців.

Проте, не існує універсального чарівного засобу, що дозволить досягти повного спокою. Кожна людина має розробити власний комплекс вправ для боротьби зі стресом.

Практичні вправи. Релаксація. Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Мета: набуття навичок саморегуляції, зниження рівня фрустрації, стресу.

Подих – базова вправа. *Інструкція:* Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі й спостерігайте за своїм подихом. Не робіть більш нічого. Просто концентруйтеся на ритмі свого подиху. Через якийсь час Ваш подих стане більш повільним, паузи між вдихами й видихами більш глибокими, а спокій розіллється по всьому тілу. (*Пауза*).

Насолодитесь м'якою зміною вдихів і видихів. Чим більш усвідомлено Ви будете спостерігати за своїм подихом, тим більше Вас заповнить відчуття спокою. Починається процес релаксації. (*Пауза*).

Ви можете концентруватися на своєму подиху, очікуючи автобус, у черзі, у кріслі стоматолога, під час паузи на роботі або в приймальні начальника. У таких ситуаціях дихальна релаксація, яка є непомітною для навколишніх, немов «виключить» Вас ненадовго з буденної суєти й подарує стан відпочинку. Тепер навчимося правильному диханню.

«Правильний подих». Правильним називають діафрагмальний, або черевний подих, при якому в легені попадає більша кількість повітря, і внутрішні органи ефективніше насичуються киснем. Це активізує обмін речовин, підсилює циркуляцію крові. У результаті в організмі починаються процеси самовідновлення й омолодження.

Наберіть повітря й опустіть його в область діафрагми. (*Пауза*).

На кожному вдиху подумки повторюйте: «Я добре себе почуваю», на видиху «Всі проблеми відходять», у проміжках між вдихами й видихами: «Я повністю здоровий». Після декількох хвилин цієї вправи ви відчуєте полегшення й заспокоєння. (*Пауза*).

Ви можете скласти свої формулювання щодо будь-якої хвороби чи

проблеми й використовувати їх у сполученні з подихом. Наприклад, якщо у вас болить серце, ви можете повторювати такі формули: вдих – «Я добре себе почуваю», видих – «Серцевий біль відходить», затримка – «Моє серце абсолютно здорове».

Тепер ми переходимо до антистресової релаксації.

Аутогенне тренування. Мета: релаксація завдяки концентрації.

Інструкція: «Сядьте зручно, можете закрити очі. Зосередьтеся на формулах, повторюйте їх подумки, концентруючись на відчуттях.

— Я спокійний. Я зовсім спокійний (*пауза*).

— Права рука наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний. Ліва рука наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний. Обидві руки наливаються приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний.

— Обидві ноги наливаються приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний. Все моє тіло наливається приємним теплом і вагою (*пауза*). Я зовсім спокійний. Моє чоло прохолодне (*пауза*). Я зовсім спокійний.

Залишайтеся ще в цьому стані приємної розслабленості (*пауза*).

Зараз для повернення до дійсності повільно зробіть два-три глибоких вдихи, потягніться й відкрийте ока.

Можливо, що з першого разу Ви не відчуєте інтенсивного тепла, але при регулярних заняттях цей ефект виявиться.

Вправа Антистресова релаксація (виконувати 2-3 рази на тиждень).

1. Закривши ока, дихаєте глибоко й повільно. Зробіть вдих і на 10 секунд затримаєте подих. Видих робіть не кваплячись, стежите за розслабленням і подумки говорите собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. (*Пауза*). Тепер відпочиньте. (*Пауза*).

2. Вольовими зусиллями напружуйте окремі м'язи рук, ніг, обличчя. Напругу втримуйте 10 секунд, потім розслабте м'язи. (*Пауза*). Так само пройдіть по всьому тілу. Уважно стежите за тим, що з ним відбувається. Повторіть цю процедуру тричі, розслабтеся, відсторонитися від усього, ні про що не думайте. (*Пауза*).

3. Уявіть собі відчуття розслаблення, що пронизує Вас від пальців ніг

через ікри, стегна, попереки, тулуб до голови. (Пауза). Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не турбує». (Пауза).

4. Уявіть собі, що відчуття розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. (Пауза). Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені. Насолоджуйтеся цим відчуттям. (Пауза 30 секунд). Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що ваші м'язи усе більш розслаблюються. Насолодитесь станом розслабленості. (Пауза).

5. Наступає «пробудження». Порахуйте до 20. Скажіть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим. (Пауза).

Вправа «Перекидання напруження» (5 хвилин). **Мета:** розвиток саморегуляції. **Інструкція:** «Напружити праву руку. Поступово розслаблюючи її, повністю перевести напруження на ліву руку. Потім, поступово розслаблюючи цю руку, повністю перевести напруження на ліву ногу. Поступово розслаблюючи її, перевести напруження на праву ногу. Розслабитися».

Вправа «Ледяні вісімки», «Коло і трикутник» (5 хвилин).

Мета: розвиток координації рухів. **Обладнання:** два пишучі предмети (олівця), аркуш паперу на кожного учасника. **Інструкція:** Візьміть в обидві руки по олівцеві й накресліть на папері кожною рукою по вісімці (знак нескінченності) одночасно (спочатку в один бік, потім у протилежні). Потім накресліть вісімки у повітрі обома руками одночасно.

Далі малюємо лівою рукою коло, а правою – трикутник. Початок і кінець процесу малювання для правої й лівої руки має бути одночасним. Тобто, разом починаємо, разом закінчуємо. Олівці під час малювання від паперу не відривати. Важливо, щоб коло було круглим, а трикутник із трьома кутами. Процедуру треба повторювати до досягнення позитивного результату. Потім міняємо руки – права малює коло, ліва трикутник».

Вправа «Ганчіркова лялька й солдат» (5 хвилин).

Мета: розвиток саморегуляції. **Інструкція:** «Вправа виконується в парах. Спочатку один учасник випрямляється й витягається в струнку, як солдат, застигаючи в цій позі. Другий учасник переконується в тім, що він «одерев'янів» і дає команду розслабитися, ставши, таким, як ганчіркова

лялька. Можна потеревбити руками «ганчіркової ляльки». Повторіть вправу 2-3 рази. Потім учасники міняються ролями».

Вправа: «Напруга – розслаблення» (7 хвилин).

Мета: знайомство з м'язовими затисками.

Інструкція: Всі учасники встають прямо й зосереджують свою увагу на правій руці, сильно напружуючи її. Через кілька секунд напругу треба скинути, руку розслабити. Зробити аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою й лівою ногами, попереком, шиєю.

Інші способи м'язової релаксації. Вправи виконуються в строгій послідовності.

1. Швидко потріть пальці рук одна одну (5 с).
2. Швидко потріть теплими пальцями щоки рухаючи вгору-вниз (5 с).
3. Часто постукаєте пальцями по верхівці голови (5 с).
4. Стисніть одну руку в кулак; енергійно погладжуйте їм внутрішню й зовнішню сторони передпліччя (3 рази).

Вправа «Лід і вогонь» (8 хвилин).

Мета: демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви, розвиток самоконтролю. Учасники сидять по колу. Із групи вибираються 1-2 експерти.

Інструкція: Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас перебуває гаряча печена картопля, а в іншій лід (тренер дає одну хвилину). Після цього експерти пробують на дотик долоньки учасників, намагаючись по їх температурі визначити, у якій руці ті уявляли гарячу картоплю, а в якій – лід». Звичайно це вдасться зробити з досить великою точністю, тому що температура долонь дійсно розрізняється. Далі йде обговорення: «Наші уявлення часто втілюються в реальність. Ми уявляємо, що руці холодно або гаряче, і її температура дійсно змінюється. Уявляємо собі невдачу або досягнення успіху – тим самим наближаємо себе до того або до іншого. Наведіть приклади життєвих ситуацій, коли для того, щоб наблизитися до мети, важливо чітко уявляти собі те, чого хочеш досягти».

Вправа «Енергізатор» (5 хвилин).

Мета: допомагає розслабитися.

Інструкція: «Сядьте за стіл. Руки покладіть на стіл, долонями вниз. Покладіть голову між руками. Видих... Вдих спокійний і глибокий. Легко піднімайте голову, починаючи з чола, потім шию, потім верхню частину тіла; нижня частина тіла й шия розслаблені. Видих... Опустите підборіддя на груди. Опустите голову. Розслабтеся й дихайте глибоко.

Рефлексія (10 хвилин). Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

ЗАНЯТТЯ 10: «Здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні потреб, корисні звички – основа психосоматичного здоров'я»

Мета: активізувати мотивацію вести здоровий спосіб життя.

Міні-лекція (25 хвилин). Тема нашої зустрічі «Здоровий спосіб життя». На минулому занятті ми з'ясували, що здоров'я є запорукою повноцінного життя. На здоров'я людини впливає дуже багато факторів: спадковість, середовище, спосіб життя й багато інших. **Як ви вважаєте, що таке здоровий спосіб життя?**

Бліц-опитування учасників «Асоціації» (5 хвилин).

На екрані написана фраза «Здоровий спосіб життя – це...», а ліворуч – «Шкідливі звички – це ...». У кожного з вас є шість маленьких листочків, на перших трьох напишіть по одній асоціації на словосполучення «Здоровий спосіб життя», а на останніх трьох – по одній асоціації на словосполученні «Шкідливі звички» (анонімно). Ведучий збирає листочки, переглядує, зачитує, узагальнює.

Отже, **спосіб життя** людини – це той стиль, що людина обирає для себе, і саме він визначає її життєвий шлях і стан здоров'я. Це ніби система життєвих звичок, які керують поведінкою. Це стійка типова форма життєдіяльності особистості та її стосунків з іншими людьми (звички, традиції, стереотипи).

Здоровий спосіб життя – це усвідомлене, активне ставлення до власного здоров'я, розвиток позитивних та нейтралізація негативних факторів свого здоров'я.

Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на її здоров'ї.

Що заважає нам вести здоровий спосіб життя? Відповідь: Шкідливі звички (малорухливий спосіб життя та неповноцінне харчування, пристрась до солодощів, до фаст-фуду тощо, які заважають людині бути здоровою). Проте *розумна помірність* в усіх життєвих проявах (у сні, їжі, тілесних задоволеннях, спілкуванні, праці й навіть відпочинку) є запорукою здоров'я й балансу душевно-тілесного життя людини. Отже, здоровий (правильний) спосіб життя визначає фізичне й психологічне здоров'я людини. Існує 8 правил здорового способу життя.

1. Це **правильне харчування**. Більше фруктів, овочів, вітамінів, продуктів, наповнених корисними речовинами. Як говорив Гіппократ, їжа має бути нашим ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Як відмовитися від улюбленої але не корисної їжі (тістечок, цукерок, бутербродів)? Це як будь-яка шкідлива звичка: розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побавити свій шлунок, але без фанатизму.

2. **Активність, активність і ще раз активність!** В умовах постійної зайнятості важко знайти час на регулярні прогулянки, заняття спортом ... А даремно! І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки, ранкову пробіжку, зарядку вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках, лісах, будьте рухливими. Фізичні вправи збільшують і прискорюють роботу мозку. Втома, що викликана розумовою роботою, найкраще знімається фізичними вправами. Коли нейробіологи досліджували мозок спортсменів-початківців, то виявили, що в них збільшився обсяг як сірої речовини мозку (самих нервових кліток), так і білої (яка дозволяє нейронам швидко обмінюватися інформацією).

3. Ще давні греки вважали основним принципом правильного життя людини **принцип належної міри в усьому**. Тож, людина має завжди дотримуватися належної міри в усіх життєвих проявах: їжі, сні, роботі, відпочинку, навіть у коханні, адже у будь-яких близьких стосунках варто пам'ятати про власну особистісну дистанцію й не перетинати психологічних кордонів іншої людини.

4. Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з **шкідливими**

звичками: курінням, надмірним вживанням алкоголю, ігроманією (навіть на смартфоні), тривалим переглядом серіалів, політичних і розважальних ток-шоу, довгими розмовами по телефону. Важливо вчасно перемикнути свою увагу зі шкідливої звички на щось корисне (важливу справу, допомогу близькій людині, красу природи, змістовну книгу, молитву).

5. Правильне харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя – це вже багато, але ще не все. Основа здорового способу життя – **правильний розпорядок дня**. Це, перш за все, відпочинок й, зокрема, 8-9- годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати й прокидатися в один і той же час. Слід обов'язково давати своєму організму повноцінний відпочинок – фізичний і моральний. Потрібно припиняти роботу, відчувши, що втомився. Краще зробити коротку перерву, щойно відчувши втому, ніж потім, перевтомившись, відпочивати довго. Коли на виробництві були введені короткі й часті перерви, це підвищило продуктивність праці. Під час відпочинку зробіть кілька фізичних вправ або розслабтеся, прикривши ока.

6. Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це **позитивний настрій!** Не зациклюйтеся на невдачах і промахах. Слід свідомо спрямовувати себе на оптимізм, позитивне мислення, й бути життєрадісними. Наприклад, під час занять спортом потрібно знаходити задоволення, нагадуючи собі про те, що кожна вправа підтягує Ваші м'язи ... Кожна вправа наближає Вас до ідеалу. **Позитивне ставлення до життя** формується тоді, коли *кожну складну ситуацію* людина сприймає як *навчальну*, здобуваючи з неї **урок життєвої мудрості**.

7. Здоровий спосіб життя – це **дбайливе ставлення** до свого психологічного здоров'я й до здоров'я своїх близьких, **збереження миру**, розвитку шанобливого ставлення й **любові** до оточуючих людей й до світу в цілому! Турбота про здоров'я й моральне ставлення до інших людей має бути основою здорового способу життя.

Вести здоровий спосіб життя легше в оточенні однодумців. В ідеалі, бажано щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції. Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, вранці родичі не сваряться, а бажають один одному тільки добра.

8. Слід приділяти значну частину свого життя **духовному розвитку** (читанню духовної літератури, молитві, осмисленню життя, самоусвідомленню власних помилок, плеканню почуттів вдячності, прощення, покаяння). Коли ви відчуваєте психологічний дискомфорт, слід спрямувати свою енергію на творчість – створення чогось нового, цікавого, значимого. Займайтеся улюбленим заняттям. У кожної людини має бути те, що зміцнює духовність, віру й допомагає зняти напругу.

Засобами психосоматичного оздоровлення є:

- **Психологічні засоби:** аутотренінг, м'язова релаксація, психорегуляція.
- **Психогігієнічні засоби:** цікаве дозвілля, позитивні фільми, спілкування із природою, комфортні умови життя, гарне спілкування.
- **Організаційні засоби:** збалансована активність, правильний режим дня, планування діяльності.
- **Медико-біологічні засоби:** масаж, ванни, раціональне харчування, повноцінний відпочинок і сон, оптимальний руховий режим.
- **Фармакологічні засоби:** настойки женьшеню, золотого кореня, вітаміни, біоактивні добавки, аромомасла. Особливе місце займає зелений чай.

У кожного з нас свій спосіб життя, і лише ми самі як автори свого життя можемо щось в ньому змінити. Змінити спосіб життя – це страшно, але якщо хочеш розвиватися, не бійся змін.

Це яскраво видно у притчі про Сокола:

Одного разу королю подарували пташеня сокола. Але сокіл відмовлявся залишати гілку дерева, куди його посадили. Ловчий поскаржився, що нічого не може вдіяти з соколом, що навіть їжу для нього доводиться носити до дерева і піднімати до гілки. Король звернувся з проханням по допомогу і, прокинувшись наступного ранку, побачив літаючого над садами сокола. «Покажіть мені автора цього чуда!» До нього привели простого селянина. «Розкажи, як ти змусив його полетіти» – запитав король.

Селянин щасливо посміхався: «Це було не так складно, ваше величносте! Я просто спиляв гілку, на якій сидів сокіл, після чого він зрозумів, що у нього є крила, і полетів».

Мораль: деякі з нас сидять на гілках (тримаються за свої шкідливі

звички) тому, що просто не знають, що у них є крила. Так діє наш звичний спосіб життя. У деяких людей є все, але вони літати просто не хочуть. Деяким людям події життя ламають звичну гілку надійності, й тоді вони дізнаються, що можуть літати. Іноді скрутні обставини життя або тілесні хвороби, які здаються дуже страшними, обертаються можливістю злетіти ... Може, навіть необхідно, щоб хто-небудь спливав цю гілку, щоб ми спробували полетіти?!

Тож, не слід боятися щось змінювати у своєму житті, особливо якщо ці зміни сприятимуть душевному й тілесному оздоровленню.

Практичні вправи.

1. Вправа «Посмішка» (2 хвилини).

Мета: активізувати позитивний настрій.

Учасникам пропонується «передати» посмішку по колу.

2. Ігрова вправа «Поміняйтеся місцями» (7-8 хвилин).

Учасники сідають у коло, ведучий встає й забирає один стілець. Задаються питання, при позитивній відповіді, учасники повинні помінятися місцями. Зразки питань:

- У кого міцні нерви?... поміняйтеся місцями
- Хто спить 8 годин на добу?
- Хто щодня їсть овочі?
- Хто щодня є фрукти?
- Хто лягає спати до 10 годин вечора?
- Хто займається спортом?
- Хто робить ранкову гімнастику?
- Хто більше двох годин у день перебуває на вулиці?
- Хто не курить?

3. Диспут: «Мій спосіб життя» (30 хвилини).

Мета: усвідомлення власного способу життя, його недоліків; розвиток мотивації до здорового способу життя.

Інструкція. Ми вже зрозуміли, що здоровий спосіб життя має декілька загальних принципів. Але кожна окрема людина має власні уявлення про свій реальний і здоровий спосіб життя. Зараз кожний з вас коротенько опише на папері основні пункти свого способу життя (анонімно). Тут

можуть бути й позитивні, й негативні звички. Подумайте, що б Ви хотіли змінити у своєму способі життя? Що Вам заважає це зробити? Чого Вам не вистачає, щоб вести здоровий спосіб життя?

Потім тренер збирає листки, перемішує й пропонує учасникам процедуру обговорення: кожний «спосіб життя» зачитується на групі й учасники мають вгадати, кому він належить. Потім йде обговорення зазначених питань.

Після обговорення усіх «способів життя» обираються декілька найбільш яскравих «способів життя» й актори з групи, які можуть у жартівливій, але доброзичливій формі зобразити цей спосіб життя для того, щоб його «автор» міг подивитись на себе ніби з боку (ця вправа проводиться виключно за бажанням самого «автора зазначеного способу життя»).

5. Вправа «Дебати» (20 хвилин).

Учасники розбиваються на 3 команди: «Стверджуючі», «Заперечливі» й «Експерти». На обговорення виносяться питання: «Чи важливо вести здоровий спосіб життя?»

1. Обговорення в командах: команда «Стверджуючих» повинна аргументоване довести, що «так», команда «Заперечливих» – «ні».
2. Обговорення в групі: захист кожної команди своєї лінії дискусії.
3. Перехресні питання команд.
4. Підведення підсумків дискусії командою «Експертів».
5. Висновок: учасники по колу висловлюються про те, як почували себе під час дебатів і чи збігалася їхня точка зору по обговорюваному питанню із завданням команди.

6. Вправа «Гра на прислів'ях» (20 хвилин).

Прислів'я – це формула, знайдена при вирішенні складних, а часом й дуже важких проблем. За допомогою прислів'я людина усвідомлює краще свою проблему й справляється з нею, тому що спосіб її вирішення зашифрований у прислів'ї або приказці. Подумайте про свою проблему, пов'язану зі здоров'ям, витягнете одне із прислів'їв, можливо, це буде підказкою у вирішенні вашого питання.

- Як немає сили, то і світ не милий.
- Солодке – ворог зубам, гірке – друг шлунку.

- Без постави кінь – корова.
- Жити в бідності не соромно, а жити в бруді – ганебно.
- Хоч хата ялинова, так серце здорове.
- Занедужав живіт, тримай порожнім рот.
- Бережи око, як алмаз.
- Бережи плаття новим, а здоров'я молодим.
- Зуби служать не тільки для їжі, але й для краси.
- Мийся біліше – будеш миліше.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Держи голову в холоді, а живіт в голоді – будеш здоровий.
- Журба здоров'я відбирає, до гробу попихає.
- Здоровому все здорово.
- Здоровий хворого не розуміє.
- Як хочеш здоров'я мати, мушиш рано вставати, а звечора рано лягати.
- Бачить кіт сало, та сили мало.
- Без діла псується сила.
- Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє.

Рефлексія (10 хвилин). Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

ЗАНЯТТЯ 11. «Уроки мудрості» (заключне).

Мета: систематизація отриманих знань, рефлексія отриманого досвіду гармонізації власного психологічного здоров'я.

Психолог: «Наш курс добігає кінця. Але це не означає, що гармонізація психологічного здоров'я кожного з нас завершилася. Як говорять мудреці, досконалості немає меж. Тому прагнути до досконалості й гармонізувати себе потрібно все життя. За час наших занять ви одержали знання про принципи й методи роботи над собою. Тепер слово за кожним з вас: від того, наскільки ви захочете використати ці знання у своєму житті залежить ваше психологічне здоров'я й, відповідно, гармонійність відносин з людьми. Зараз я зачитаю вам висловлювання **духовної мудрості**, на які

потрібно спиратися в подальшій роботі над собою.

1. Ми усі вчимося в школі під назвою Життя. Кожна людина й кожна подія — твій Універсальний Учитель.

2. Невдачі – це невід’ємна частина успіху. Кожен промах можна проаналізувати й перетворити в новий успіх!

3. Інші люди або зовнішні проблеми – це точне відбиття твого внутрішнього стану. Якщо зміниш свій внутрішній світ – зовнішній світ так само зміниться для тебе.

4. Біль – це спосіб, який Всесвіт використовує, щоб зауважити тебе. Якщо душі або тілу боляче – це є сигналом, що пора щось змінювати!

5. Урок життя буде повторюватися в різноманітних формах, доки не буде засвоєний повністю. Якщо не засвоїш легкі Уроки, вони стануть складнішими.

6. Ти зрозумієш, що урок засвоєний, коли твоя поведінка зміниться. Мудрість досягається практикою.

7. Життя майструє раму, а картину пишеш ти. Якщо ти не візьмеш відповідальність за написання картини, то за тебе її напишуть інші».

Правила життя.

1. **Правило Дзеркала.** Оточуючі мене люди – мої дзеркала. Вони відбивають особливості моєї особистості, які я часто не усвідомлюю. Наприклад, якщо хтось мене кривдить, це означає, що я це дозволяю. Якщо хтось знову й знову обманює мене, це означає, що я схильний до того, щоб повірити кожному. Тож, ображатися нема на кого.

2. **Правило Вибору.** Я усвідомлюю, що все що відбувається у моєму житті – є результатом мого власного вибору. Немає поганих і злих людей – є нещасні. Якщо я вирішую їхні проблеми, це означає, що мені це подобається. Тож, немає до кого висувати претензії. Я сам є причиною всього, що відбувається із мною. Я сам – автор і творець своєї долі.

3. **Правило Погрішності.** Не завжди мої думки або мої вчинки інші люди мають вважати правильними. Я не ідеал й маю право на помилку. Головне – визнати помилку й вчасно виправити.

4. **Правило Відповідності.** Я маю рівно те, чому я відповідаю, чого заслуговую, не більше, не менше. Це стосується відносин з людьми, роботою

тощо. Якщо я не можу любити людину, смішно вимагати, щоб ця людина любила мене. Тож, всі мої претензії безглузді. І разом з тим, коли я сам вирішую змінитися, змінююся не тільки я, але й навколишні мене люди!

5. Правило Залежності. Мені ніхто нічого не повинен. Я ж маю безкорисливо допомогти всім, кому можу. І мені це в радість. Щоб стати добрим, треба стати сильним. Щоб стати сильним, треба повірити в те, що я це можу. А я вірю! Але й треба вміти іноді говорити «НІ!».

6. Правило оптимізму. Доки ми лаємо життя, воно проходить. Окабачать, ноги ходять, серце працює, душа радіє. Могло бути й гірше. Інше залежить від мене.

Практичні вправи (40 хвилин).

Психодіагностика за методикою. «Психологічне здоров'я особистості» (вторинний зріз) з інтерпретацією результатів.

Мета: самопізнання динаміки стану свого психологічного здоров'я.

Після проведення опитувальника психолог пояснює учасникам, як підраховувати бал по кожній шкалі критеріїв психологічного здоров'я (суми балів по горизонталі). Учасники самостійно підраховують свої результати. Під час підрахунку результатів психолог роздає всім анкети з 1-го заняття з уже підрахованими результатами. Таким чином, учасники одержують можливість не тільки довідатися про стан свого психологічного здоров'я, але й побачити психологічні зміни, які відбулися з ними за час оволодіння навичками гармонізації психологічного здоров'я. Аналіз змін, які відбулися порівняно з 1-м заняттям, як правило, показує позитивну динаміку гармонійності психологічного здоров'я (зростання позитивних показників і зниження негативних).

Вправа «Соковижималка» (30 хвилин).

Реквізит: 3 аркуші ватману із зображенням або написами апельсинів, склянки апельсинового соку, вичавлених апельсинів; стікери, ручки.

Ведучий вивішує на дошці три великих плакатах або пише словами:

- 1) гірка апельсинів
- 2) склянка жовтогарячого апельсинового соку
- 3) купка вижимок з вичавлених апельсинів

Кожний з учасників одержує по 3-6 самокліючихся листків паперу. На них він може написати те, що залишилося в пам'яті до фіналу психолого-розвивальної програми: невеликий текст із назвою тренінгових процедур, ігор, завдань, вражень й т.д. Потім, по сигналу ведучого, ці листки можна буде вклеїти на відповідні плакати:

- на плакат з апельсинами – те, що ще не знайшло закінченого вигляду, що потрібно додумати, до чого буде необхідно повернутися.
- на плакат зі склянкою чудового освіжаючого соку можна наклеювати те, що радувало, надихнуло, зміцнило фізичні й духовні сили;
- на плакат з відходами нашої соковижималки будуть наклеєні речі, які не сподобалися, були зайві, образливі, не актуальні, дратували.

Тепер подивимось на три аркуші й обговоримо ефективність роботи нашої «соковижималки»:

- чи багато тем виявилися не висвітленими;
- чи багато конфліктів не знайшли свого розв'язання;
- про що слід задуматися; що хотілося б виправити в собі;
- що я хочу довідатися ще про власне психологічне здоров'я;
- які «смачні» моменти програми порадували нас у спільній роботі;
- що надавало сили, впевненості;
- яку «спрагу» (у чому?) допомогла мені угамувати участь у програмі;
- які моменти зустрічі краще б не відбувалися взагалі;
- який «післямак» мають учасники.

Вправа «Клубок» (10 хв.).

Реквізит: клубок ниток.

Вся група стає у коло. Учасники передають один одному клубок ниток, говорячи, що значить для нього ця людина, вимовляючи побажання, слова подяки (будь-якому учасникові, не обов'язково сусідові). Поступово середина кола перетворюється у візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершене, кожен учасник тримає свою нитку, і група хвилину стоїть із заплющеними очима, прагнучи відчутти іншу людину.

Рефлексивна вправа «Остання зустріч» (40 хвилин).

Мета: рефлексія отриманого досвіду, визначення планів щодо

подальшої гармонізації власного психологічного здоров'я.

Інструкція: «Наша програма гармонізації психологічного здоров'я закінчується. Сьогодні в нас заключне заняття. Давайте підведемо підсумки: що дали кожному з вас ці заняття? Який корисний досвід був отриманий? Що викликало позитивні емоції? Що викликало негатив? Що було самим корисним? Що було самим складним? Що Ви довідалися нового про себе? Що пам'яталося найбільше? Чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б довідатися? Чи може ви хочете подякувати кого-небудь? Зробіть це «тут і тепер». Розповідайте про свої думки, почуття. Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дала їм участь у програмі. По закінченні зустрічі ведучий дякує групі за роботу й усім бажає успіху.

Психолого-розвивальна програма «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» впроваджена у навчально-виховний процес спеціалізованого навчально-виховного комплексу «Лілея» міста Києва.

В програмі брало участь 12 вчителів початкової школи, які відвідували групові заняття з психологом двічі на місяць протягом року. Контрольна група налічувала 10 педагогів того ж навчального закладу.

Для оцінки ефективності впровадження програми в експериментальній групі до і після формувального експерименту було проведено психодіагностику гармонійності психологічного здоров'я за допомогою авторської методики Н. В. Павлик «Психологічне здоров'я особистості». В контрольній групі також було проведено два аналогічних психодіагностичних зрізи на початку і наприкінці навчального року.

Статистичний аналіз показав, що впровадження програми в експериментальній групі дало конструктивні результати, які відобразилися у позитивній динаміці показників сформованості усіх компонентів психологічного здоров'я. Проте у контрольній групі значущих змін майже не відбулося. Отже, підвищення рівня гармонійності психологічного здоров'я педагогів дозволила експериментально підтвердити доцільність використання у практиці інноваційної розвивальної програми.

ВИСНОВКИ

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я виступають: здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність людини, розвиток самоконтролю, саногенні почуття, позитивне мислення, подолання егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, творча самоактуалізація, моральне самоусвідомлення, актуалізація духовного потенціалу.

Активізація зазначених *детермінант* зумовлює розвиток *духовно-сміслової саморегуляції* особистості, яка виступає психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я людини й зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, поваги, любові тощо).

Гармонізація психологічного здоров'я особистості відбувається на основі послідовного розвитку усіх його компонентів шляхом актуалізації мотивації самоудосконалення, боротьби з егоцентризмом, формування моральних ставлень, набуття досвіду гармонійної поведінки.

Список використаної літератури

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. // упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 33-39
2. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии / Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–19.
3. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–19.
4. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
5. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21).
6. Психологическое здоровье / психологос [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Дата звернення: 18.05.2020).
7. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений [Електронний ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> (Дата звернення: 18.05.2020).
8. Структура и критерии психологического здоровья [Електронний ресурс] – Режим доступа: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya.
9. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.