



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ
«КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»**

Дніпро – 2023

УДК 159.98:37
Б 91

*Схвалено Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
(протокол № 6 від 14.02.2023 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Тетяна ГАЛЬЦЕВА, завідувач кафедри психології Дніпровської академії неперервної освіти, доктор психологічних наук, доцент;

Олексій ШЕВЯКОВ, професор кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук.

УКЛАДАЧІ:

Ірина БУРЛАКОВА, професор кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор;

Вікторія КОРНІЄНКО, завідувач кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, доцент.

Б 91 Бурлакова І. А., Корнієнко В. В. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Клінічна психологія». Дніпро : ДДУВС, 2023. 88 с.

Методичні рекомендації призначені для студентів університету, які навчаються за спеціальністю «Психологія».

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Психологія кризових та екстремальних ситуацій.....	5
2. Психосоціальна допомога у кризових ситуаціях.....	19
3. Психокорекційна робота з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР).....	23
4. Психологічні методи зміцнення системи саморегуляції.....	29
5. Вправи з саморегуляції.....	47
6. Індивідуальні особливості реагування людини під час важких життєвих/кризових/екстремальних ситуаціях.....	58
7. Як надавати першу психологічну допомогу (ППД).....	64
Методика «Самооцінка емоційних станів».....	72
Методика «Особистісна шкала прояву тривоги».....	75
Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації».....	77
Короткий термінологічний словник.....	80
Список рекомендованої літератури.....	87

ВСТУП

Відома мудрість говорить: «Життя на 10 % складається з того, що з нами відбувається, і на 90 % – з того, що ми про це думаємо».

Життєвий шлях людини часто порівнюють з рухом річки: то вона спокійна і некваплива, то раптом бурхливі повороти, вузькі закрути, а подекуди глибокі вири та ями. Як жити, з ким жити, з якою якістю жити – питання, з якими стикається у житті кожна людина. Ці стани насичені різноманітними емоціями та переживаннями: страх, почуття образи, вина, злість, беспорядність, розпач, самотність, безнадійність. Людина стоїть наче на краю життя. Цей край називається кризою.

Психологи намагаються знайти відповідь на питання, що ж таке криза в житті людини, які її причини, які наслідки, як уникнути наслідків кризи, як допомогти людині вийти на новий рівень розвитку, які фактори, які психологічні особливості захистять людину від негативних впливів кризи.

Будь-які кризові події – стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, озброєні конфлікти, – призводять до соціальних та психологічних наслідків, які порушують нормальне протягом життя людей. Коли перед людиною виникає загроза, її природною реакцією на таке зміна у звичній їй обстановці є стрес – стан фізичного та/або психологічного збудження.

Поведінка людини в критичній ситуації виявляє не тільки індивідуальні, але й соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання та погляди, адаптаційні можливості суб'єкта. Існують ситуації, наприклад, втрата близької людини, які не можуть бути вирішені жодними предметно-практичними діями чи найдосконалішим віддзеркаленням, оскільки вони незворотні. Саме критична ситуація ставить перед особистістю дилему: поразка, психологічна капітуляція або перемога. Однак вона ще не є кризою, хоча може її викликати. Екстремальні ситуації призводять до граничної напруги сил людини, порушення її звичайної поведінки. Важливо, щоб людина зберегла самовладання і знайшла вихід із ситуації. Поведінка кожної людини в екстремальній ситуації індивідуальна, тому що всі люди різні, і їх реакції та дії теж будуть різними. Багато залежить від особливостей темпераменту, життєвого досвіду, професійних знань, навичок, характеру людини.

1. ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Екстремальна ситуація (лат. *extremus* – крайній, критичний) – це ситуація, що раптово виникла, загрозлива або суб'єктивно сприймається людиною як загрозлива життю, здоров'ю, особистісній цілісності та благополуччю, як самої людини, так і значущих для неї оточуючих.

Криза – це стан індивіда, що виникає внаслідок відчуття внутрішнього глухого кута, який блокує звичний перебіг життя і вимагає прийняття важливих рішень, що кардинально змінюють життєву ситуацію.

Це раптово виникає (під впливом екстремальних зовнішніх факторів або дозрілих внутрішніх умов) втрата сенсу життя, важливих орієнтирів та цінностей, відновити які неможливо без корінної реконструкції особистості.

Криза – це завжди момент вибору з кількох можливих альтернатив, момент ухвалення рішення.

Криза може виникати внаслідок зовнішніх обставин, якоїсь травмуючої події (екстремальної ситуації). Наслідками зовнішньої кризи можуть бути такі стани як посттравматичний стресовий розлад, шокова травма.

Внутрішньоособистісна криза – це момент переходу людини на новий ступінь розвитку (психодуховний, екзистенційний, віковий). Внутрішні кризи неминучі і, на відміну зовнішніх, необхідні й бажані.

Зовсім непомітного переживання внутрішньої кризи немає. Однак глибина та сила переживань у різних людей суттєво відрізняються та залежать від наступних факторів:

- рівень розвитку особистості (свідомості) – чим вищий, тим болючіша криза;
- соціокультурні особливості;
- особистісні та характерологічні особливості;
- вид кризового стану, який переживає людина;
- соціально-психологічні особливості, соціальний статус.

Будь-яка криза передбачає два виходи: або людина може відновити перервану кризою життя, відродити її, або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншим, і в цьому іншому житті вона ставить перед собою інші цілі та шукає нові способи їх досягнення. В цьому випадку криза виводить людини нового рівень особистісного розвитку.

Процес подолання кризи називається переживанням.

Виділяється чотири типи переживань:

1) Гедоністичне переживання ігнорує факт, що відбувся, і заперечує його – «нічого страшного не трапилось», «ну звільнили і звільнили, знайду нову роботу», формує і підтримує ілюзію добробуту та збереження порушеного змісту життя. Якщо можна так сказати, це порушена захисна реакція інфантильного свідомості.

2) Реалістичне переживання підпорядковується принципу дійсності. Людина тверезо ставиться до того, що відбувається, приймає те, що трапилося, пристосовуючи свої інтереси до нового образу і сенсу життя. При цьому ставлення до речей, що раніше містилося в його житті, вже неможливо, людина безповоротно відкидає минуле і повністю знаходиться в теперішньому і майбутньому.

3) Ціннісне переживання повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. життєве ставлення, що стало неможливим, не зберігається і не виганяється. Ціннісно переживання будує новий зміст життя з урахуванням понесеної втрати. Наприклад, людина, яка втратила близьких, будує своє життя так, щоб замінити близьким того, кого він втратив, зберегти, наприклад, сімейну справу або продовжити традиції.

4) Творче переживання – цей тип характерний для вольових особистостей, що склалися. Оскільки така людина має досвід вольової поведінки, то в критичних ситуаціях вона зберігає здатність свідомо шукати вихід із критичного становища.

Кожна криза має свою течію, початок та основні фази. Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи.

– 1 стадія. Первинне зростання напруги, у якому стимулюються звичайні, звичні способи вирішення проблеми.

– 2 стадія. Подальше зростання напруги за умов, коли ці способи виявляються безрезультатними.

– 3 стадія. Ще більше збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел сил.

– 4 стадія. Якщо все виявляється марно, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттям безпорадності, безнадійності та зрештою дезорганізації особистості.

Криза може обірватися на будь-якій стадії, якщо зникає небезпека або виявляється рішення.

Спосіб поведінки людини у кризовій ситуації пов'язаний як мінімум з наступними моментами:

– ступенем сприйняття зовнішніх вимог;

– мірою мотивації на відповідність цим вимогам.

Незалежно від визначення змісту кризових ситуацій дослідники сходяться в тому, що існують два основні варіанти виходу особистості з кризи.

Перший (конструктивний) пов'язаний із збільшенням адаптаційних можливостей особистості, що набула в результаті активної взаємодії з кризою новий життєвий досвід.

Другий (деструктивний) варіант поведінки розвивається у разі, якщо вихід із кризи не знайдено, що зтягує депресивний стан та штовхає до ухилення від ситуації.

Незважаючи на те, що людський світ дуже різноманітний і існує безліч різних криз – криза розвитку, особистісна криза, криза втрати, травматична криза, посттравматичний військовий розлад і так далі, – можна будь-яку кризу описати за наступною схемою:

- джерела кризи: протиріччя, проблеми, що виникли у людини;
- симптоми, тобто особливості відображення переживань, що виявляються у поведінці людини;
- можливі обставини, що поглиблюють перебіг кризи;
- обставини, що полегшують вихід із кризи;
- шляхи виходу із кризи;
- вплив кризи на успішність діяльності;
- форми «розплати» за невихід із кризи;
- особливості психологічної допомоги, якої потребує людина, яка опинилася в кризовій ситуації.

Кожна конкретна критична ситуація перестав бути якимось застиглим освітою, вона має складну внутрішню динаміку, у якій різні типи ситуацій впливають друг на друга через внутрішній стан, зовнішню поведінку людини та її наслідки.

У стані кризи змінюється емоційна сфера людини. Людина може відчувати одне з трьох домінуючих почуттів: депресію, деструктивне почуття чи самотність.

Подолання людини з важкою життєвою ситуацією залежатиме від її суб'єктивної оцінки подій, що проживають, як важких і важких. Е. Фрайденберг запропонувала формулу, яка визначає сутність процесу подолання, в якій саме сприйняття ситуації, її оцінка людиною відіграють ключову роль.

У низці досліджень було показано, що є схеми переживання кризи, характерніші для жінок і характерніші для чоловіків.

Дослідження показали, що під час кризи жінка схильніша до прояву агресивних емоцій та агресивної поведінки, ніж чоловік. Традиційно вважається, що чоловік агресивніший за жінку, але в рамках кризи ситуація кардинально змінюється.

Криза у житті – це завжди неприємно. Життєві кризи подібні до матрьошки: деякі люди їх зживають, а інші накопичують їх один за одним. Криза - це не глухий кут, а деякі протиріччя, через які проходить людина на шляху свого дорослішання. Вихід із кризи іноді порівнюють із розв'язанням складного математичного рівняння, запис якого займає цілу сторінку і яке треба спростити. В результаті правильних дій ми отримуємо просту рівність, неправильні дії призводять до ускладнення та заплутування вихідного матеріалу. Вхід у кризу – це початок математичного рівняння. Головне – правильно скоротити компоненти, знайти правильний обмін.

На когнітивному рівні криза може супроводжуватися почуттям провини, дезорієнтацією, сплутаністю свідомості, тунельним мисленням, порушенням концентрації уваги, пам'яті, песимістичними установками.

Фізіологічно кризовий стан може супроводжуватись збільшенням частоти серцевих скорочень, тремором, запамороченням, слабкістю, ознобом, нудотою, головним болем, відчуттям втоми тощо.

Емоційна сфера людини, яка перебуває у кризовому стані, характеризується наявністю апатії, дратівливості, тривоги, паніки, безпорадності, гніву, страху, вини, смутку.

При оцінці поведінкових реакцій можна спостерігати порушення циклу сну та неспання, порушення харчової поведінки, підвищену конфліктність, соціальну ізоляцію та уникнення спілкування, втрату інтересу до соціального життя.

Компоненти кризового стану

У кризовому стані можна розрізнити емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Усі вони тісно взаємопов'язані та є реакцією на кризову ситуацію.

1. Емоційний компонент

Емоційний компонент – це найвиразніший компонент кризового стану; емоційна реакція людини на ті чи інші події, що характеризується такими особливостями:

– Негативний характер переживань. На перше місце в кризовій ситуації виходять відчуття та емоції негативного характеру («Мені погано»).

– Висока інтенсивність переживань. Сила та інтенсивність почуттів у кризовій ситуації значно перевершує ті емоції, які людина відчуває у повсякденному житті («Я цього не винесу»).

– Різноманітність переживань. Кризовий стан насичений найрізноманітнішими емоціями та переживаннями: пригніченість, страх, почуття провини, образа, злість, безпорадність, безнадійність, самотність тощо.

– Суперечливість переживань. Серед різноманіття почуттів, які відчуває людина у кризовій ситуації, багато хто з них має суперечливий характер. Те, що у повсякденному житті майже сумісно, у кризовому стані найчастіше невіддільно друг від друга. Наприклад, полегшення та біль у разі смерті хворого родича.

– Незвичайність переживань. Багато почуттів, які відчуває людина, незвичайні та незвичні для нього («Я не знаю, що зі мною»).

– Неприйнятність переживань. Багато почуттів у суспільстві вважаються неприйнятними та неприпустимими (наприклад, агресія). У результаті людина, яка відчуває ці почуття, відчуває себе «ненормальним» і ізольованим від суспільства, оскільки він не може розповісти про них оточуючим, що ще більше посилює його кризовий стан («Я божеволію»).

– Неприйняття переживань. Багато почуттів, якими насичений кризовий стан, є неприйнятними не тільки для оточуючих, але й не приймаються самою людиною. В результаті значна частина кризового стану наповнена так званими метачуттями або почуттями з приводу своїх почуттів. Головним чином це негативні почуття, які виявляються в боротьбі людини зі своєю реакцією на кризову ситуацію («Я намагаюсь тримати себе в руках»).

2. Когнітивний компонент

Когнітивний компонент тісно пов'язаний з емоційним і проявляється в нездатність людини самому знайти вихід із ситуації: «Я не знаю, що мені робити». У цьому сенсі, до певної міри кризової вважатимуться будь-яку ситуацію, у якій утруднений пошук виходу з становища. Когнітивний компонент кризового стану також виражається в одномірному баченні ситуації, наприклад, людина бачить вихід зі свого стану в тому, щоб «позбутися нестерпних почуттів». Іноді цей стан називають «тунельним баченням».

3. Мотиваційний та поведінковий компоненти

У кризовому стані людина втрачає важливі сенсожиттєві орієнтири. У певному сенсі глибока апатія – це природна реакція на втрату цих орієнтирів. Людина може казати: «Я нічого не хочу», «Мені нічого не треба. Людина відмовляється не лише від своїх бажань, а й від будь-яких дій. Він не в змозі взяти на себе якусь відповідальність за те, що відбувається з ним. «Зробіть зі мною щось», – каже він консультанту.

Таким чином, у кризовому стані людина відчуває відчуття хаосу, роздробленості і «втрати себе», вона може почуватися неадекватною або навіть психічно ненормальною, оскільки все, що відбувається з людиною, може зовсім не вписуватися ні в її Я-концепцію, ні в її концепцію навколишнього світу. Це виходить за рамки його уявлень про себе, уявлень про нормальну поведінку та стан.

Однією з найпопулярніших і найчастіше використовуваних у світі залишається семикрокова модель кризової інтервенції (екстрена психологічна допомога людині, що перебуває у стані кризи), запропонована А. Робертсом в 1991 році.

Автор моделі ділить процес кризової інтервенції на сім послідовних стадій взаємодії з клієнтом.

Стадія 1. Оцінка летальності (ступеня загрози життю).

Стадія 2. Встановлення рапорту (контакту).

Стадія 3. Ідентифікація (встановлення) проблеми.

Стадія 4. Робота із почуттями.

Стадія 5. Пошук альтернатив.

Стадія 6. Розробка плану дій.

Стадія 7. Подальше спостереження

Аналіз проблемної ситуації потребує «включення» вольових актів. Без участі мислення вольовий процес не був би усвідомлений, втративши б вольовий характер. Але воля і мислення різняться, і воля – це не просто зовнішня оболонка мислення. На відміну від мислення, воля не створює самостійного продукту, вона лише уможлиблює здійснення поступку чи поведінки.

Воля – психічний процес цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки, що виражається у здатності свідомо подолати внутрішні та зовнішні перешкоди у процесі здійснення цілеспрямованих дій

та вчинків. Виходячи з цього, основну одиницю волі – вольову дію слід розуміти як свідому, цілеспрямовану. У результаті вольової діяльності не виникає ідеальних чи матеріальних продуктів, проте створюються умови для здійснення особливим вчинком, якщо на шляху до реалізації цього поступку стоять перешкоди.

Класифікація основних вольових якостей особистості

Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки. Вольові якості розглядають як індивідуальні особливості волі, властиві окремим людям. До позитивних якостей належать: наполегливість, цілеспрямованість, витримка. Якості, що характеризують слабкість волі: безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість. Базальні вольові якості: енергійність, терплячість, витримку та сміливість. Системні вольові якості: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість.

Енергійність – здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод.

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, уповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – здатність при виникненні небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Цілеспрямованість – уміння людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети. Протилежними до наполегливості проявами є впертість і негативізм. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні докази.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

Психологічна наука розрізняє чотири ключові поняття, якими можна описати критичні ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи.

Стрес (від англ. stress – напруга) – неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму, що відповідає адаптації. Природна природа стресових реакцій виявляється у тому, що життя без стресу немислима, а «повна свобода від стресу, як пише Г. Сельє, – означає смерть». Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація спричиняє стрес, але далеко не кожна з них буває критичною. Критичні стани викликає дистрес, що переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Є три стадії стресу:

1. Стадія тривожності. Якийсь час ми витримуємо стрес, а потім психіка слабне та їй стає не дуже комфортно.

2. Стадія резистентності. Ми вчимося жити зі стресом, звикаємо до нього, кажемо, що адаптувалися. На цій стадії підвищуються стійкість та протидія організму до подразників, активізується розумова діяльність, мобілізуються воля, бажання подолати обставини. Людина думає: «Клас, зі мною все гаразд».

3. Якщо чинник стресу сильний, він не зменшується й не зникає, то психіка входить у стадію виснаження. Якщо людина не розуміє, що вона живе в постійному стресі та не усуває його, це може призвести навіть до летальних випадків. Коли людина працювала на стресовій роботі, не слідувала за фізичним і психічним здоров'ям, не відпочивала, може статися той-таки інсульт або інфаркт. Це – про вислів «згорів на роботі».

Щодо теперішньої ситуації: зараз ми живемо у високому перманентному стресі – він то більший, то менший, залежно від подій. Тому маємо приділяти особливу увагу своєму психічному стану, відпочинку та поповненню ресурсів.

По Сельє: «Стрес – це аромат і смак життя і уникнути його може лише той, хто нічого не робить ... Ми не повинні, та й не в змозі уникати стресу. Повна свобода від стресу означала б смерть. Стресор може бути відсутнім, як реальний об'єкт. Для стресу достатньо іміджу стресора – тобто спогади або сигналу про нього. Наслідки дії стресора можуть позначатися ще дуже довго, після того, як він припинив діяти на організм реально.

Фрустрація (від латів. frustratio – обман, марне очікування, розлад) визначається як стан, спричинений двома моментами. Наявністю сильної мотивованості досягти мети (задовольнити потребу) та перешкоди, що перешкоджає цьому досягненню. Перешкодами шляху до досягнення мети можуть виявитися причини різного характеру: фізичного (позбавлення волі), біологічного (хвороба, старіння), психологічного (страх, інтелектуальна недостатність), соціально-культурного (норми, правила, заборони). Якщо пам'ятати виразність цього стану, слід говорити про різні ступеня переходу ситуації утруднення діяльність у ситуацію, коли труднощі виявляється

непереборною. З погляду порушень у сфері поведінки фрустрація може виявлятися на двох рівнях: як втрата вольового контролю (дезорганізація поведінки) або ж як зниження ступеня обумовленості свідомості адекватною мотивацією (втрата терпіння та надії).

Конфлікт (від латів. *conflictus* – зіткнення) як критична психологічна ситуація передбачає наявність у людини досить складного внутрішнього світу та актуалізацію цієї складності вимогами життя. І якщо при фрустрації перепороною є зовнішні причини або внутрішні, які не підлягають, так би мовити, обговоренню, то причини, що породжують конфлікт, не є самоочевидними, вони не представляють безумовного «табу» і завжди пов'язані з умовами проблемного завдання. Що стосується конфлікту саме свідомість має порівнювати цінність мотивів, зробити з-поміж них вибір, знайти компромісне рішення.

Криза (від грец. *krisis* – рішення, поворотний пункт) характеризує стан, що породжується проблемою, що постала перед індивідом, від якої він не може піти і яку не може дозволити в короткий час і звичним способом (смерть близької людини, тяжке захворювання, зміна зовнішності, різке зміна соціального статусу тощо). Розрізняють два типи кризових ситуацій залежно від того, яку можливість вони залишають для людини у подальшому житті. Криза першого типу є серйозним потрясінням, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя. Ситуація другого типу – власне криза – безповоротно перекреслює існуючі життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу зі становища модифікацію особистості та її сенсу життя.

Види життєвих криз

1. Кризи становлення особистості (вікові кризи).
2. Кризи здоров'я (втрата здоров'я).
3. Термінальні (невідворотні) кризи (невиліковна хвороба, смертельний вирок суду та ін.).
4. Кризи значущих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи кохання та ін.).
4. Кризи особистої автономії (позбавлення волі, фатальна залежність від інших людей та ін.).
5. Кризи самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу та ін.).
6. Кризи життєвих помилок (переживання внаслідок зради або злочину, втрата коштовної речі, кризи гріха та ін.).

«Діяльність в екстремальних умовах» і «екстремальні умови»

Під екстремальними маються на увазі такі ситуації, які виходять за межі звичайного, «нормального» людського досвіду. Інакше висловлюючись, екстремальність ситуації визначають чинники, яких людина ще адаптований і готовий діяти у умовах. Ступінь екстремальності ситуації визначається

силою, тривалістю, новизною, незвичністю прояву цих факторів. Проте екстремальною ситуацію робить не лише реальна, об'єктивно існуюча загроза життю для самого себе чи значущих близьких, а й наше ставлення до того, що відбувається. Сприйняття однієї й тієї самої ситуації кожним конкретним людиною індивідуально, у зв'язку з чим критерій «екстремальності» перебуває, скоріш, у внутрішньому, психологічному плані особистості.

Як фактори, що визначають екстремальність, можуть розглядатись такі:

1. Різні емоціогенні впливу у зв'язку з небезпекою, складністю, новизною, відповідальністю ситуації.
2. Дефіцит необхідної інформації чи явний надлишок суперечливої інформації.
3. Надмірна психічна, фізична, емоційна напруга.
4. Вплив несприятливих кліматичних умов: спеки, холоду, кисневої недостатності тощо.
5. Наявність голоду, спраги.

Екстремальні ситуації (загроза втрати здоров'я чи життя) суттєво порушують базове почуття безпеки людини, віри в те, що життя організоване відповідно до певного порядку і піддається контролю, і можуть призводити до розвитку хворобливих станів – травматичного та посттравматичного стресу, інших невротичних та психічних розладів.

Але доцільно говорити не про фактори екстремальних ситуацій, а про екстремальні фактори психогенного ризику. Отже, виходячи з місця фактору в структурі екстремальної ситуації виділяються: а) обстановочні, б) діяльнісні та особистісні екстремальні фактори психогенного ризику.

А) Обстановочні фактори поділяються на обстановочно-матеріальні та обстановочно-соціальні.

Обстановочно-матеріальні:

- Фактор Ом-1 – об'єктивно-матеріальний тип обстановки: ситуації озброєної боротьби, зникнення людини, руйнування будинку, хвороба тощо;
- Фактор Ом-2 – незвичність, незрозумілість, новизна обстановки;
- Фактор Ом-3 – неможливість контролювати обстановку, стихійність перебігу подій, некерованість та непередбачуваність розвитку події;
- Фактор Ом-4 – раптовість, неочікуваність, швидкість та радикальність змін обстановки;
- Фактор Ом-5 – незнайомі та погрожуючі явища, різкі та інтенсивні звуки, спалахи світла, вібрація, свист куль тощо;
- Фактор Ом-6 – темрява, обмеження лінії зору, сутінки, туман;
- Фактор Ом-7 – дискомфортні умови: спека, спрага, голод, холод, вогкість, уособленість, нерегламентована діяльність, втома;
- Фактор Ом-8 – небезпека для матеріальних цінностей при руйнуваннях, пожежах, аваріях, катастрофах, стихійних лихах;
- Фактор Ом-9 – небезпека для життя та здоров'я людини: пожежі, падіння з висоти, застосування зброї, аварії, втоплення;

– Фактор Ом-10 – спостереження наслідків руйнувань, пожеж, дезорганізації життя, трупів тощо.

Обстановочно-соціальні фактори:

- Фактор Ос-1 – соціальний тип обстановки: конфлікт, напад ворога чи злочинця, паніка, сутичка, розповсюдження чуток тощо;
- Фактор Ос-2 – психологія та соціально-психологічний клімат в групах (родини, колективи, суспільство, народ та нація);
- Фактор Ос-3 – присутність, поведінка та психічні стани оточуючих людей;
- Фактор Ос-4 – складності спілкування та взаємодії з іншими людьми: образи, грубощі, приниження, зверхність, шантаж;
- Фактор Ос-5 – агресивна спрямована поведінка інших людей – погрози, переслідування, пресинг, тероризація, погроза фізичного насильства;
- Фактор Ос-6 – небезпека для інших людей: діти та члени родини, друзі, тяжкі захворювання, інвалідність;
- Фактор Ос-7 – страждання та смерть людей, поранення та каліцтво;
- Фактор Ос-8 – соціальна ізоляція та самотність: депресія, песимізм, страх;
- Фактор Ос-9 – обстановка в соціальному середовищі: загальна національна культура, традиції, ритуали, статус в суспільстві, суспільна неповага та презирство;
- Фактор Ос-10 – руйнування соціальних цінностей, криза культури та соціально-економічних умов, радикальна зміна взаємин в суспільстві;
- Фактор Ос-11 – життєві перспективи або їх відсутність, імовірність життєвого краху, кризи очікування майбутнього.

Б) Екстремальні діяльнісні фактори поділяються, в свою чергу, в залежності від домінування змістовних, організаційних та операційних елементів в них.

Екстремальні змістовні діяльнісні фактори:

- Фактор Дс-1 – тип діяльності. Екстремальність визначається змістом професійної діяльності, за якої частота, характер та складність екстремальних ситуацій детермінуються особливостями типу діяльності;
- Фактор Дс-2 – засвоєність діяльності людиною, опрацьованість відповідних вмінь та навичок;
- Фактор Дс-3 – мета, задачі та значущість діяльності як важливий фактор мотивації;
- Фактор Дс-4 – інтелектуальна, вольова та рухова складність діяльності, труднощі досягнення бажаного результату;
- Фактор Дс-5 – підвищений ступінь ризику рішень та дій, імовірність невдач;
- Фактор Дс-6 – зворотність (невідворотність) можливих наслідків, перш за все – небажаних;

- Фактор Дс-7 – віра в успіх діяльності, заснована на системі цінностей;
- Фактор Дс-8 – відповідальність та самостійність суб'єкта діяльності та самої діяльності;
- Фактор Дс-9 – монотонність діяльності. Одноманітність ситуації та дій призводить до втоми та втрати пильності.

Організаційно-діяльнісні фактори:

- Фактор До-1 – ступінь організованості діяльності. Внутрішня невпорядкованість діяльності сприяє підвищенню ризику та напруженості;
- Фактор До-2 – ступінь авторитетності та ефективності керівництва діяльністю зворотно пропорційний імовірності виникнення напружених ситуацій;
- Фактор До-3 – узгодженість, взаєморозуміння, взаємна довіра та сумісність виконавців сприяють зменшенню елементів напруженості в діяльності;
- Фактор До-4 – забезпеченість вирішення службових завдань. Її порушення призводить до виникнення невдоволення, негативних настроїв, невпевненості в успіху;
- Фактор До-5 – забезпеченість засобами особистого захисту та впевненість в їх надійності;
- Фактор До-6 – забезпеченість життєдіяльності людей в екстремальних ситуаціях – організація харчування, особистої гігієни, відпочинку, медичної допомоги, евакуація тощо;
- Фактор До-7 – заходи по підтриманню працездатності та боєздатності в процесі екстремальної діяльності.

Операційно-діяльнісні фактори:

- Фактор Дп-1 – труднощі розуміння складності обстановки та її змін. Цей фактор пов'язаний, перш за все, з інформацією стосовно обстановки діяльності – дефіцит інформації, її неупорядкований надлишок або наявність дезінформації сприяє загостренню напруженості;
- Фактор Дп-2 – надійність зв'язку та забезпечення взаємодії в екстремальних умовах;
- Фактор Дп-3 – інформаційне перевантаження, пов'язане з індивідуальними особливостями виконавців, кількістю та інтенсивністю значущої інформації;
- Фактор Дп-4 – виконання погано засвоєних дій, операцій суттєво погіршує психологічний стан виконавця;
- Фактор Дп-5 – стримування активних дій при очікуванні дозволу на їх початок може призводити до передстартової лихоманки, яка дезорганізує психічний стан та оптимальність подальшого реагування;
- Фактор Дп-6 – застосування зброї та використання насильницьких дій призводить до негативних емоційних вражень та тривалих негативних психічних станів;

- Фактор Дп-7 – дуже висока активність дій, їх стрімкість та темп, дефіцит часу;
- Фактор Дп-8 – можливі невдачі на початку, на протязі та за результатами діяльності.

**Основні відмінності між поняттями
«Діяльність в екстремальних умовах» і «екстремальні умови»**

№ з/п	Критерій	Діяльність в екстремальних умовах
1	Несподіваність виникнення	Виникають завжди несподівано для людини. Діяльність здійснюється за планом, виникнення екстремальних ситуацій і дія екстремальних чинників очікуване
2	Час дії екстремальних чинників	Дія екстремальних чинників відносна короткочасна. Дія чинників екстремальних умов відносна довготривала
3	Мотиви поведінки і діяльності людини	Основним мотивом поведінки є прагнення врятувати життя власне і своїх близьких (інстинкт самозбереження). Основний мотив поведінки – виконання професійних обов'язків. Мотив самозбереження в основному супутній і у більшості випадків свідомо пригнічується
4	Міра усвідомленості поведінки	У переважної більшості міра усвідомленості поведінки і його контроль знижені. Поведінка у більшості випадків усвідомлена і контрольована
5	Міра активності поведінки	Поведінка людини у більшості випадків має реактивний характер. Поведінка людини активна і обумовлена внутрішніми установками
6	Міра готовності до дії екстремальних чинників	Більшість людей не готова до виникнення екстремальних ситуацій. Підготовка до діяльності здійснюється завчасно

Діяльність в екстремальних умовах не минає безслідно навіть для професіоналів. Значною мірою це обумовлено характером зміни діяльності, що вимагає адаптаційної перебудови функціонування структур організму і механізмів регуляції мотивованої поведінки.

Для збереження їх працездатності і професійного здоров'я доцільно здійснювати заходи медико-психологічного супроводу, а після завершення діяльності – медико-психологічної реабілітації. Якщо подібні заходи не проводити, то істотно підвищується ризик виникнення різних психогенних розладів і психосоматичних зрушень. Нині сталою є наукова думка, що більшість психогенних розладів обумовлена зміною діяльності, а точніше, особливостями адаптації до нових умов.

У поведінці людей в екстремальних умовах досить часто спостерігається рухова гіперактивність, що супроводжується жвавою мімікою і пантомімікою, прагненням нав'язливо вступити в розмову з оточенням. У цей період вони відрізнялися підвищеною вразливістю. Навіть через два – чотири роки люди відмічають ряд фактів і дрібних деталей, які запам'яталися ним до найдрібніших подробиць і розцінювалися як особливо приємні, емоційно яскраво забарвлені. Нерідко відзначається «перестрибуюча» увага. Кожне нове враження як би викликає те, що забуває передування і перемикає увагу на новий об'єкт.

На виникнення та перебіг того чи іншого стану психіки людини в екстремальній ситуації впливають наступні чинники:

1) інтенсивність і особливості дії подразника. Відносно невелике психічне напруження до певної межі є позитивним, але коли воно перевищує поріг можливостей особи, настає різке погіршення психічного стану та ефективності діяльності в цілому. Так, поступове наростання загрозової ситуації в умовах повноти інформації про неї і достатнього часу дозволяє працівнику мобілізуватися та успішно виконати завдання (наприклад, затримати злочинця). Навпаки, відсутність необхідної інформації, неочікуване застосування злочинцем зброї чи інших засобів підвищеної небезпечності, про які завчасно не було відомо, може призвести до його дезорганізації;

2) психологічна надійність – інтегральна індивідуальна характеристика, що передбачає наявність сукупності певних психофізіологічних, індивідуально-типологічних та характерологічних властивостей особистості. Зокрема, йдеться про стійкість до перенапруження, небезпеки та невдач у сполученні зі здатністю до виправданого ризику, швидке подолання переживання та розчарування, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розсудливість. Розвиненість певних психофізіологічних якостей (швидкість перебігу психічних процесів, сила нервової системи, оптимальне сполучення процесів збудження і гальмування, висока працездатність) та особливостей психічних пізнавальних процесів (спостережливість, розвинена увага та ін.) дозволяють здійснювати прискорену переробку інформації та приймати правильне рішення. У сукупності зазначені особливості, властивості та якості визначають поріг корисності напруження, характерний для конкретної особистості;

3) психологічна підготовленість – спеціальна тренуваність до дій і екстремальних умовах, під впливом якої поріг корисності напруження підвищується. Вона залежить від знання співробітником типових форм прояву екстремальних ситуацій та особливостей перебігу емоційних станів, що при цьому виникають; володіння методами і засобами їх подолання та ступеня сформованості професійної пильності – особливої властивості, що виявляється у виправданій настороженості та підвищеній увазі до ризикованих і небезпечних ситуацій. Ця властивість допомагає вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася (факти,

обставини, дії). Протилежністю професійної пильності є недбалість, що спричиняється нерозумінням небезпеки, невмінням вчасно її розпізнати та правильно зрозуміти, зниженою концентрацією уваги («не встиг отямитися...», «не помітив», «не надав уваги» і т. ін.). Недбалість може мати й іншу причину – зневажання безпеки, невиправдана самовпевненість;

4) функціонально-психологічний стан організму – поріг корисної напруженості зменшується під впливом перенесених соматичних захворювань та психічних травм, в тому числі внаслідок невдач по службі, втоми, участі в конфліктних ситуаціях із вираженим психофізіологічним реагуванням тощо.

2. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Криза одна із неминучих і необхідних моментів життя, однією з рушійних сил розвитку як особистості, і групи, суспільства, людства загалом. Криза виникає у ситуаціях, коли засвоєних раніше зразків поведінки недостатньо для подолання обставин. Ситуація кризи вимагає вироблення нових способів поведінки та знаходження нових смислів життєдіяльності.

Криза – це завжди момент вибору з кількох можливих альтернатив, момент ухвалення рішення. Криза може виникати внаслідок зовнішніх обставин, якоїсь травмуючої події (екстремальної ситуації). Наслідками зовнішньої кризи можуть бути такі стани, як посттравматичне стресове розлад, шокова травма, складнощі з адаптацією людини до середовища.

Основні засади кризової психологічної допомоги

1. Емпатичний контакт. Під емпатією розуміється здатність співпереживати, відчувати те, що відчуває інша людина, бачити світ його очима. Емпатія не допускає формального ставлення до людини. Розвиток емпатії передбачає можливість вийти за межі традиційних взаємин і проникнути у глибину людського страждання. Коли емпатія поєднується з щирим прагненням посилити віру потерпілого в себе, власні можливості, виникають зміни.

2. Слухання та розуміння. Надаючи кризову допомогу, важливо не просто дотримуватись схеми консультування. Професіоналу дуже важливо не тільки розібратися в психологічних проблемах постраждалого, але й оцінити його потенціал передусім, що застосовувати ту чи іншу методику роботи.

3. Об'єктивність та реалістичність. Перш ніж надавати будь-яку допомогу, важливо зрозуміти структуру кризової ситуації, визначити потреби того, хто звертається за допомогою.

4. Високий рівень активності психолога. Психологу важливо проявляти активність у встановленні контакту з людиною, яка переживає кризу. Важливо виявити той спосіб і рівень контакту, який постраждав.

5. Обмеження цілей. Найближча мета кризової психологічної допомоги – запобігання катастрофічним наслідкам. Тому психологу важливо підтримати відновлення психологічної рівноваги постраждалого.

6. Екологічність. Надаючи допомогу, важливо пам'ятати принцип «не нашкодь». Важливо ретельно вибирати техніки та прийоми кризової роботи, не провокуючи та не посилюючи тяжкості стану.

Крім того, важливо пам'ятати, що кризова допомога представляє собою частковий внесок у відновлення психічного здоров'я постраждалого. У зв'язку з цим, необхідно взаємодіяти з іншими фахівцями, що допомагають, враховуючи їх внесок.

7. Орієнтація на особистісне зростання та розвиток. Кризовий стан має розглядатися не як хвороба, а як нормальна реакція на ненормальні обставини. Криза – це процес особистісного розвитку, у разі, якщо його буде подолано позитивно, то особистість перейде на якісно новий щабель. Отже, реабілітаційну роботу слід розглядати як допомогу процесу особистісного розвитку, а не як лікування.

8. Повага. Людина, яка переживає кризу, сприймається як знаюча, цілком компетентна, незалежна, яка прагне знайти впевненість у собі, зробити самостійний вибір.

9. Підтримка. При роботі з подолання кризи психологу важливо насамперед зосередитися на відновленні системи підтримки та самопідтримки потерпілого.

Проблема адаптації людини до умов кризи займає найбільш значуще з практичного погляду місце у сучасній психології стресу. У рамках провідних теорій даного напрямку вводиться поняття про «власну поведінку», яке розглядається як стабілізуючий фактор, що допомагає людям підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу. Своя поведінка є особливою формою реалізації активності особистості, у якій проявляються її загальні, особливі та індивідуальні характеристики у взаємодії з важкими життєвими ситуаціями. Разом про те всі теорії даного напрямку пропонують власні варіанти визначення копінг-стратегій.

Копінг-механізми охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери функціонування особистості та реалізуються у наступних формах.

- а) у когнітивній (пізнавальній) сфері:
- відволікання чи перемикання думок на інші теми;
 - прийняття ситуації як чогось неминучого (філософія смиренності);
 - зниження серйозності ситуації за допомогою гумору, іронії;
 - проблемний аналіз ситуації, що склалася, обмірковування стратегії своєї поведінки;
 - порівняння себе з іншими, які перебувають у відносно гіршому становищі;
 - надання особистісного сенсу ситуації, що склалася, наприклад, ставлення до ситуації, що склалася як до виклику долі або перевірки стійкості духу.
- б) в емоційній сфері:
- реагування на негативні емоції у розумній, прийнятній формі;
 - придушення негативних емоцій із збереженням самовладання, самоконтролю;
- в) у поведінковій сфері:
- відволікання – звернення до будь-якої діяльності;
 - прояв альтруїзму – турбота про інших, коли власні потреби відсуваються на другий план;

- і, активний захист – дії, спрямовані на зміну ситуації;
- активний пошук емоційної підтримки;
- прагнення бути вислуханим, зустріти сприяння та розуміння.

Методи психологічної допомоги особам, що пережили психотравмуючі події (за чинником часу, що пройшов з моменту трагічної події)

Під час події і найближчим часом після нього. На віддалених етапах (робота з травмою):

- Екстрена «допсихологічна» допомога;
- Психологічний супровід; емоційна підтримка;
- Напрямок (ведення), управління;
- Інформування;
- Психологічне втручання (інтервенція);
- Виявлення негативних соціально-психологічних механізмів (психічне зараження, паніка, чутки) і управління ними (нейтралізація);
- Психологічний дебрифінг;
- Психічна регуляція і саморегуляція (ПСР) – може використовуватися також до і після діяльності в екстремальних умовах.

Класичні методи і на основі синтезу класичних:

- Когнітивно-біхевіоральна терапія;
- Психодинамічна терапія;
- Ігрова психотерапія;
- Арт-терапія;
- Використання метафор, історій, казок;
- Тілесно-орієнтована терапія;
- Гештальт-терапія;
- Психодрама;
- Кататимно-імагінативний підхід (кататимне переживання образів), символдрама;
- Терапія навіюванням (гіпноз і його варіанти; використовується лікарями);
- Гуманістично-екзистенціальна психотерапія;
- Нейро-лінгвістичний підхід.

При здійсненні екстреної психологічної допомоги необхідно пам'ятати, що жертви стихійних лих і катастроф страждають від наступних чинників, викликаних екстремальною ситуацією:

1. Несподіваність. Лише небагато лих чекають, поки потенційні жертви будуть попереджені – наприклад, повені, що поступово досягають критичної фази, або ураган, що насувається, шторм. Чим раптовіше подія, тим вона більш руйнівна для жертв.

2. Відсутність подібного досвіду. Оскільки лиха і катастрофи, на щастя, рідкісні – люди часто вчаться переживати їх у момент стресу.

3. Тривалість. Цей чинник варіює від випадку до випадку. Наприклад, повінь, що поступово розвивалася, може так само повільно і спадати, а

землетрус триває декілька секунд і приносить значно більше руйнувань. Проте у жертв деяких тривалих екстремальних ситуацій (наприклад, у випадках викрадення літака) травматичні ефекти можуть множитися з кожним наступним днем.

4. Недолік контролю. Ніхто не в змозі контролювати події під час катастроф; може пройти немало часу, перш ніж людина зможе контролювати звичайнісінькі події повсякденного життя. Якщо ця втрата контролю зберігається довго, навіть у компетентних і незалежних людей можуть спостерігатися ознаки «вивченої безпорадності».

5. Горе і втрата. Жертви катастроф можуть розлучитися з коханими або втратити когось з близьких; саме найгірше – це перебувати в очікуванні звісток про усі можливі втрати. Крім того, жертва може втратити із-за катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися всяких надій на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, викликані катастрофою, можуть виявитися невідновними: жертва може опинитися в абсолютно нових і ворожих умовах.

7. Експозиція смерті. Навіть короткі загрозливі життя ситуації можуть змінити особову структуру людини і його «пізнавальну карту». Зіткнення, що повторюються, із смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні із смертю дуже вірогідна важка екзистенціальна криза.

8. Моральна невпевненість. Жертва катастрофи може виявитися перед лицем необхідності приймати пов'язані з системою цінностей рішення, здатні змінити життя, – наприклад, кого рятувати, наскільки ризикувати, кого звинувачувати.

9. Поведінка під час події. Кожен хотів би виглядати якнайкраще у важкій ситуації, але вдається це небагатьом. Те, що людина робила або не робила під час катастрофи, може переслідувати його дуже довго після того, як інші рани вже затягнулися.

10. Масштаб руйнувань. Після катастрофи що пережив її, швидше за все, буде уражений тим, що вона натворила з його оточенням і соціальною структурою. Зміни культурних норм примушують людину адаптуватися до них або залишитися чужаком; у останньому випадку емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією.

3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З НАСЛІДКАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР)

Визначення психотравми, за міжнародною класифікацією, – це експозиція до смерті чи загрози життю, серйозного пошкодження чи сексуального насильства в один чи більше таких способів:

- безпосереднє переживання травматичної події;
- спостереження за подіями, які трапилися з іншими (люди, на очах яких це стається, або фахівці, які приїжджають на місце злочину);
- знання того, що травматична подія трапилася з членом сім'ї чи близьким другом у випадках смерті чи загрози життю (йдеться про раптовість);
- переживання багаторазової чи надмірної експозиції до нестерпних деталей травматичної події. Наприклад, фахівці швидкого реагування, які збирають частини тіл, офіцери поліції, що стикаються з деталями скривдження дітей.

Що таке колективна травма та які її причини

Це – травма великої кількості людей. Крім безпосередніх учасників, вона зачіпає людей, прямо не причетних до події, іноді охоплюючи все суспільство. Травма необмежена в просторі, розтягнена в часі, жертвами є соціальні групи загалом.

Нині ми можемо говорити про травматичну ситуацію, що охопила не лише нашу країну, а і ближні країни Європи, частково інші країни у всьому світі. Усі ці люди відчуватимуть наслідки, коли війна завершиться.

Психологічні наслідки колективної травматизації після того, як травматичні події завершилися:

1. Соціальна фрустрація. Якщо подивитися на нашу історію, то після Голодомору, Другої світової війни та СРСР люди були дуже пасивні, не ініціативні, активність не віталася та була небезпечною.

2. Збільшується рівень психологічних проблем: депресії, соматичні захворювання.

3. Групоцентризм – схильність ідеалізувати свою соціальну групу та бачити образ ворога в представниках інших груп. Натомість групуватися проти ворога під час війни – це нормально. А от казати зараз, що не всі вороги погані – небезпечно, адже йдеться про захист себе, території та своїх близьких. Це так само, як говорити людині, яку згвалтували: «Ну, гвалтівник як людина не такий уже й поганий. У нього є пес, якого він дуже любить і доглядає за ним».

4. Помста, тероризм, етнічні війни, що можуть стати причиною нових колективних травм.

У роботі Д. Горовиця розглянуто п'ять стадій актуального стану реакції на травматичну подію:

1. Тривалий стресовий стан в результаті травматичної події.
2. Прояв нестерпних переживань: навала почуттів і образів; паралізуюче уникнення.

3. Застрягання в неконтрольованому стані уникнення і загальмованості.

4. Здатність сприймати і витримувати спогади і переживання.

5. Здатність до самостійної переробки думок і почуттів.

Кожній фазі реакції на травматичну подію відповідають послідовні цілі психотерапії:

1. Завершити подію або вивести клієнта із стресогенного оточення. Побудувати тимчасові стосунки. Допомогти клієнтові в ухваленні рішень, плануванні дій (наприклад, в усуненні його з оточення).

2. Понизити амплітуду станів до рівня витривалих спогадів і переживань.

3. Допомогти клієнтові в повторному переживанні травми і її наслідків, а також у встановленні контролю над спогадами і в здійсненні довільного пригадування. В ході пригадування надавати допомогу клієнтові в структуризації і вираженні переживання; при зростаючій довірчості стосунків з клієнтом забезпечити подальше опрацювання травми.

4. Допомогти клієнтові переробити його асоціації і пов'язані з ними когніції і емоції, Я-образа, що стосуються, і образів інших людей. Допомогти клієнтові встановити зв'язок між травмою і переживаннями загрози, патерном міжособових стосунків, Я-образом і планами на майбутнє.

5. Пропрацювати терапевтичні стосунки. Завершити психотерапію.

Психотерапія посттравматичного розладу, незалежно від конкретно обраного методу лікування, характеризується рядом особливостей. Передусім, слід мати на увазі високі показники переривання терапії з жертвами ДТП, розбійних і інших нападів (50 % випадків). На відміну від інших розладів, клієнти з ПТСР після 2-3 зустрічей не приходять в терапію. Для клієнтів, що перервали терапію, характерні інтенсивні прояви флешбеків; по відношенню до інших симптомів значущих відмінностей не виявлено.

Психотерапевтичні методи при ПТСР різноманітні:

1. Рациональна психотерапія – коли клієнтові роз'яснюють причини і механізми ПТСР.

2. Методи психічної саморегуляції для зняття симптомів напруги і тривоги – аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація, активна візуалізація позитивних образів.

3. Когнітивна психотерапія – використовується для переосмислення дезадаптивних думок і зміни негативних установок.

4. Особистісно-орієнтована терапія – дозволяє змінити відношення потерпілого до психотравмуючої ситуації і прийняти відповідальність якщо не за неї, то за своє відношення до неї.

5. Позитивна терапія, гештальт-підхід засновані на уявленнях, що існують не лише проблеми і хвороби, але і способи і можливості їх подолання, властиві кожній людині.

Як допомогти пережити травму

1. Заохочуйте людину розповісти вам про її почуття.
2. Не чекайте, що чоловік справлятиметься з травмою краще, ніж жінка.
3. Говоріть постраждалому про свої почуття і ваш жаль про завданий йому біль.
4. Нагадуйте, що переживання людини є нормальними.
5. Не намагайтеся запевнити, що все буде добре, це неможливо.
6. Не намагайтеся нав'язувати свої пояснення, чому все сталося.
7. Не кажіть потерпілому, що ви знаєте, що він переживає. Ви цього не знаєте.
8. Будьте готові взагалі говорити. Потерпілому може бути достатньо того, що ви поряд.
9. Говоріть вашим друзям та сім'ї про свої почуття. Пам'ятайте, що, хоч ви самі і не були жертвою травми, допомагаючи потерпілому, ви можете також виявитися травмованим.
10. Говоріть вашим друзям та сім'ї про ті незвичайні фізичні відчуття, які можуть бути пов'язані з вашою роботою.
11. Не бійтеся, якщо постраждалий просить про більш дієву допомогу – наприклад, звернення до професіонала. І вдайтеся за потребою до такої допомоги самі.
12. Постарайтеся не проектувати ваші власні почуття на те, що відбувається навколо. Кожен переживає те, що відбувається по-своєму.
13. Не бійтеся запитувати, як людина справляється із травмою. Але не ставте запитань про деталі травми. Якщо людина про це говорить, слухайте його. Найкраще – йти за ним.
14. Не складайте жодних планів відновлення для постраждалого та для себе.

Співчуття, турбота та стурбованість. Більшість криз пов'язані з серйозними подіями, іноді вони зазнають втрат життя людей або серйозної шкоди суспільству. Природна реакція адекватної людини саме така – співчуття та стурбованість.

Вашу кризову комунікацію варто збудувати по правилу CAP:

- Concern (занепокоєння) – 1 %;
- Action (дія) – 5 %;
- Perspective (перспектива) – 94 %.

Говоріть про перспективу, це додає масштабності та виводить аудиторію із зацикловання на проблемі. Покажіть ширше: контекст події – що ви робили до того, що плануєте робити у майбутньому.

У динаміці поведінки людей, які зазнали впливу екстремальної ситуації виділяють 6 послідовних фаз або стадій:

1. Стадія вітальних реакцій (до 15 хв, протягом яких поведінка спрямовано збереження власного життя), що у короткострокове стояння заціпеніння;

2. Стадія гострого психоемоційного шоку з явищами надмобілізації (триває 3-5 год). Характеризується загальною психічною напругою, граничною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття, проявом нерозсудливості при одночасному зниженні критичної оцінки ситуації;

3. Стадія психофізіологічної демобілізації (триває до 3 діб). Характеризується найбільш істотним погіршенням самопочуття та психоемоційного стану з переважанням панічних реакцій, зниженням моральної нормативності поведінки тощо;

4. Стадія вирішення (тривалість 3-12 діб після ситуації). У цій стадії стабілізуються самопочуття та настрої, але водночас зберігаються знижений емоційний фон, обмеження контактів з оточуючими;

5. Стадія відновлення (починається з 12-го дня). У постраждалих активізуються міжособистісні відносини, починають нормалізуватися емоційне забарвлення мови, мімічні реакції тощо;

6. Стадія залишених реакцій, що характеризується віддаленими наслідками.

Наслідок дії негативних факторів екстремальних ситуацій провокує виникнення у людини психічних та психосоматичних розладів.

Розрізняють такі негативні наслідки:

- безпосередні, що виявляються під час надзвичайної ситуації;
- найближчі (спостерігаються протягом року після надзвичайної ситуації);
- середньострокові (спостерігаються до 5 років після надзвичайної ситуації);
- віддалені (спостерігаються через 5 років).

У структурі ранньої динаміки психопатологічних наслідків екстремальних ситуацій виділяють такі феномени:

- феномен его-стресу (стресу усвідомлення);
- болючі переживання провини, сорому, огиди як афекти дії патогенного егозахисту;
- епізодичні переживання страху, що паралізує страх під впливом чинника залякування;
- виникнення та розвиток «вини того, хто вижив», «корпоративної вини» та очікування покарання за те, що відбулося;
- ситуаційні фобії та формування фобічного синдрому з елементами нарцисизму та регресії.

Для розвитку посттравматичних стресових розладів характерно 5 фаз.

1. Початковий вплив;
2. Опір/заперечення;
3. Допущення/пригнічення;
4. Декомпенсація;
5. Подолання травми.

При ПТСР можна спостерігати наступну клінічну картину:

- Порушення сну;
- Соціальне уникнення – дистанціювання та відчуження від інших, включаючи членів сім'ї;
- Зміна поведінки, експлозивні спалахи, дратівливість чи схильність до фізичного насильства над іншими;
- Зловживання алкоголем чи наркотиками;
- Антисоціальна поведінка та вчинення протиправних дій;
- Депресія, суїцидальні думки;
- Високий рівень тривожної напруженості та психічної нестійкості;
- Неспецифічні соматичні скарги (підвищена напруженість, стомлюваність, психосоматичні переживання).

Одним з ефективним методів надання екстреної психологічної допомоги є психологічний дебрифінг. Дебрифінг – метод роботи з групою психічною травмою. Це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, що спільно пережили катастрофу або трагічну подію.

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної психологічної допомоги. Він проводиться якомога раніше після події, іноді через декілька годин або днів після трагедії. Вважається, що оптимальний час для проведення дебрифінгу – не раніше ніж через 48 годин після події. До цього моменту завершиться період особливих реакцій і учасники подій будуть в змозі, в якому повертається здатність до рефлексії і самоаналізу.

Але якщо часу пройде надто багато, спогади стануть розпливчатими і туманними. У таких випадках при необхідності відтворення пережитих почуттів і станів можуть використовуватися відеозаписи або фільми про подію.

Процедура дебрифінгу полягає у реагуванні в умовах безпеки і конфіденційності, вона дає можливість поділитися враженнями, реакціями і почуттями, пов'язаними з екстремальною подією. Зустрічаючи схожі переживання у інших людей, учасники отримують полегшення, у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішня напруга. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників. Дії ведучих спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм підготуватися до виникнення тих симптомів або реакцій ПТСР, які можуть виникнути згодом. Учасників обов'язково повідомляють про те, де вони згодом можуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу – понизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Спільна мета групового обговорення – мінімізація психологічних страждань. Для досягнення цієї мети вирішуються наступні завдання:

- «опрацювання» вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що сталися, реакцій на них;
- зменшення індивідуальної і групової напруги;
- зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій.

Це завдання дозволяється за допомогою групового обговорення почуттів;

- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності і розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги у разі потреби.

Дебрифінг не оберігає від виникнення наслідків травми, але перешкоджає їх розвитку і посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно зробити, щоб полегшити ці наслідки. Тому дебрифінг – одночасно і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Проводити дебрифінг можливо у будь-якому місці, але треба прагнути до того, щоб приміщення було зручним, доступним і ізольованим. Ідеальною обстановкою для дебрифінгу є кімната, де група ізольована від зовнішніх втручань, таких, наприклад, як телефонні дзвінки. Учасники розташовуються навколо столу. Це краще, ніж традиційна модель групової терапії, коли стільці розташовані по колу з порожнім простором посередині, оскільки остання форма організації простору може бути незвичною і тому сприйматися як загроза.

У дебрифінгу прийнято виділяти три частини і сім виразно виражених фаз:

- частина I – опрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу;
- частина II – детальне обговорення симптомів і забезпечення почуття захищеності і підтримки;
- частина III – мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією і формування планів на майбутнє.

Сформульовано сім фаз дебрифінгу:

- 1) ввідна фаза;
- 2) фаза опису фактів;
- 3) фаза опису думок;
- 4) фаза опису переживань;
- 5) фаза опису симптомів;
- 6) фаза завершення;
- 7) фаза реадaptaції.

4. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Поняття саморегуляції сьогодні в науці трактується неоднозначно.

Саморегуляція – це:

- управління людиною своїми емоціями, думками і переживаннями;
- цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому;
- внутрішня регуляція поведінкової активності людини тощо.

У сучасних дослідженнях виділяють більше 30 видів і рівнів саморегуляції: соціальну, біологічну, фізіологічну, нейрофізіологічну, психологічну, довільну і мимовільну, зовнішню й внутрішню, спонукальну, виконавчу, пізнавальну, особистісну, мотиваційну, інтелектуальну, емоційну, свідому і несвідому, рефлексивну, жорстку й гнучку тощо.

З практичної точки зору важливо усвідомити, що:

- саморегуляція – це процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психічний стан;
- саморегуляція багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою;
- здатність до саморегуляції не дається від народження, а виробляється за життя, тобто піддається формуванню й вдосконаленню.

Ефекти саморегуляції:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості),
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми),
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Рівні саморегуляції

1. Інформаційно-енергетичний – забезпечує необхідну міру енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. Режим роботи психіки визначається тією задачею, котра вирішується на даний момент, та її відповідним енергетичним забезпеченням.

Основні показники психічного тонусу:

- 1) показник пробудження (arousal index), що відображає кількість енергії, яка мобілізована в організмі у відповідь на стимул;
- 2) показник розряду (discharge index), що відповідає кількості енергії, витраченої організмом на відповідну реакцію;
- 3) показник відновлення (recovery quotient), що вказує на відновлення енергії в організмі.

Типи саморегуляції на інформаційно-енергетичному рівні:

1) реакція «реагування» – підсилення рухової чи психічної активності; під час сильного і раптового впливу у мозку розвивається настільки висока активність, що інколи вона не може бути врівноважена у власних системах, і тому значна її частина переключається на зовнішні рухові і мовленнєві реакції, тобто рухове від реагування носить охоронний характер; вольовим зусиллям можна ослабити чи пригнітити рухові реакції, особливо, коли механізм «гальмування» відпрацьований заздалегідь;

2) катарсис (від грец. katharsis - очищення) – емоційне потрясіння, яке переживається людиною під впливом творі мистецтва, спосіб вивільнення від негативних переживань і думок, стан внутрішнього полегшення; Л. Виготський: «...болісні і неприємні афекти підлягають певному розряду, знищенню, перетворюються у протилежні...»; явище катарсису використовується як ефективний метод оздоровлення психіки; тобто за допомогою катарсису можливе перетворення важкого стану; підтримати і зберегти необхідний стан можливо за допомогою зміни «потужності» нервової імпульсації, зокрема через залучення скелетно-м'язової мускулатури; м'язове напруження, «енергізуючи» ЦНС, сприяє покращенню роботи органів чуттів (вплив аеробного навантаження на емоційну сферу); розслаблені м'язи практично позбавляють мозок стимулюючої імпульсації, що дозволяє йому відпочити й акумулювати енергію:

3) ритуальні дії (ритуал – від лат. ritus – священний обряд) – спосіб впливу на психіку через відповідну організацію зовнішніх умов з метою стимуляції чи зниження надмірної активності; в ритуалі виконання дій суворо регламентується, причому самі по собі вони як правило не мають ніякої практичної доцільності; ритуал покликаний навіяти щось людині, певним чином налаштувати її, виробити стереотипну реакцію; особливе значення має в релігії, в спорті.

2. Емоційно-вольовий – комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, які реалізуються за участю вольових процесів; цей рівень широко відомий як само оволодіння, тобто вміння володіти собою, своїми діями і вчинками, переживаннями і почуттями, здатність свідомо підтримувати і регулювати своє самопочуття і поведінку в екстремальних ситуаціях, тобто домування волі над емоціями.

Етапи вольової дії: визначення мети і усвідомлення самого прагнення до її досягнення, уявлення про спектр можливостей досягнення мети, поява мотивів, які підтримують чи нівелюють ці можливості, боротьба і вибір мотивів, прийняття однієї з можливостей, реалізація прийнятого рішення.

Види емоційно-вольової саморегуляції:

1) самосповідь – один з перших, початкових і необхідних моментів спілкування з собою, без якого всі інші способи само здійснення малоефективні; це повний внутрішній звіт перед самим собою про себе, про життєві обставини, які склалися, і свою справжню роль в них; вираження «того, що

наболіло» словами здавна вважається одним з дієвих способів позбавлення важких переживань і думок; форми: ритуальна сповідь, ведення щоденника, сповідь анонімному слухачеві, дзвінок на телефон «Довіра», само сповідь;

2) самопереконавання – процес комунікативного критико-аналітичного, свідомого впливу на власні особистісні установки, ядро особистісних мотивів; один із самих дієвих психологічних інструментів самоуправління особистості; в процесі самопереконавання корисно підкріпляти свої логічні побудови інформацією з літературних джерел;

3) самонаказ – забезпечує рішучі дії в умовах ясної мети і обмеженого часу для роздумів;

4) самонавіювання – специфічний психорегулятор, який діє на свідомому, звичному, стереотипному рівні, який не потребує творчих особистісних зусиль по аналізу і вирішенню важких ситуацій; одним з перших запропонував використовувати самонавіювання з лікувальною метою В. Бехтерев; Я. Боткін помітив, що особливо дієво воно працює є безпосередньо після чи перед засинанням; словесні навіювання найбільш дієві, коли вони прості, короткі (до 2 слів), позитивні, життєстверджуючі й оптимістичні по тону;

5) самопідкріплення – контролююча реакція саморегуляції життєдіяльності; у психології здоров'я особливе значення надається позитивному самопідкріпленню («У мене все вийде», «Я – молодець»).

3. Мотиваційно-вольовий рівень саморегуляції – будь-які процеси саморегуляції починаються з саморегуляції мотивації.

Будь-які механізми саморегуляції починаються з мотивації. Регуляція і саморегуляція психічних станів тісно пов'язані з мотивацією досягнення. Мотивація – це те, що рухає людиною, а психічна саморегуляція – здатність утримувати потрібний рівень активності. Безпосередня мотиваційна саморегуляція – полягає в тому, що особистість прямо й свідомо переглядає свою мотиваційну систему, коректує ті установки і спонуки, які не влаштовують її з тих чи інших причин.

4. Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції – мобілізується у тому випадку, коли потрібно зміни не обставини, не життя, а самого себе, свої життєві цінності і психологічні установки.

Методи:

1) самоорганізація – специфічний показник особистісної зрілості; ознаки формування самоорганізації:

- активне формування себе як особистості туті тепер;
- відповідність життєвих виборів (професії, друзів);
- самоорганізація – це інтегральна сукупність природних і соціально-набутих властивостей, яка втілюється в усвідомлюваних особливостях волі й інтелекту, мотивах поведінки і реалізується в діяльності й поведінці;

2) самоствердження – провідним стимулом будь-якої активності людини є потреба у самоствердженні; людині на вищих щаблях розвитку суспільства властиве зростаюче прагнення до самоствердження шляхом максимального творчого саморозкриття, самовираження;

3) самодетермінація – одну з провідних ролей у самодетермінації людини відіграє боротьба за набуття сенсу життя; людина не вибирає сенс свого життя, а, швидше, виявляє його; на думку В. Франкла, наповнення життя певним сенсом можливе в результаті реалізації однієї з умов: здійснення справи (подвигу) - головною передумовою здоров'я є внутрішня напруга, викликана пошуком сенсу життя; коли мова йде про відновлення здоров'я, важливо знайти сенс, заради чого це варто робити; переживання цінності – передбачає наповнення життя любов'ю; любов є єдиною можливістю зрозуміти іншу людину; страждання – коли людина опиняється перед лицем обставин, які не можуть бути зміненими, зіштовхується з безвихідною ситуацією, їй залишається лише актуалізувати вищу цінність – сенс страждання; страждання до певної міри перестає бути стражданням, якщо в ньому виявляється сенс;

4) самоактуалізація – потреба самоактуалізації виступає рушійною силою особистісного самовдосконалення; самоактуалізація – реалізація потенцій внутрішнього росту; в момент самоактуалізації «Я» реалізує само себе.

Способи саморегуляції

I. Способи, пов'язані з управлінням дихання

Управління дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні:

- на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);
- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніше.

Спосіб 2

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

Спосіб 3

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

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

Свій спосіб.

II. Способи, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Уміння його розслабляти дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

Спосіб 4

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла:

- сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі;
- дихайте глибоко і повільно;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- відчуйте цю напругу;
- різко скиньте напругу – робіть це на видиху;
- зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості.

Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

Спосіб 5

У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

- 1) усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом з перенапруженням;
- 2) кожна вправа складається з трьох фаз: «напружити-відчути-розслабити»;
- 3) напруженню відповідає вдих, розслабленню – видих.

Можна працювати з наступними групами м'язів:

- обличчя (лоб, повіки, губи, щелепи);
- потилиці, плечей;
- грудної клітини;
- стегон і живота;
- кистей рук;
- нижньої частини ніг.

Примітка. Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Спосіб 6

Спробуйте змінити ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- кругові рухи великими пальцями рук в «напівзамку»;
- перебирання намистин на вашому намисті;
- перебирання чоток;
- пройдіть по кабінету (коридору) кілька разів, роблячи на два кроки вдих, а на п'ять кроків – видих.

Свій спосіб.

III. Способи, пов'язані з впливом слова

Словесний вплив задіє свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Спосіб 7

Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Сформулюйте самонаказ.

Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

Спосіб 8

Самопрограмування. У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про його можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах:

- Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами;
- Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»; «Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»; «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самоконтролю»;
- Подумки повторіть його кілька разів.

Спосіб 9

Самосхвалення (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих. Особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому.

У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи:

- «Молодець! Розумниця! «Здорово вийшло!»;
- Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

Свій спосіб.

IV. Способи, пов'язані з використанням мислеобразів

Використання образів пов'язано з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Спосіб 10

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це ваші ресурсні ситуації.
- Робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині.

Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що ви бачите – хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте – спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте – тепло сонячних променів на своєму обличчі, краплі води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми:

- 1) сядьте зручно, по можливості закривши очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові і тілесні відчуття;
- 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Свій спосіб.

Психіка може здійснювати не лише патогенний (через дистрес, психотравму), але й саногенний (оздоровчий) вплив на тіло. Саме через психічну складову можлива регуляція та оптимізація здоров'я людини. При цьому людина самостійно здатна активізувати свої психологічні ресурси й спрямувати їх на розвиток здоров'я. Це зумовлено природою людини, яка є цілісною складною саморегулюючою системою.

Риси патогенного мислення:

- 1) Повна свобода уяви від контролю, мрійливість, відрив від реальності.
- 2) Образи уяви набувають великої енергії почуттів і, якщо це пов'язано з негативними переживаннями сприяють накопиченню негативного досвіду й фіксуються надалі у рисах характеру, наприклад ображений стає образником.

3) Патогенне мислення виключає рефлексію, тобто можливість подивитися на себе і свій стан з боку. В ньому присутнє повне «включення» в ситуацію, яка обростає комплексами негативних образів.

4) Тенденція леліяти в собі і зберігати ці негативні утворення: образу, ревності тощо. Немає прагнення позбутися їх; спостерігається неприйняття принципів психогігієни і психічної саморегуляції («Що значить – не думай про це? А мені думається! Я не можу не думати. Як можна про таке не думати, якщо воно думається»).

Риси саногенного мислення:

1) Рефлексія й інтроспекція, які відділяють Я від ситуації і образів, насичених негативними емоціями; суб'єкт відділяє себе від своїх переживань і спостерігає їх, як у театрі.

2) «Програвання» ситуації стресу відбувається на тлі релаксації, що створює згасаючий ефект негативним емоціям.

3) Оволодіння саногенним мисленням ґрунтується на конкретному уявленні в свідомості «побудови» тих психічних станів, які контролюються.

4) Оволодіння саногенним мисленням передбачає навчання навичкам занурення в себе у стані розслаблення.

5) Процес інтроспекції неможливий без зосередження, тому навчання саногенному мисленню передбачає й концентрацію уваги.

Навчання саногенному мисленню сприяє управлінню собою і розвиткові як психічного, так і соматичного здоров'я.

Методика навчання саногенному мисленню:

1) потрібно ясно уявити собі позитивне переживання, наприклад від навчання чи творчості, і відтворити його образ у свідомості;

2) в уяві як можна чіткіше потрібно уявити результати зробленого і очікувану мету «не включаючись» у негативні властивості предмета чи події;

3) спеціально зосередити свою думку на тому, що результат цікавий сам по собі, безвідносно до оцінки оточуючими;

4) потрібно сказати собі, що нагороджуєте себе саме за те, що виконали завдання саме таким чином, як задумали.

Способи зняття психоемоційної напруги

Спосіб 1. Вивільнення дихання – один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись.

Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому, щоб дати собі передих. Протягом трьох хвилин дихаєте поволі, спокійно і глибоко, можете навіть закрити очі, якщо вам так більше подобається. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються.

Спосіб 2. Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

- зараз я відчуваю себе краще;
- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
- я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;
- я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю;
- життя дуже коротке, щоб витрачати його на всякий неспокій;
- що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу;
- внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку.

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів в день (вголос або записувати).

Спосіб 3. Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити наступне: запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або, чого не треба робити. Виберіть з них 2-3 найбільш ефективних, на вашу думку. Постарайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросить ради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Спосіб 4. Даний спосіб допомагає вгамувати сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожен з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруги. Цей спосіб є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ.

Коли ви відчуваєте, що стаєте неуважним, що вас щось бентежить, подивіться на годинник та постарайтеся повністю зосередитися на тому, що ви робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтеся на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (навчання, домашнє прибирання, розмова). Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавши, зможете досягати доброго результату за 2-3 хвилини.

Спосіб 5. За допомогою заспокійливих слів або фраз потік негативних думок можна перервати. Виберіть прості слова, наприклад, «мир», «відпочинок», «спокій», «заспокоїтися», «врівноважений», або фрази типу: «глибоке і ще глибше розслаблення». Закрийте очі і зосередьтеся. Повторюйте слово чи фразу про себе протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі і глибоко.

Спосіб 6. Даний спосіб допомагає протидіяти очікуванням, негнучкості і пред'явленню до себе дуже високих вимог. Коли ви відчуєте себе незадоволеним, сформулюйте вимоги, які лежать в основі цього відчуття. Вам допоможе відповідь на запитання, звернене до себе: «Що я повинен мати, щоб відчувати себе щасливим?» Чудово мати те, що вам подобається,

але при цьому враховуйте, що дана вимога може призвести до напруги. Дозвольте своїй вимозі лагідніти до рівня переваги, а потім робіть з нею все, що захочете. Пам'ятаєте, що в глибокій старовині люди говорили: «Господи, дай мені сили, щоб змиритися з тим, що я не можу змінити, дай мені мужність, щоб боротися з тим, що я повинен змінити, і дай мені мудрість, щоб відрізнити одне від іншого».

Спосіб 7. Коли ви відчуваєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте собі наступні запитання:

- це насправді така Велика справа?
- чи піддається в даний момент ризику що-небудь по-справжньому важливе для мене?
- чи дійсно це гірше, ніж те, що було раніше?
- чи здасться мені це таким же важливим за два тижні?
- чи коштує це того, щоб так переживати?
- чи варто за це померти?
- що може трапитися і чи зможу я справитися з цим?

Вправи на зняття психоемоційної напруги.

Важлива роль в знятті стресового напруження відводиться тренуванню на розслаблення. Не рекомендується відноситися до виконання цих вправ поверхнево. Ефекту не буде, якщо ці вправи робити нерегулярно. Вони повинні доставляти насамперед радість, оскільки це дає можливість повернути організму рівновагу.

Приклад:

Сядьте і розслабтесь, заплющіть очі, дихайте спокійно і рівномірно. Підніміть плечі якомога вище і відкиньте назад голову, стпорбуйте найти потилицею «валик», який утворився нижче неї. Потім із силою втисніть у нього потилицю, поки мускули не почнуть вібрувати від напруги. Розслабте мускули, дайте голові вільно упасти на груди. Заплющіть очі. Після невеликої паузи нахиліть голову направо, потім наліво. Повторіть вправу декілька раз. Після цього Ви повинні відчути тепло. Якщо у Вас з'явився головний біль, значить щось було зроблено неправильно (наприклад, дихання було нерівним).

Правда, подібні вправи завжди дають позитивний результат. Тут важливо знати, чим зумовлений стресовий стан. Багато людей є самі винуватцями свого стресу, допускають безладдя у своїй роботі і звалюють за це провину на інших. Вони постійно нервують, не знаходять потрібні їм речі, панікують, згадують про невиконане, витрачають свою енергію, хватаються то за одне, то за інше, хронічно запізнюються, витрачають час на другорядне, а потім наздоганяють за рахунок відпочинку, постійно скаржаться, що їм не вистачає часу. Тут не допомогти ніякими вправами, якими б ефективними вони не були. Спочатку необхідно змінити стиль своєї роботи. Добре допомагають і фізичні вправи, які додають бадьорості й енергії. Слід відмітити, що за стрес нерідко приймається звичайна втома або зниження

мотиваційних стимулів до праці, що виражається в першу чергу в уповільненій реакції та в погіршенні настрою. Це необхідно враховувати. Завданням усіх прийомів зняття напруги є подолання страху і стресу. Той, хто займається достатньо інтенсивно, з одного боку, легше переносить різні навантаження, з другого – набирає більше сил, більше спокою для активної протидії різним життєвим ситуаціям, які викликають побоювання і стрес. Тут важливо мати внутрішню стабільність, яка дозволяє легше справитися зі стресом. Є декілька відомих методів зняття напруги. Зупинимося на найбільш розповсюджених та популярних.

Ізометричні вправи. Цей метод ґрунтується на чергуванні напруги і розслабленні деяких груп м'язів у рівномірному ритмі. Наприклад, сидячи на стільці, візьміться обома руками за сидіння і з силою потягніть догори. Порахуйте до шести, опустіть руки і розслабтесь. Знову потягніть руками сидіння догори, щоб чітко позначилися відповідні групи м'язів, потім знову відпустіть руки і розслабтесь. Таким чином, можна добитися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: з силою зжимати і розжимати кулаки, схрещувати руки і тиснути на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю, періодично натискати підшвами ніг на підлогу та ін. Ці нехитрі вправи можна виконувати навіть тоді, коли Ви сидите на конференції і хочете знову бути свіжим і бадьорим, не притягуючи уваги оточуючих. Виберіть собі такі вправи, які можна виконувати руками в положенні «сидячи» і непомітно для оточуючих.

Медитація. Прийоми медитації призначені, щоб на певний час обмежити свідомість і увагу людини яким-небудь єдиним джерелом подразнення. Це може бути мантра, тобто слово, яке весь час повторюється, це може бути музика або концентрація уваги на власному диханні. Всі інші думки і подразники ніби виключаються. Така концентрована медитація дозволяє добитися постійного розслаблення. При медитації важливо, щоб навколишні обставини мали якнайменше подразників, людина знову і знову повторює певне звучне слово – мантру. Підготовка до самозаглиблення проходить за допомогою наставника, який допомагає у виборі придатної мантри. Мета тут полягає в тому, щоб направити сприйняття зовні всередину і припинити «сторонню» розумову діяльність. Кожен повинен знайти власний шлях до бажаного розслаблення, знайти такий метод, який підходить саме йому і дає потрібний ефект. Систематичні заняття дадуть тілесний і душевний спокій, допоможуть подолати стрес і буденність, загострять увагу. Поряд з класичними прийомами зняття напруги не варто забувати і різні види діяльності, які знімають напругу. Одному більше підійдуть велосипедні прогулянки ввечері або прогулянки з собакою, іншому танці, біг, гра з дітьми. Кожен може знайти для себе такий вид діяльності, який буде допомагати знімати напругу. Кожному з нас відомо: робочий день, що закінчується, пройшов цілком спокійно і ніяких особливих подій. І все одно відчуваємо себе розбитим. Таке відбувається не тільки наприкінці робочого

дня. Нерідко день починається так, що здається на тебе всі нападають, пристають з якимись вимогами. Доводиться напружуватись, щоб взагалі не заснути, не втратити здатність до сприйняття. Чому в деякі дні з нами таке коїться, в той час як в інші дні, при однаковому навантаженні, все йде як по маслу, і ми залишаємося ввечері свіжі і бадьорі?

Втома є сигналом тривоги організму. Якщо для боротьби з нею використовуються хімічні методи, то це може призвести до тяжких розладів і захворювань. Спочатку спостерігається такий же ефект, що й при споживанні алкоголю: піднімається настрій, світ бачиться крізь рожеві окуляри, людина з меншою увагою відноситься до роботи, переоцінює свої можливості. Але ж існують більш ефективні засоби для швидкого відновлення ясності розуму. Наприклад, чашка чаю! Теїн, який міститься в чаєві, відповідає кофеїну в каві. Але якщо кофеїн впливає на серце і кровообіг, то теїн впливає на мозок і центральну нервову систему. Теїн бадьорить, але не збуджує. В порівнянні з кофеїном теїн дає не такий швидкий, але зате більш довготривалий ефект. На відміну від інших збуджуючих засобів, чай не шкідливий для організму і в великих дозах. У залежності від способу заварки чай може впливати на організм стимулююче (побільш чаю і не давайте настоятися) або ж заспокійливо (поменше чаю і дати добре настоятися). Швидко бадьорить тіло і дух, якщо потримати руки по лікті в холодній воді. Холодна вода стимулює кровообіг і освіжає, не викликаючи побічних явищ. Можна використовувати і контрастні ванни. Закінчувати процедуру слід холодною водою.

Але треба пам'ятати тут одну «дивну» річ. Досить часто буває так, що не перевантаження, а якраз недозавантаженість роботою викликає у людини стрес, втоми і знемогу. Тому, хто після закінчення робочого дня дійсно відчуває себе втомленим, не слід відразу йти на відпочинок. Щоб зняти напругу, добре зайнятися якою-небудь діяльністю. Тільки після того, як буде знята денна напруга, можна думати за вечерю, розслабитися і відпочити. Але якщо ви досить часто відчуває себе втомленим, хоч і багато спите, то до цього слід віднестись досить серйозно. Це можуть бути ознаки хвороби.

Аутогенне тренування як ефективний метод зняття напруги

Аутогенне тренування є найбільш відомий і поширений в Європі метод зняття напруги. Й. Шульц виходив з того, що відчуття глибокого розслаблення, яке відчувають люди, які знаходяться в гіпнотичному стані, може бути досягнуте і засобом самонавіювання. На початковій стадії занять аутогенним тренуванням людина заспокоює себе за допомогою самоінструктажу. Вона може добитися помітних ефектів у різних частинах тіла, даючи собі навіть найпростіші команди, наприклад, викликати відчуття тяжкості, тепла в руці, нозі та ін. Тут можна досягти дуже відчутних змін в організмі, наприклад, розширення кровоносних судин. Ефект посилюється, якщо все це супроводжується спеціальними дихальними вправами. На більш високій стадії занять аутогенного тренування людина може викликати в свідомості ті чи інші картини, які дозволяють розслабитися в стресових ситуаціях.

Розслаблення м'язів. Цей метод був описаний його засновником Якобсоном ще в 1938 р. Протягом довгого часу ним ніхто не користувався, а з кінця 50-х років він знову став досить поширеним. Суть його полягає в почерговій короткочасній напрузі волею і подальшому розслабленні деяких груп м'язів верхньої частини тіла (щік, лоба, рота, щелепи, потилиці, шиї, грудей, плечей, передпліччя), брюшних м'язів, м'язів стегна, стопи, голінки. Тут, як і при інших вправах зі зняття напруги, важливо бути пасивним, але уважно спостерігати процеси, що протікають в організмі. Початкова напруга м'язів з наступним миттєвим розслабленням допоможе виявити причини виникнення зажимів. Стан розслабленості буде приємним, його легко можна досягти за допомогою регулярних тренувань.

Психотерапевтичні методи самопомоги:

1. Психогігієнічний комплекс.
2. Релаксація.
3. Аутогенне тренування.

Розглянемо деякі з цих методик.

Психогігієнічний комплекс. Вивчення психогігієнічного комплексу (ПГК) проводиться у групах або індивідуально. Роз'яснюється, що комплекс призначений для покращання загального психічного та психосоматичного стану, запобігання головних болів і розладу сну, негативного впливу перепадів барометричного тиску при змінах погоди тощо.

Вправи можуть проводитись один-два рази на день у міру необхідності, як з метою запобігання хворобливої симптоматики, так і для покращання самопочуття, відновлення працездатності

Комплекс слід проводити в сидячому положенні, відкинувшись назад, руки на стегнах, ноги вільно витягнуті. Весь сеанс займає 14-16 хвилин. ПГК складається з п'яти частин.

1. Експрес релаксація.
2. Відпочинок у стані релаксації.
3. Цільове самонавіювання.
4. Вихід з релаксації.
5. Фізичні вправи.

Експрес релаксація. Швидке м'язове розслаблення, синхронізоване з диханням. Призначене для досягнення заспокоєння і відособленості від оточуючих шумів, розмов, сторонніх думок і т.д. Такий стан сприяє швидкому відновленню працездатності і створює сприятливий фон для самонавіювання

Релаксація здійснюється в наступній послідовності:

ПЕРША ХВИЛИНА. Прийняти сидяче положення, відкинувшись назад, руки лежать на стегнах, ноги вільно витягнуті. Поза позбавлена напруженості, очі закриті, дихання рівне, спокійне.

ДРУГА ХВИЛИНА. Глибоке вдихання – затримка – подовжене видихання, а при видиханні розслабити ноги, дихати спокійно.

ТРЕТЯ ХВИЛИНА. Глибоке вдихання – затримка – подовжене видихання. На видиханні розслабити руки, спину, м'язи грудей, живота. Дихати спокійно.

ЧЕТВЕРТА ХВИЛИНА. Глибоке вдихання – затримка – подовжене видихання. На видиханні розслабити м'язи ший, обличчя голови. Дихати спокійно.

П'ЯТА ХВИЛИНА. Відпочинок у стані релаксації (1 хв.).

ШОСТА ХВИЛИНА. Присвячена самонавіюванню. Самонавіювання повинні бути короткими і змістовними. Рекомендується не більше двох-трьох фраз, що складаються з трьох-чотирьох слів кожна. Промовляються самонавіювання подумки, один-два рази кожна фраза. Самонавіювання можуть бути різної спрямованості.

– *Спокій* – Я повністю спокійний. М'язи розслаблені. Спокійний цілий день.

– *Працездатність* – Я повністю спокійний. Зібраний і спокійний. Впевнений і працездатний.

– *Ясна голова* – Розслаблений і спокійний. Ясна, легка голова. Приємна легкість у голові. Сон.

– *Я повністю розслаблений* – Спокій і дрімання. Засинаю... Остання група фраз промовляється для самонавіюваного сну. Встановлюється час сну. Наприклад: «Засинаю на 15 хвилин».

СЬОМА ХВИЛИНА. Вихід із релаксації. У залежності від мети сеансу вихід із стану релаксації може бути більш або менш інтенсивним. Вихід проводиться за одну хвилину. При відчутті дискомфорту після виходу з релаксації його можна продовжити до двох хвилин.

Інтенсивне вдихання – затримка – видихання. Злегка поворушити ногами. Зняти відчуття важкості і розслабленості.

Інтенсивне вдихання – затримка – видихання. Злегка поворушити руками, тулубом. Зняти відчуття важкості і розслабленості.

Інтенсивне вдихання – затримка – видихання. Поворушити м'язами обличчя, шиєю. Зняти відчуття розслабленості і важкості. Дихати спокійно.

Відкрити очі. Встати в позицію «струнко» без напруження, потягнутися.

ВОСЬМА І ДЕВ'ЯТА ХВИЛИНИ. Присвячені фізичним вправам.

ДЕСЯТА І ОДИНАДЦЯТА ХВИЛИНИ. Позиція пряма, ноги на ширині плечей; глибоке вдихання, рівномірне видихання. Разом з вдиханням нагнутися і упертися руками в коліна. Затримати дихання.

Почергово випинати і втягувати черевну стінку. Відпочити 10 секунд. Провести декілька таких циклів на протязі двох хвилин. На одній затримці дихання проводиться до 15-20 втягувань черевної стінки.

Не перенапружуватися, не доводити до запаморочення.

ДВАНADЦЯТА ХВИЛИНА. Позиція пряма, вільна, очі заплющені, увага зосереджена на голові.

Починаючи зі скронь, двома руками (пальцями) синхронно, з двох сторін, з великою силою (майже до болю), повільними круговими рухами провести масаж до кутів щелепи.

Між вказівними і великими пальцями, знизу вверху інтенсивно помасажувати обидва вуха.

Вказівними пальцями інтенсивно помасажувати внутрішню поверхню вушних раковин і слухові проходи.

Покласти долоні на вуха. Проробити інтенсивні кругові рухи.

Почергово покласти долоні на чоло, тім'я, потилицю. Здійснити різноспрямовані рухи в кожному з цих положень, намагаючись зсунути шкіру відносно кісток черепа.

Від потилиці до комірцевої зони інтенсивно помасажувати м'язи.

Комплекс закінчено.

Фізичний комплекс. До комплексу входять три вправи, дія яких спрямована на легені, черевну порожнину і голову.

Перша вправа – це спрощене «повне дихання». Воно розраховане на задіяння в такт дихання відділів легенів, які звичайно мало вентилюються. Ця вправа покращує циркуляцію внутрішньочерепної рідини, інтенсифікує кровообіг у легенях, служить профілактиці легеневих захворювань і збагаченню крові киснем. Сприяє зменшенню головних болей.

Друга вправа – «втягування живота». Вона сприяє укріпленню передньої черевної стінки, розсмоктуванню внутрішньочеревних жирових відкладень, масажу внутрішніх органів і інтенсифікації кровообігу в них. Викликаючи перерозподіл крові, сприяє тренуванню судин мозку, відновленню їхнього тону.

Третя вправа – це своєрідний масаж голови і біологічно активних зон. Ця вправа сприяє припливу крові до голови, зменшує головний біль, має виражений тонізуючий ефект. Позиція «струнко» без напруження.

Спокійно, рівномірно, енергійно, дивлячись в одну точку, почати вдихання через ніс. Вдихання починається легким випинанням живота, далі розширюються бокові відділи грудної клітки, а потім грудна клітка підіймається вгору. Невелика затримка дихання.

Такі цикли повторювати на протязі двох хвилин, не допускаючи гіпервентиляції.

Прогресивна релаксація. Існують наукові дані про те, що той чи інший емоційний стан пов'язаний з тією чи іншою групою м'язів, особливо мимічних.

Так, веселощі супроводжуються усмішкою, сум – відповідним виразом обличчя. Крім цього, можна спостерігати і зворотні ефекти. Наприклад, розтягнувши губи в усмішку, можна спостерігати умовно-рефлекторне покращання настрою. Цим феноменом користуються на Заході, особливо в США при формальному спілкуванні з співрозмовниками. На жаль, надмірна експлуатація цього рефлексу призводить до його вгасання і привітна усмішка клерка з часом перетворюється в банальний оскал.

Таким чином, існує зв'язок між емоційним станом і тонусом м'язів. Виявлено, що тривожний стан чи інші негативні емоційні реакції супроводжуються підвищенням м'язового тону. З цієї причини, при прогресуючій релаксації прагнуть знизити надлишкове напруження м'язів і тим самим покращити емоційний стан.

На початку засвоєння методики вихідне положення – лежачи на спині, очі заплющені. При хорошій натренованості користуватися даною методикою, позбавляючись надлишкового м'язового напруження, можна незалежно від положення тіла, обстановки, місця.

Усі вправи проводяться за трьох-етапною схемою: «Зосередитися – відчуті – розслабитися». На рахунок 1-2-3-4 проводиться напруження м'язів, на рахунок 1-2-3-4 – фіксація напруження, розслаблення може бути швидким, на рахунок 1.

Вправа 1. Розслаблення кисті правої (лівої) руки і передпліччя.

Зосередитися, відчуті її, поволі на чотири рахунки (1-2-3-4) стиснути кулак, одночасно напружуючи передпліччя, утворюючи з плечем кут 90°. Досягнувши максимального напруження і витримавши ще чотири рахунки (1-2-3-4) на рахунок 1 розслабити руку, в'яло кинувши її на місце.

Вправа 2. Розслаблення плеча.

Напружується кисть (у кулаці) правої (лівої) руки, м'язи передпліччя, плеча. Права (ліва) рука пряма, напружена, поволі підіймається догори (1-2-3-4) до вертикального положення. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабити руку (1). Рука в'яло падає на місце.

Вправа 3. Розслаблення м'язів стопи і гомілки. Згинаємо праву (ліву) стопу, носочок її тягнемо на себе і напружуємо (1-2-3-4), фіксуємо напруження (1-2-3-4) і розслабляємо (1).

Вправа 4. Розслаблення м'язів стегна.

Зігнути праву (ліву) ступню, потягнувши на себе носок (як у вправі 3), потім напружено зігнути ногу в коліні (1-2-3-4), намагаючись максимально підтягнути п'яту до таза. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабитись (1). Вся нога розслабляється, п'ята зісковзує по ліжку, нога в'яло падає у вихідне положення.

Усі описані вправи проробляються з лівою рукою і ногою так, як і з правою.

Вправа 5. Розслаблення м'язів шиї. Згинати шию назад (1-2-3-4), намагаючись занурити її глибше в подушку. Зафіксувати положення (1-2-3-4) і розслабитися (1).

Голова повертається у вихідне положення. Повертання голови з напруженням м'язів шиї у правий бік (1-2-3-4). Зафіксувати положення (1-2-3-4), розслабитися (1) повертанням голови у вихідне положення.

Повертання голови з напруженням м'язів шиї у лівий бік (1-2-3-4). Зафіксувати положення (1-2-3-4), розслабитись з повертанням голови у вихідне положення (1).

Вправа 6. Розслаблення м'язів обличчя.

Зосередитися на м'язах чола і напружити їх, зморщивши чоло (1-2-3-4). Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабитись (1). Щільно замружити очі (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1). Відвести очі в крайнє ліве положення, зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути губи (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути зуби (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Впертися кінчиком язика у верхню десну, штовхаючи її вперед і вгору (1-2-3-4). Зафіксувати напруження (1-2-3-4). Розслабитися (1).

Після оволодіння цими вправами переходять до наступної вправи, яка полягає в тому, щоб не проводити реального напруження м'язів, а намагатись подумки уявляти собі це напруження і наступне розслаблення. Заключний етап полягає в тому, щоб у повсякденному житті в моменти емоційного напруження вміти відчувати напруження м'язів і одразу розслабити їх, нейтралізуючі тим самим шкідливий вплив стресу.

У стресовому та в інших негативних станах поведінка людини значною мірою дезорганізується. Лише твердо засвоєні вміння та навички у стані стресу можуть залишатись сталими. Практичний досвід говорить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу.

Аутогенне тренування (АТ)

Найбільш ефективним методом знаходження навиків розслаблення, безсумнівно, є аутогенне тренування (АТ). Основні положення методики АТ можна позначити так: вміння глибоко і швидко викликати повне розслаблення м'язів тіла, викликання відчуття тепла в кінцівках за допомогою довільного впливу на тонус периферичних судин; довільна регуляція ритму серцевої діяльності; вплив на глибину і ритм дихання; вміння викликати почуття тепла в області живота, прохолоди в області чола.

В основі АТ лежить самонавіювання. Як показує практика, особливо яскраві уявлення можна викликати в стані розслаблення. У зв'язку з цим найбільш сприятливим часом для самонавіювання, природного аутогіпнозу є момент після нічного сну і перед засинанням. Якщо трохи подумати, то стає зрозумілим вислів «встав не з тієї ноги». Спробуйте для початку в момент пробудження уявити собі що-небудь дуже гарне – побачите, ваш настрій буде весь день на більш високому рівні, ніж зазвичай. Крім ранкових і вечірніх годин, АТ можна проводити до двох – трьох разів на день, в залежності від ритму і розпорядку вашого життя. Пам'ятайте: щоб досягти максимального ефекту, потрібно займатися щодня, незалежно від самопочуття.

Навчатися психічної релаксації слід, природно, в розслабленій позі. Найбільш зручно займатися лежачи на спині, руки при цьому злегка зігнуті в ліктях, лежать долонями вниз уздовж тулуба, а ступні розсунуті на 20-30 см. Друге положення – сидячи в м'якому кріслі з підголовником і підлокітниками, на які покласти розслаблені руки. Однак такі умови не завжди бувають у вашому розпорядженні, і найбільш доступною для занять в будь-якій ситуації може вважатися так звана «поза кучера». Щоб прийняти її, потрібно сісти на

стілець прямо, розпрямити спину, а потім розслабити всі скелетні м'язи. Голова опущена на груди, очі закриті, ноги злегка розставлені і зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись один одного, лікті трохи округлені – словом, характерна поза візника, дрімаючого в очікуванні.

Оволодіння АТ може перешкоджати занурення в пасивний, неконтрольований стан дримоти і сну. Щоб відігнати зайву сонливість, слід зробити 3-4 глибоких вдихи і видихи і 3-4 рази сильно заплющити очі, не піднімаючи повік. При цьому необхідно переконувати себе, що сонливість проходить, настає почуття спокою, розслаблення, і продовжувати тренування.

Займаючись АТ, ви не вносите в себе нічого стороннього, а просто розвиваєте все краще і необхідне з того, що є в вас самих.

АТ можна використовувати не тільки як самостійну психотерапевтичну методику, а й поєднувати з іншими методами, з санаторно-курортним або медикаментозним лікуванням. Можна займатися як індивідуально, так і в групі. Діапазон використання АТ дуже широкий. АТ застосовується для відновлення працездатності після втоми, для регуляції емоційного стану і для боротьби з безсонням. Цим методом з успіхом користуються спортсмени, люди інших професій, де потрібне постійне нервовопсихічне напруження.

Отже, якщо Ви вирішили приступити до занять, пам'ятайте, що гарантією Вашого успіху є впевненість в своїх силах і кінцевому результаті, що дозволяє подолати сумніви і коливання, внутрішня готовність і щире прагнення виконати наші інструкції як можна краще.

Нагадаємо, що на оволодіння кожною вправою відводиться два тижні, тренуватися необхідно не менше трьох разів на добу по 5-10 хвилин. Якщо на перших порах у Вас щось не виходить, слід займатися до 15 хвилин і більше.

Використовувані формули самонавіювання повинні поєднуватися з конкретними емоційними образами, що викликають у Вас необхідні для даної справи відчуття. Фрази треба вимовляти подумки, «про себе», співвідносячи їх при цьому з Вашим диханням. Як правило, фрази, вимовлені на видиху, дають більший розслаблюючий ефект. Якщо ж фраза занадто довга і Ви не встигаєте «проговорити» її протягом одного видиху, то можете розтягнути її на два рази.

5. ВПРАВИ З САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Вправа «Політ»

Встаньте, заплющити очі, руки опустіть уздовж тіла. Подумки зосередьтеся на руках і спробуйте підняти їх вгору, в сторони без напруги. Уявіть собі, що ви летить високо над землею.

Вправа «Розбіжність рук»

Встаньте, заплющити очі, руки витягніть перед собою. Подумки зосередьтеся на руках і спробуйте розвести їх у сторони, не напружуючи. Підберіть собі зручний образ, що дозволяє досягти цього руху.

Вправа «Сходження рук»

Встаньте, закрийте очі, руки убік. Подумки зосередьтеся на руках і спробуйте їх звести, не напружуючи. Підберіть собі зручний образ, що дозволяє досягти цього руху.

Вправа «Левітація руки»

Руки опущені. Налаштуйтеся, щоб рука полегшала і почала підніматися, спливати. Якщо цей прийом не виходить, необхідно шукати інший рух або спробувати його виконати після інших рухів.

Вправа «Автоколивання тіла»

Встаньте, заплющити очі, руки опустіть уздовж тіла. Починайте повільно розгойдуватися, подумки підбираючи свій темп і ритм руху, поступово домагаючись повного розслаблення всього тіла. Головне – шукати приємний ритм та темп розгойдування.

Вправа «Рух головою»

Стоячи або сидячи, механічно обертайте головою у пошуку приємного ритму та приємних точок повороту. Слід обходити болючі та напружені місця. Приємна точка повороту – це точка релаксації. Завдання – знайти такий рух, який дається легко, з мінімальним зусиллям, із приємними відчуттями, які хочеться продовжувати.

Основне завдання – навчитися подумки досягати оптимального психоемоційного стану. При стресі, виконуючи описані вправи, можна швидко та ефективно відновити свої сили та взяти під контроль почуття та емоції. Вплив на тілесні реакції з допомогою довільної зміни фізіологічних параметрів організму з досягнення спокою – це, власне, і є саморегуляції.

Самомоніторинг

Пропонований нами варіант самомоніторингу стану впроваджено як обов'язковий елемент психофізіологічної підготовки та використовується для «самоконтролю-саморегуляції» льотчиків (В. Маришук), а також фахівців різних екстремальних професій.

Мета самомоніторингу – виявлення та довільне подолання емоційної напруженості.

Інструкція: необхідно подумки переміщати по тілу фокус уваги за допомогою наступних питань:

- Як моя міміка?
- Як мої м'язи? Чи немає скутості?
- Як я дихаю?

При виявленні негативних ознак вони довільно усуваються з допомогою інших технік саморегуляції: регулюється поза, розслаблюються м'язи, нормалізується дихання, створюється міміка впевненого спокою.

- Насамперед необхідно освоїти базову техніку саморегуляції дихання.
- Сядьте та займіть зручне положення.
- Покладіть одну руку на область пупка, другу – на груди (ці маніпуляції необхідно виконувати тільки на початковому етапі освоєння техніки, щоб запам'ятати правильну послідовність дихальних рухів і відчуття, що виникають).
- Зробіть глибокий (щонайменше 2 сек.) вдих, набираючи повітря спочатку в живіт, а потім заповнюючи їм усі груди.
- Затримайте дихання на 1-2 сек.
- Видихайте повільно та плавно протягом 3 секунд. Видих повинен бути довшим за вдих.
- Знову зробіть глибокий вдих без зупинки та повторіть вправу.

Вправа повторюється 4-5 разів поспіль. Уникайте прагнення до його виконання з першого разу. Необхідно пам'ятати, що при використанні цієї техніки може виникнути запаморочення. Це зумовлено індивідуальними особливостями. У разі запаморочення скоротите кількість циклів, що виконуються за один підхід. Техніку саморегуляції дихання можна і важливо використовувати у моменти психоемоційного напруження, а й протягом дня від 5 до 15 разів, приділяючи їй виконання 1 хвилину. Ця техніка чудово допомагає зняти емоційне збудження, стан напруженості тощо.

Вправа «Реакція релаксації»

У звичайному житті ми напружуємо м'язи, щоб підготувати організм до дії. Однак стан стресу часто викликає сильну напругу певних груп м'язів, хоча ніякої дії після цієї напруги не відбувається. В результаті у м'язі утворюється м'язовий затискач. У практиці йоги, наприклад, вважається, що якщо якась частина тіла напружена, до неї не надходить енергія. Техніки релаксації спрямовані на усвідомлення м'язових затискачів та розвиток навичок розслаблення м'язів.

Термін «реакція релаксації» був запропонований відомим американським кардіологом доктором Г. Бенсоном для визначення стану, протилежної реакції «бей-біжи», характерної для стресу. Бенсон пропонував своїм пацієнтам повільно вдихати через ніс (використовуючи черевне дихання) і повільно видихати через рот. Саме таке розмірене, глибоке та уповільнене дихання викликає в дію «реакцію релаксації».

Найважливіші характеристики глибокої релаксації:

- уповільнення та поглиблення дихання;
- уповільнення серцебиття;
- збільшення припливу крові до кінцівок;
- розслаблення м'язів;
- уповільнення та нормалізація обмінних процесів;
- нормалізація діяльності гормональної системи.

Реакція релаксації викликає не тільки зниження м'язової напруги та рівня холестерину в крові, а й змінює артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, зниження темпу обміну речовин та деякі інші фізіологічні показники. Тому люди, які приймають медичні препарати, повинні враховувати, як ці ліки поєднуюватимуться з ефектами релаксації.

Лікар Л. Хендерсон, щоб зрозуміти, чи треба людині починати вчитися релаксації, пропонує відповісти на такі питання:

1. Чи буває у вас головний біль чи біль у спині?
2. Ви скрипите іноді зубами?
3. Вам доводилося помічати, як під час розмови телефоном ви раптом різко стискаєте зуби?
4. Ви легко впадаєте у паніку?
5. Вас вибиває з колії навіть легка образа?
6. Ваше дихання буває прискореним та поверховим?
7. Ви часто зітхаєте чи позіхаєте?

Якщо ви відповіли позитивно хоча б на одне з цих питань, то вам слід освоїти та застосовувати будь-які техніки релаксації для позбавлення від перерахованих вище симптомів.

На думку фахівців, неважливо, який саме метод ви використовуєте для релаксації, головне, щоб він був ефективним для вас особисто. Немає єдиного універсального методу релаксації, відповідного всім людям. Тому кожна людина має методом проб і помилок підібрати найбільш підходящу для себе техніку. Для визначення ефективності будь-якої техніки важливо практикувати її не менше тижня, тільки в цьому випадку ми зможемо зрозуміти, чи підходить вона нам, а також відчути якийсь оздоровлюючий ефект.

Прогресивна релаксація м'язів

У 1922 році американський психолог і фізіолог Е. Джейкобсон виявив прямий зв'язок між напругою поперечно-смугастих м'язів та психічною втомою. Однак «змусити» мозок відпочити сучасній людині, яка постійно думає про свої проблеми, досить складно. Джейкобсон запропонував зручніший варіант: розслабити м'язи, і тоді мозок стане теж відпочивати. Американський лікар казав, що неспокійному розуму не місце у спокійному тілі. Він вигадав десятки вправ для зняття м'язової напруги. Джейкобсон нагадав, що різні викликають напругу скелетної мускулатури в строго визначених для кожної емоції ділянках тіла. Наприклад, було виявлено, що

депресивні стани викликають напругу дихальної мускулатури, страх та тривожність підвищують напругу м'язів голосового апарату та потиличні м'язи. Джейкобсон зауважив також, що відчуття слабкості та втоми у хворих на неврози пов'язане з постійно підвищеним тонусом певних груп м'язів. Для навчання техніці прогресивної м'язової релаксації пацієнту пропонують різко і сильно напружувати м'язи тіла, а потім розслабляти їх, звертаючи особливу увагу на переживання розслабленості тіла. Повний курс навчання релаксації за методом Джейкобсона проводиться під керівництвом інструктора та займає кілька місяців.

Вправа «Маска релаксанту»

Джейкобсон вважав, що найважливіше, щоб пацієнти навчилися розслабляти обличчя. У практиці йоги одним із важливих механізмів підтримання гарного самопочуття також є постійний контроль свідомості за рівнем напруги м'язів обличчя. Якщо якийсь м'яз напружений, його слід відразу розслабити. Підтримуючи оптимальний м'язовий тонус, тим самим оберігаємо мозок від перенапруги.

Вправа «Посмішка для себе»

Навчитися володіти тонусом обличчя особливо важко та важливо. Обличчя – осередок «психічної» мускулатури.

Вправи, як і з тілесною мускулатурою, будується на контрасті напруги та розслаблення та «уловлюванні» відчуттів. Допомагає й дзеркало.

Зморщіть лоба, піднявши брови («здивування»), – розслабте. Намагайтеся зберегти лоб абсолютно гладким протягом хвилини. Похмуріться («серджуся») – розслабте брови. Розширте очі («страх») – розслабте повіки. Розширте ніздрі («вдихаю запах») – розслабте повіки та брови. Замружтеся («жах») – розслабте повіки; звузьте очі – розслабте. Підніміть верхню губу, зморщуючи ніс («зневага») – розслабте. Оскальте зуби («лютість») – розслабте щоки та рот. Відтягніть вниз нижню губу – («огидність») – розслабте.

У всіх цих та інших імпровізованих вправах головне завдання – посилити м'язове почуття обличчя та контроль тону м'язової мускулатури. Скидання затискачів особи – добрий засіб збереження самоконтролю в напружених ситуаціях. Крім того, ви, мабуть, помітите, що інтенсивна м'язова гра поживляє розумову діяльність.

Вправа «Як глянути у свої очі»

Їхня роль у створенні наших психічних станів гігантська, адже марно і самі стани «читаються» по очах. Ми самі не бачимо свої очі, а погляд у дзеркало миттєво і неминуче спотворює справжній вираз. Що ж робити?

Наші завдання поки що скромні, не артистичні. Зараз для нас важливе лише одне: розслаблені очі – запорука загального заспокоєння. А крім м'язів повік, стан яких ми можемо безпосередньо спостерігати, керують поглядом приховані м'язи очних яблук. Можна навчитися розслаблювати і ті, й інші.

Злегка приспустіть верхні повіки так, щоб вони були вам видно. Зауважте тремтіння. Намагайтеся припинити його. Спочатку це не вдається, тремтіння навіть посилюється. Але після кількох тренувань його можна зменшити та зовсім усунути. Це особливо добре вдається, якщо дивитися в далечінь.

Закрийте очі. Тепер опустіть повіки вільно, у те становище, яке вони приймуть самі. Якщо ви в неспаному стані, повіки відкриті. Повторіть це кілька разів, намагаючись вловити становище максимального розслаблення.

До речі, ось дуже хороший і простий прийом самозаспокоєння, що застосовується іноді несвідомо: злегка погладжувати себе пальцями по віках, бровах, лобі, навколо очей. Такими ж рухами можна заспокоїти та приспати дитину. У цих місцях, мабуть, знаходяться «гіпногенні» (які породжують сон) нервові закінчення.

Сядьте навпроти стіни на відстані від 2 до 5 метрів. Намітьте собі на стіні дві точки, одна під іншою, відстань приблизно 50 сантиметрів. Переводьте погляд з точки на крапку повільно, як тільки можете ... Повільніше, ще повільніше ... Ще ... і ще. Ви помітите, що повіки поступово розслабляються і важчають, погляд піднімається все важче – вловить це відчуття, воно вам стане в нагоді при зануренні в глибокий самогіпноз і управлінні засипанням.

Споглядання точки з відстані близько 5 метрів протягом 10-20 хвилин – один з йогівських прийомів відпочинку та самогіпнозу.

Зведіть погляд усередині і вгору – повіки автоматично почнуть опускатися. Нехай погляд повернеться у початкове становище. Зробіть так кілька разів – дуже ймовірно, що ви відчуєте легке запаморочення та сонливість. Це теж один із способів глибокого розслаблення м'язів очей, корисний при безсонні.

Ще одна вправа. Лежачи або сидячи в кріслі. Очі широко розплющені. Погляд – вдалину, в нікуди, протягом 3 хвилин. Нехай думки йдуть, як хочуть, але краще, якщо в голові утримується якесь абстрактне уявлення, наприклад, «вічність».

Це тренування розслаблення широко відкритих очей та чудовий психічний відпочинок.

Імпровізуючи з очима, ви виявите, що маєте в них приховані і, я б сказав, дуже делікатні витoki самозаспокоєння, тонізації та зміни настрою. Я дав тут найзагальнішу канву пошуку.

Якщо ви вирішили систематично опрацьовувати весь курс АТ, то на тренування місцевих розслаблень доведеться витратити близько двох-трьох тижнів. Деяким потрібен і більший термін, а людям, схильних до загальної скутості, є сенс робити ці вправи постійно і старанно, не перериваючись ні на день. Поступово Внутрішній Контролер привчиться автоматично стежити за м'язами завжди та всюди. Скидання затискачів можна в будь-якій пропорції поєднувати з іншими вправами.

Вправа «Ковзаючий маятник»

Квінтесенція попередніх вправ. Воно особливо добре вдається, коли м'язове почуття вже розвинене.

Якщо ви хочете швидко скинути напруженість, скутість і втому, – зробіть легкі та слабкі згинання-розгинання м'язів послідовно у всіх головних

суглобах тіла, з ніг до голови і назад, рази 2-3, по три-п'ять згинань-розгинань на суглоб. Почати можна або з голови (легкі похитування та кивання), «спускаючись вниз», або з пальців ніг (одним рухом відразу всі пальці на обох стопах або поперемінно), «піднімаючись вгору» (згинання-розгинання стоп, гомілок у колінах, стегон у тазостегновому суглобі тощо). Рухи повинні бути легкими, недбалими, наче на шарнірах.

Найпомітніші результати ця вправа дає у положенні лежачи. Його можна робити і на початку, і в кінці заняття АТ: допомагає і розслабленню, і тонізації.

Практики емоційної гігієни – процесу включення сенсорних систем: бачу, чую, відчуваю. Вибираємо п'ять предметів, які ви бачите перед собою, чотири тактильні відчуття (якщо на вулиці – трава, дерево, одяг), три звуки, два аромати та одне смакове рішення (ідеально – випити води). Така гігієна займає лише 5 хвилин, і проводити її потрібно регулярно, бажано тричі на день.

Рух, що рекомендується йогами: лежачи на килимі на спині, без подушки, руки вздовж тіла долонями вгору («поза забуття», або «сонячної ванни»), повільно повертати голову, не піднімаючи її, праворуч наліво та зліва направо, разів десять. Цей рух, як вважають йоги, надає рухливості шиї та покращує кровопостачання основи мозку. Водночас воно добре заспокоює та розслаблює. Інший рух того ж роду: лежачи так само на спині, повільно рухати потилицею так, ніби ви хочете розправити зім'яту матерію.

Один з головних геніїв епохи Відродження Леонардо да Вінчі створив монументальні витвори не тільки в мистецтві та науці, а й в психології.

Художник описав простий механізм того, як можна лікувати розум і душу за допомогою фарб і пензля.

Сучасні психологи відзначають, що да Вінчі мав цілковиту рацію. Цей метод зняття напруги з розуму, нервів і психіки, дійсно працює практично в усіх випадках.

Творчість – це шлях до себе, можливість успішно будувати своє життя.

У кожної людини є потреба виразити себе і, створюючи щось, вона відчуває себе задоволеною, знаходить гармонію в собі.

Зараз же арт-терапія широко застосовується в психотерапії для зняття внутрішніх блоків, нормалізації емоційного стану і поліпшення роботи мозку.

Уїнстон Черчілль говорив: «Живопис – ідеальний спосіб відволікання. Я не знаю нічого іншого, що б більш повно поглинало розум, не виснажуючи тіло. Якими б не були одномоментні занепокоєння або тривоги за майбутнє, як тільки картина розпочато, їм уже немає місця в думках». Тому завжди залишай в своєму режимі дня місце для творчості, щоб налагодити своє психологічну рівновагу.

1. Втомився – малюй квіти.
2. Нудно – заповніть аркуш паперу різними кольорами.
3. Сумно – малюй веселку.
4. Страшно – батоги макраме або роби аплікації з тканин.

5. Відчуваєш тривогу – зроби ляльку-мотанку.
6. Обурюєшся – рви папір на дрібні шматочки.
7. Турбуєш – складай орігамі
8. Напружений – малюй візерунки.
9. Важливо згадати – малюй лабіринти.
10. Розчарований – зроби копію картини.
11. Зневірився – малюй дороги.
12. Треба щось зрозуміти – намалюй мандали.
13. Потрібно швидко відновити сили – малюй пейзажі.
14. Хочеш зрозуміти свої почуття – малюй автопортрет.
15. Важливо запам'ятати стан – малюй колірні плями.
16. Якщо треба систематизувати думки – малюй стільники чи квадрати.
17. Хочеш розібратися в собі та своїх бажаннях – зроби колаж.
18. Важливо сконцентруватися на думках – малюй крапками.
19. Для пошуку оптимального виходу із ситуації – малюй хвилі та кола.
20. Відчуваєш, що «застряг» і треба рухатися далі – малюй спіралі.
21. Хочеш сконцентруватися на цілі – малюй сітки та мішені

8 способів мислити як Леонардо да Вінчі

1. Перетворюйте особливості на перевагу

Леонардо да Вінчі був ексцентричною людиною. Він не приховував того, що він вегетаріанець, гей, шульга та еретик (той, хто відступає від загальноприйнятих релігійних правил) Вчений носив рожеві та пурпурові туніки і дуже виділявся серед флорентійців. Свої особливості він перетворив на перевагу. Наприклад, да Вінчі було складно писати лівою рукою зліва направо, тому він винайшов секретний дзеркальний лист.

2. Спілкуйтеся з людьми різних професій

Леонардо да Вінчі мав багато друзів різних професій: математики, архітектори, драматурги, інженери та поети. Вони часто збиралися на спільні вечери; така різноманітність допомогла йому сформувавши коло його інтересів.

3. Цікавтеся всім, що бачите

Леонардо да Вінчі цікавило все, що може бути відомо про Всесвіт і те, як ми вписуємося в неї. Він шукав відповіді питання, про які часто думають діти, але перестають думати дорослі:

- Чому небо синє?
- Чому люди позіхають?
- Як формуються хмари?
- Як виглядає мова дятла?
- Що таке голод?
- Як формується вир?
- Як працює серце?

Цікавість заради цікавості допомогла Леонардо стати генієм.

4. Записуйте всі ідеї

Спадщина Леонардо да Вінчі – це понад 7 тис. сторінок нотаток про дослідження в галузях геології, ботаніки, анатомії людини, музики, інженерії, астрономії тощо. У своїх зошитах він записував відповіді на питання, що його цікавили, і робив креслення своїх винаходів. Наприклад, описав різницю у тиску повітря над та під крилом птаці. Він пояснив, як ці знання допоможуть створити літальний апарат.

Леонардо носив із собою блокноти різних розмірів: одні для швидких нарисів та спостережень на місці, інші для тривалих та точних досліджень. Коли він працював над «Темною вечерею», то спостерігав за емоціями людей навколо та малював їхні обличчя.

5. Додайте трохи науки в мистецтво, і навпаки

Леонардо да Вінчі завжди працював на стику науки та мистецтва. Знання анатомії допомогло йому намалювати посмішку «Джоконди». Спочатку митець зобразив м'язи обличчя, задіяні у посмішці, а новим шаром намалював шкіру.

Це працювало і у зворотному напрямку: завдяки художнім навичкам він робив чіткі малюнки та креслення для своїх трактатів.

6. Шукайте обхідні шляхи

Леонардо да Вінчі почав вивчати анатомію, розкриваючи тіла мертвих людей і вивчав їхню будову. Завдяки своїм експериментам вчений створив трактат, де пояснював, як працює людське тіло.

7. Робіть настільки якісно, наскільки можете

Художник був перфекціоністом, тому міг малювати одну картину кілька років. Наприклад, над «Моною Лізою» він працював 15 років, і так її й не закінчив. Він рік у рік додавав мазки. Також ретельно він малював й інші свої картини. Не дарма багато хто з них вважається безцінним.

8. Перемикайтесь на інше, якщо стало нецікаво

Леонардо да Вінчі був відомим прокрастинатором. Він часто кидав картини та перемикався на те, що йому було цікаво – науку.

Вправа «Екстремальна валіза»

Візьміть листок і подумайте: як ви допомагали собі нормалізувати стан у стресових чи травматичних подіях? Напишіть список. На першому місці – що найбільше допомагало, на другому – менше, на третьому – ще менше.

Підказка, що це може бути (звісно, може бути щось, чого тут немає):

- образи, які приносять радість (дорогих людей, місць);
- запахи, що подобаються;
- музика, яка приносить задоволення;
- рухи, що приносять радість (біг, танці, катання на лижах, прибирання);
- щось м'яке, що приємно взяти в руки;
- будь-які краплі, що допомагають в екстремальному випадку;
- вправа на уяву, яка дає позитивний результат;

- текст, що хвилює (вислів, маленька історія, молитва);
- хобі;
- природа.

Техніка тепінг: як позбутися стресу за п'ять хвилин

Техніка Емоційної Свободи – ТЕС (Emotional Freedom Techniques – EFT – практика постукування) ТЕС була створена американським інженером Г. Крейгом у 90-х роках, заснована на засадах традиційної східної медицини (акупресура) та західної психології.

ТЕС застосовують при стані тривоги та хвилювання, фізичного болю, фобіях, залежностях, безсонні, нав'язливих думках, та інших психологічних та фізичних симптомах. Також можна застосовувати для досягнення цілей шляхом цілеспрямованого усунення негативних емоцій та установок, що заважають це зробити.

У процесі ТЕС-терапії людина концентрується на проблемі, потім шляхом впливу на меридіани (простим постукуванням пальцями по певних точках на обличчі та тілі) усуває порушення в енергетичній системі.

Послідовність впливу на точки

1. ПБ = Початок брів
2. КГ = Край ока
3. ПГ = Під оком
4. ПН = Під носом
5. ПБ = Підборіддя
6. ПКл = Початок ключиці
7. ПР = Під рукою
8. БП = Великий палець
9. ВП = Вказівний палець
10. СП = Середній палець
11. МЗ = Мізинець
12. ТК = Точка каратиста

8 принципів мудрого відношення до «життя»:

1. Вміти відрізнити головне від другорядного.
2. Знати міру впливу на події, тобто знати реальну оцінку як власних можливостей, так і ситуації, в якій ми знаходимося.
3. Вміти підходити до проблеми з різних сторін.
4. Готувати себе до будь-яких неочікуваних подій.
5. Сприймати діяльність такою, якою вона є в реальності, а не в нашій уяві.
6. Прагнути зрозуміти інших.
7. Вміти здобувати позитивний досвід із всього, що відбувається.
8. Г. Сельє – «жити повним життям».

Вправа «Як покращити поганий настрій»

Мета: вчити відрізняти зовнішні прояви різного емоційного стану; тренування вміння долати негативні почуття, саморегуляція настрою.

Питання:

- Що означає «добре себе почувати»?
- Як ти зізнаєшся, який в тебе настрій?
- Коли у тебе буває хороший настрій?
- Від чого твій настрій псується?
- Як ти зараз себе відчуваєш? Чому?
- Як ти можеш посприяти покращенню свого настрою та інших оточуючих людей?

Вправа «Наші страхи»

Мета: моделювання ситуацій, що викликають страх, вербалізація глибинних переживань та мобілізація життєвих сил.

- Чому тобі буває страшно?
- Чого ти боїшся більше за все?
- З ким би ти хотів бути, коли тобі страшно?
- Що відчуває людина, яка всього боїться? Яка вона?
- Яким треба бути, щоб нічого не боятися?
- Герої яких казок переживали страх? А які, навпаки, були надзвичайно сміливими?
- На якого казкового героя ви б хотіли бути схожими?

Вправа «Мережа»

Ця вправа один із поширених варіантів надання допомоги людям, котрі знаходяться в життєвій кризі – використання наявної або ж створення своєї власної соціальної мережі підтримки.

Спочатку складіть список людей, до яких ви зможете звернутися за допомогою. До цього списку слід записати:

- друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою листів, телефону;
- сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візитами;
- колег, якщо ви часто контактуєте з ними і відчуваєте, що між вами існують близькі стосунки.

Запишіть кожну людину, яка емоційно важлива для вас, хоча ви тимчасово можете бути розлучені з нею.

З'ясуйте для себе чи існують якісь зв'язки між людьми, чії імена ви занесли до списку. Потім для кожної людини, яку ви внесли до списку, зробіть позначку про те, який варіант кризової підтримки вона може вам надати.

Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

- Е – емоційна допомога;
- П – практична допомога;
- Т – товариська підтримка;
- І – інформація та порада.

– Після цього візьміть чистий аркуш паперу і складіть діаграму вашої мережі, позначаючи колами членів сім'ї, трикутниками – друзів і квадратами – колег. Поєднайте всіх тих людей, між якими існують певні зв'язки, які можуть надати вам схожі варіанти підтримки. Тепер ви маєте зображення вашої соціальної мережі підтримки. Слід проаналізувати її, намагаючись відповісти на запитання:

- Наскільки ви можете розраховувати на підтримку?
- Чи буде це підтримка від усієї мережі, чи тільки від окремої її частини?
- Чи ті самі люди використовуються для всіх чотирьох видів підтримки, чи ви розподіляєте навантаження між ними?

Роздуми над цими запитаннями дають змогу виявити ресурси допомоги, що використовуються не в повному обсязі.

Завдання для самостійної роботи

Дайте відповідь на питання:

1. Що допомагає вам підняти настрій, переключитися?
2. Що ви можете використовувати з перерахованих вище способів?
3. Складіть перелік цих способів, додавши свої.
4. Подумайте, які з них ви можете використовувати свідомо, коли відчуваєте напруженість або втома.

6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ / КРИЗОВИХ / ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

В основі кожного типу характеру лежать базові властивості. Вони пов'язані з природними особливостями організму, потребами та емоціями. Наприклад, одні люди «від природи» відкриті для світу і вільно виражають емоції, інші занурені в себе, треті недовірливі до світу та внутрішньо напружені. Навколо базових властивостей формуються багато інших рис характеру. Так, внутрішньо напружений людина ґрунтовний у роботі і водночас уразливий і ревнивий. І, відповідно, стикаючись з екстремальними ситуаціями, кожен представник певного характеру поводить по-своєму.

В основі кожного типу характеру лежать базові властивості. Вони пов'язані з природними особливостями організму, потребами та емоціями. Наприклад, одні люди «від природи» відкриті для світу і вільно виражають емоції, інші занурені в себе, треті недовірливі до світу та внутрішньо напружені. Навколо базових властивостей формуються багато інших рис характеру. Так, внутрішньо напружений людина ґрунтовний у роботі і водночас уразливий і ревнивий. І, відповідно, стикаючись з екстремальними ситуаціями, кожен представник певного характеру поводить по-своєму.

Таке «місце» означає підвищену чутливість, або вразливість людини щодо певних умов. Для різних характерів такі умови є різними. Одна людина важко переносить втрату уваги з боку близьких, інша – обмеження її свободи, а третя не витримує вантажу відповідальності та завищених очікувань. Коли виникає навантаження слабке місце характеру, людина дає негативну реакцію. Це може бути по-різному, від замикання в глухій образі до «биття посуду» та істерик. Якщо навантаження на слабке місце повторюються часто і довго, то переживання неблагополуччя посилюється, часом доводячи людину до стану «неможливості»: дитина тікає з дому, подружжя розлучається, співробітник подає заяву про звільнення.

1. Гіпертими. Ці люди схильні легко проглядати кордон між дозволеним і недозволеним, тому часто потрапляють у кризові ситуації. У зв'язку з тим, що вони є надзвичайно рухливими, їм властивий активний спосіб поведінки у важких життєвих ситуаціях. Вони починають проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність за інших людей, що є вкрай бездіяльним у зв'язку з тим, що гіпертим не завжди може тверезо оцінювати свої сили та знання у конкретних випадках.

2. Замкнуті. Людям із замкнутим типом характеру, важко переносити будь-яке втручання у їхнє звичне життя, у їхній внутрішній простір. У кризових ситуаціях їм характерний пасивний спосіб поведінки. Вони безініціативні, особливо у тому, що стосується взаємодії з іншими людьми. Їм складно покликати на допомогу або навіть прийняти її. Поради інших людей сприймають з побоюванням.

3. Напружено-афективні. Найгірше напружені переносять ситуації, де, як їм здається, обмежують їхні інтереси. Сила органічних потреб та уповільненість нервових процесів. Негативні емоції у таких людей дуже сильні, можуть довго накопичуватися, але потім неминуче відбувається афективний вибух. Емоції застиляють їм очі, позбавляючи можливості адекватно оцінити те, що відбувається, що заважає при виході зі складних ситуацій. Слабким місцем даного типу є підвищена чутливість та нервово-психічна слабкість. До складних для них ситуацій можна віднести всі ті, які створюють навантаження на їхню нервово-психічну слабкість і виснажування, на надмірну відповідальність, вразливість і дратівливість, на підвищену схильність до тривог і страхів, на невдоволення собою і знижену самооцінку. Ці люди не готові на ризик. До комплексу їх переживань входять всілякі страхи та побоювання. При надзвичайних ситуаціях беззаперечно слідуватимуть поради та вказівки більш кваліфікованих людей, рятувальників, психологів, лікарів та ін.

4. Тривожні. Слабким місцем даного типу є підвищена чутливість та нервово-психічна слабкість. До складних для них ситуацій можна віднести всі ті, які створюють навантаження на їхню нервово-психічну слабкість і виснажування, на надмірну відповідальність, вразливість і дратівливість, на підвищену схильність до тривог і страхів, на невдоволення собою і знижену самооцінку. Ці люди не готові на ризик. До комплексу їх переживань входять всілякі страхи та побоювання. При надзвичайних ситуаціях беззаперечно слідуватимуть поради та вказівки більш кваліфікованих людей, рятувальників, психологів, лікарів та ін.

5. Демонстративні. Завжди прагнуть здаватися більше, ніж є насправді; гостро реагують на події, які зачіпають їх особисто. Серед інших характеристик їх виділяє вміння маніпулювати оточуючими за допомогою своїх емоцій, схильність до брехні, незріле мислення. Схильні перетягувати ковдру він і привертати увагу, перебільшувати значущість що відбувається. Найчастіше кличуть на допомогу.

6. Емоційно-лабільні. Людям цього характеру важка атмосфера недоброчливості і критики. Навіть невеликі підколки, глузування, косі погляди, як уже говорилося, вибивають їх із емоційної рівноваги. Найбільше для них нестерпна втрата близького або емоційне відкидання з боку близьких. У разі таких випадків вони впадають у тривалий розлад. Добродушність та щирість емоційно-лабільних призводять до того, що у всіх негараздах та неприємностях вони схильні звинувачувати себе. Це робить їх легким об'єктом маніпуляцій з боку інших людей, а також призводить до частого потрапляння до ситуації, пов'язаної з обманом.

7. Нестійкі. Ці люди неслухняні, неорганізовані, погано засвоюють правила поведінки, не піддаються моральному вихованню. Для виходу із кризових ситуацій їм необхідний чіткий контроль та підтримка. Якщо тільки контроль послаблюється, несталі здатні на вчинки, які можуть лише посилити ситуацію. Таким людям властивий імпульсний спосіб поведінки.

8. Конформні. Будь-які зміни виявляють слабкі місця людей конформного характеру. Це «відомі» люди, які легко піддаються зовнішньому впливу, «йдуть за натовпом». Для них значно утруднений процес адаптації до чогось нового. Втрата близьких, зміна місця проживання, втрата роботи та багато іншого, що здатне змінити звичний порядок речей, надзвичайно сильно «вибивають із колії» людей даного типу і здатне вплинути на психічне здоров'я (а не рідко й соматичне).

Буває важко визначити, до якого все-таки типу відноситься людина, і яка буде реакція при попаданні в ту чи іншу ситуацію. У разі необхідно визначити, який саме тип превалює у разі і працювати із цим. Знання «слабких місць» кожного характеру має неоціненну практичне значення. Воно допомагає грамотно поводитися з людиною, яка потрапила в екстремальну ситуацію, і дозволяє грамотно допомогти вийти з неї та пережити.

Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи

У сучасних умовах людина все частіше опиняється під впливом біологічних і психологічних стресогенних факторів, що викликають в організмі специфічні і неспецифічні психологічні та поведінкові реакції. Ці реакції, маючи двояку мету, можуть, з одного боку, сприяти пристосуванню до умов, що змінюються, а з іншого – привести до виникнення патологічних процесів. Поведінка людини в життєвій ситуації (у тому числі і кризовій) – результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх умов. Охарактеризувати процес подолання людиною кризових ситуацій та переживань, що виникають у зв'язку з цим, – значить визначити, що саме відбувається між цими двома сторонами, «зовнішніми» і «внутрішніми» умовами, знайти особистісні структури, за допомогою яких людина встановлює і регулює дану рівновагу.

Можливість протистояти стресовій та кризовій ситуаціям має три складові:

- 1) фізіологічна стійкість, обумовлена особливостями організму людини (конституція, тип вищої нервової діяльності, вегетативна пластичність тощо);
- 2) психічна стійкість, обумовлена професійною підготовкою і загальним рівнем якостей особистості (спеціальні навички дій у напруженій ситуації, наявність позитивної мотивації, почуття обов'язку та ін.);
- 3) психологічна готовність (активно-діяльний стан, мобілізованість усіх сил і можливостей на майбутні дії).

Останні дослідження залежності типу емоційного реагування на кризову ситуацію від темпераменту свідчать про те, що респонденти з холеричним темпераментом характеризуються домінуванням таких способів реагування на стрес як емоційна розрядка, протест і агресивність; сангвінікам допомагає установка власної цінності, протест і оптимізм; меланхолікам властива емоційна розрядка, самозвинувачення і агресивність; респонденти з флегматичним темпераментом характеризуються домінуванням ігнорування, збереження самовладання і придушення емоцій. Таким чином, можна стверджувати, що сангвініки та флегматики легше переживають кризові

ситуації й схильні до вибору конструктивних способів виходу з кризи, тоді як холерики спрямовують свою агресію на оточуючих, а меланхоліки схильні до саморуйнівної поведінки. Вік є важливим чинником подолання кризи, оскільки на кожному етапі розвитку людини є свої психологічні фактори, що зумовлюють вибір особистістю стратегій подолання кризових ситуацій. Здебільшого, це сприятливий соціальний вплив та усвідомлення ситуації, що склалася.

Деструктивні способи виходу з кризи

До деструктивних способів виходу з кризи слід віднести алкоголізм, наркоманію, суїцидальні наміри та дії. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування самотійно та передбачають необхідність допомоги ззовні.

Алкоголізм – хронічне, психічне, прогресуюче захворювання, різновид токсикоманії, характеризується пристрастю до алкоголю з психічною та фізичною залежністю від нього. Симптомо-комплексами алкоголізму є втрата контролю над кількістю спожитого алкоголю, ростом толерантності до нього, абстинентним синдромом, токсичним враженням органів, а також змінами у психіці людини.

Наркоманія – група хвороб, що виникає внаслідок систематичного у зростаючій кількості вживання речовин, які на офіційному рівні включені до списку наркотиків. Проявами наркоманії є психічна і фізична залежність від цих речовин, а також абстиненція (симптомо-комплекс розладів) внаслідок припинення їх прийому.

Наркозалежність – непереборний потяг, пов'язаний із психічною (психологічною) та фізичною (фізіологічною) залежністю від наркотиків. Розрізняють позитивну прихильність до наркотиків (з метою зміни настрою, ейфорії) та негативну прихильність (з метою усунення фізичних страждань). Алкоголізм та наркоманія є позитивними факторами суїциду як форми кризового реагування

Суїцид – самодеструктивна поведінка людини, спрямована на навмисне позбавлення себе життя, а також відмова від реальних можливостей уникнути смерті в критичній ситуації. З поняттям «суїцид» пов'язані поняття «суїцидальна спроба» та «суїцидальна поведінка».

Суїцидальна спроба – це цілеспрямоване оперування способами позбавити себе життя, але таке, що не закінчується смертю. Існують два види суїцидальних спроб: істинні та демонстративно шантажні.

Суїцидальна поведінка – різні форми активності людини, зумовлені прагненням позбавити себе життя внаслідок особистісної кризи, що виникла на шляху задоволення найважливіших потреб людини.

Причини суїцидальної поведінки криються в біологічній, генетичній, психологічній і соціальній сферах особистості. Незважаючи на те, що люди зазвичай роблять суїцид в екстремальних ситуаціях, таких, як розлучення,

втрата роботи або навчання, експерти припускають, що це скоріше привід для здійснення суїциду, ніж його причина. Більшість людей, що вбивають себе, страждають від депресії, яка часто не діагностується і не лікується. Інші психічні хвороби, такі як біполярні розлади, шизофренія та тривожні розлади, можуть також сприяти суїцидальній поведінці.

Індикатори суїцидального ризику

Ситуаційні індикатори

Будь-які ситуації, сприймані підлітком як криза, можуть вважатися ситуаційним індикатором суїцидального ризику:

- смерть улюбленої людини (батьків чи коханої);
- сексуальне насильство;
- борги;
- втрата високої посади чи статусу;
- каяття за скоєне вбивство або зраду;
- загроза тюремного ув'язнення або смертної страти тощо.

Поведінкові індикатори

- зловживання психоактивними речовинами, алкоголем;
- ескейп-реакції (втечі з дому і т.д.);
- самоізоляція від інших людей і життя;
- різке зниження повсякденної активності;
- зміна звичок, наприклад, недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю;
- вибір тем для розмови і читання, пов'язаного зі смертю і самогубствами;
- часте прослуховування траурної або сумної музики;
- «приведення справ у порядок» (врегулювання конфліктів,
- роздаровування особистих речей);
- будь-які раптові зміни у поведінці чи настрої, особливо – віддалення від близьких;
- схильність до невиправданих ризикованих вчинків;
- відвідини лікаря без видимої необхідності;
- порушення дисципліни або зниження якості роботи і пов'язані з цим неприємності в навчанні, на роботі або службі;
- розставання з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів для здійснення суїциду.

Комунікативні індикатори

- прямі або непрямі повідомлення про суїцидальні наміри («Хочу померти» – пряме повідомлення, «Скоро все закінчиться» – непряме);
- жарти, іронічні вислови про бажання померти, про безглуздя життя, а також відносяться до непрямих повідомлень;
- запевнення в безпорадності та залежності від інших;

- прощання;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- самозвинувачення;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова.

Когнітивні індикатори

- установки, які дозволяють суїцидальну поведінку;
- негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу і свого майбутнього;
- уявлення про власну особистість як про нікчемну, котра не має права жити;
- уявлення про світ як місце втрат і розчарувань;
- уявлення про майбутнє як безперспективне та безнадійне;
- «тунельне бачення» – нездатність побачити інші прийнятні шляхи вирішення проблеми, окрім суїциду;
- наявність суїцидальних думок, намірів, планів. Ступінь суїцидального ризику прямо пов'язана із тим, чи є у людини тільки невизначені рідкісні думки про самогубство («добре б заснути і не прокинутися») або вони постійні, і вже оформився намір («Я зроблю це, іншого виходу немає») і з'явився конкретний план, який включає рішення про місце самогубства, засоби, час і місце. Чим ґрунтовніше розроблений суїцидальний план, тим вища вірогідність його реалізації.

Емоційні індикатори

- амбівалентність щодо життя;
- байдужість до своєї долі, пригніченість, безнадійність, безпорадність, відчай;
- ознаки депресії: напади паніки, виражена тривога, зниження здібності до концентрації увага і волі, безсоння, помірне вживання алкоголю і втрата здатності відчувати задоволення;
- невластива агресія або ненависть до себе, гнів, ворожість;
- вина або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- відчуття своєї малозначущості, нікчемності, непотрібності;
- неуважність або розгубленість.

7. ЯК НАДАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ (ППД)?

ППД – підтримка та турбота, що надаються тим постраждалим, які зіткнулися зі стресовою ситуацією чи подією. Вона включає тепле і дбайливе ставлення до таких людей, а також уміння їх вислухати. Крім того, ППД полягає у створенні безпечних умов, а також надання їм допомоги у вирішенні практичних питань.

Принципи першої психологічної допомоги СПОСТЕРІГАЙ

- Умови безпеки. Якщо є ризики, залишайтеся за межами осередку кризи і постарайтеся домогтися допомоги тим, хто її потребує.
- Постраждалі, які потребують екстреної медичної допомоги. Першу долікарську медичну допомогу надають лише спеціально навчені люди.
- Постраждалих у стані стресу. Зробіть ППД і залишайтеся поруч, поки їх стан не покращиться.
- Введіть людину в безпечне місце і зробіть так, щоб вона не бачила, що відбувається в осередку НС і щоб до неї, по можливості, не доходили звуки та запахи.
- Захистіть постраждалого від пустих роззяв і ЗМІ.
- Забезпечте їжею та питтям.
- Якщо вам треба відійти, подбайте про те, щоб хтось із ним залишився.

СЛУХАЙ

- Встановіть контакт. Уявіть і скажіть, що ви тут, щоб допомогти.
- Запитайте, чим допомогти. Завжди запитуйте у потерпілого, що йому потрібно і які у нього проблеми. Скажіть, що він уже поза небезпекою.
- Вислухайте. Зосередьтеся на тому, що вам кажуть, і будьте активним слухачем.
- Якщо постраждалий не хоче говорити, просто залишайтеся поряд. Для того, щоб постраждалий відновив контакт із навколишнім середовищем та самовладання:
 - Попросіть його впертись ногами в підлогу.
 - Попросіть його поплескати пальцями або кистями рук по коліна.
 - Зверніть увагу на нейтральні предмети навколишнього середовища, які він може побачити, почути чи торкнутися; попросіть його розповісти, що він бачить та чує.
 - Попросіть його зосередитися на диханні і дихати повільно.

СПРЯМОВУЙ

- Нагальні потреби. Допоможіть задовольнити базові потреби: дах, їжа, вода, мед. допомога.

– Надайте ясну та достовірну інформацію про подію, де і як отримати конкретну допомогу.

– Підтримка соціальних зв'язків. Допоможіть членам сім'ї триматися разом, а дітям не розлучатися з батьками. Надайте можливість зв'язатися із родичами, священнослужителями.

– Зворотній зв'язок. Обміняйтесь контактними даними. Домовитесь, як будете підтримувати зв'язок

Елементи ППД

1. Залишайтеся поряд. Людина в кризовому стані на якийсь час втрачає найпростіше почуття захищеності та довіри. Будьте готові до спалахів люті. Вони можуть кричати чи активно відмовлятися від допомоги. Зберігайте спокій, або просто залишайтеся поруч із цією людиною. У разі потреби ви зможете поговорити з ним про події, що відбулися. Головна умова: завжди будьте щирими і чесними, тому що саме це допоможе постраждалому знову знайти почуття безпеки та довіри. Будьте самим собою. Ставтеся до постраждалих, які потребують допомоги, з природною теплотою та турботою.

2. Уважно слухайте їх. Промовляння пережитого часто допомагає людям зрозуміти те, що з ними сталося. Звертаючи пильну увагу на те, що вони кажуть, ви дасте зрозуміти постраждалим, що слухаєте їх. Дайте зрозуміти, що ви уважно слухаєте їх, не лише словами, а й невербально.

3. Не заперечуйте їхні почуття. Не заперечуйте те, що говорять постраждалі. Приймайте їхні почуття та погляд на події. Не оцінюйте їхнє сприйняття подій. Емпатія та повага особистості допоможуть вам прийняти почуття людей. Незалежно від реакції людини, яка постраждала від подій, щиро цікавтеся про її благополуччя.

4. Виявляйте спільну турботу та надавайте практичну допомогу.

Зв'язатися з родичем постраждалого, забрати дітей зі школи, відвезти людину додому, або допомогти їй отримати медичну або будь-яку іншу допомогу. Намагаючись виконувати побажання постраждалого, не беріть занадто багато відповідальності. Навпаки, допомагайте їм взяти контроль над ситуацією в свої руки, скористатися правом вибору та прийняття власних рішень.

У людини, яка потрапила у надзвичайні обставини, можуть проявитися такі індивідуальні симптоми: марення; галюцинації; апатія; заціпеніння; ступор; рухове збудження; агресія; страх; істерика; нервово тремтіння; плач.

Маячня і галюцинації

Екстремальна ситуація викликає у людини сильну нервову напругу, порушує рівновагу в організмі, негативно впливає на здоров'я в цілому. Це може загострити наявне психічне захворювання.

До основних ознак марення відносяться хибні уявлення або висновки, в помилковості яких постраждалого неможливо переконати. Галюцинації характеризуються тим, що потерпілий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які на даний момент не впливають на органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та ін.).

В даному випадку:

1. Поговоріть із постраждалим. Поставте йому кілька простих запитань: «Як тебе звуть?», «Як ти почуваєшся?», «Хочеш їсти?» та ін.
2. Проводьте постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватись (обов'язково зніміть взуття).
3. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку на чоло.
4. Дайте потерпілому можливість поспати чи просто полежати.
5. Якщо немає можливості відпочити, то більше розмовляйте з ним, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, випити кави, допомогти оточуючим тощо).

Заціпеніння – проявляється в тому, що людина стає ніби стороннім спостерігачем події. Воно проноситься у його свідомості як кадри з фільму. Виникає почуття нереальності, що є свідченням зміненого стану психіки. Людина вважає, що «все це відбувається не з нею», «все як уві сні». Насправді – це стан дисоціації, який допомагає людині контролювати екстремальну ситуацію і, як наслідок, вижити в ній. Заціпеніння оберігає від втрати контролю, паніки, ухвалення неправильних рішень.

В даному випадку:

1. Якщо людина автоматично виконує адекватні види діяльності (допомагає рятувальникам, збирає вцілілі продукти та ін.) – не заважайте.
2. При неадекватних чи безглузких діях, при загрозі життю – заговоріть із постраждалим, спробуйте перевести його увагу на інші види діяльності.
3. Дайте потерпілому можливість поспати чи просто полежати.
4. Якщо сон неможливий, попросіть описати екстремальну ситуацію.
5. Пам'ятайте, що після катастрофи багато хто іноді дорікає собі за те, що діяли автоматично, холоднокровно, не звертали ні на що уваги, не подбали про інших. Поясніть потерпілому автоматичний механізм захисної реакції – заціпеніння.

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт із навколишнім світом уже не залишилося.

Людина довго знаходиться в одній і тій же позі, не шукає допомоги, нічим не цікавиться. Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Тому, якщо не допомогти і постраждалий пробуде в такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Оскільки контакту з навколишнім світом немає, постраждалий не помітить небезпеки і не вживе дій, щоб її уникнути.

В даному випадку:

1. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці мають бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого та вказівного пальців масажуйте постраждалому крапки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся та бровами, чітко над зіницями.
3. Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого. Підлаштуйте своє дихання під ритм дихання.
4. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому кажіть йому на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого та вивести його із заціпеніння.

Рухове збудження

Іноді потрясіння настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Він не може визначити, де вороги, де помічники, де небезпека, де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити та приймати рішення.

В даному випадку:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи ззаду, просуньте руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка відкиньте на себе.
2. Ізолюйте постраждалого від оточуючих.
3. Масируйте «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться, щоб це припинилося», «Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається»).
4. Не сперечайтесь з постраждалим, не ставте запитань, у розмові уникайте фраз із часткою «не», які стосуються небажаних дій (Наприклад: Не кричи).
5. Пам'ятайте, що постраждалий може завдати шкоди собі та оточуючим.
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія – один із мимовільних способів, яким організм людини намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить довго і заважати самому постраждалому та оточуючим.

В даному випадку:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (побити подушку, виговоритися тощо).
3. Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не погоджуєтесь з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
5. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.

6. Агресія може бути погашена страхом покарання, за умови:
 - якщо немає мети отримати зиск від агресивної поведінки;
 - якщо покарання суворе та ймовірність його здійснення велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю над своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та іншим.

Страх – це емоція, що найбільш часто переживається людиною в різних критичних ситуаціях, так як головна причина виникнення страху – наявність загрози або небезпеки. Найбільш надійними і точними індикаторами страху служать мімічні прояви: брови підняті і злегка зведені до перенісся, в результаті чого горизонтальні зморшки в центрі чола глибші, ніж по краях, очі широко відкриті, верхня повіка іноді злегка піднята, внаслідок чого білок очі між століттям і зіницею оголюється. Кути рота різко відтягнуті, рот зазвичай відкритий.

Страх дуже впливає протягом усіх психічних процесів. Спостерігається різке погіршення чи загострення чутливості, нерозуміння суті того, що відбувається. Страх впливає і на розумові процеси:

В цій ситуації:

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це для нього буде сигналом «Я поряд, ти не один».
2. Дихайте рівно і глибоко. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий каже, вислухайте його, демонструйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найнапруженіших м'язів тіла.

Плач – найчастіший супровід страху. Якщо людина стримує сльози, не відбувається емоційна розрядка, полегшення. Коли ситуація затягується, внутрішня напруга може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

В даному випадку:

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть руку на плече або спину, погладьте по голові). Дайте йому відчути, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритись, «виплеснути» горе, страх, образ.
5. Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.

Нервове тремтіння

Після екстремальної ситуації досить часто з'являється неконтрольована нервова тремтіння. Так організм скидає напругу. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі, і викличе біль у м'язах, а надалі може призвести до розвитку серйозних захворювань психосоматичного генезу.

В даному випадку:

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьміть постраждалого за плечі та сильно, різко потрясіть протягом 10-15 с.
3. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.
5. Не можна:
 - обіймати потерпілого та притискати його до себе;
 - укривати постраждалого чимось теплим;
 - заспокоювати постраждалого, казати, щоб він узяв себе до рук.

Істерика

Основні ознаки істеричного нападу:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

В даному випадку:

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з постраждалим наодинці, це не є небезпечним для вас.
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на постраждалого).
3. Говоріть з постраждалим короткими фразами, впевненим тоном (Випий води! Вмийся!).
4. Після істерики настає занепад сил. Покладіть постраждалого спати. До прибуття спеціаліста спостерігайте за його станом.
5. Не потурайте бажанням потерпілого.

САМОПОМІЧ

1. Подбайте про своє фізичне та психічне здоров'я.
2. Постарайтеся достатньо відпочивати та спати.
3. Використовуйте прийоми подолання стресу, наприклад, медитацію та релаксацію.
4. Правильно та регулярно харчуйтеся.
5. Займайтеся спортом чи йогою.
6. Підтримуйте зв'язок із близькими.
7. Поговоріть про свої переживання та почуття з колегами.

Важливо знайти час для відпочинку та осмислення пережитого. Кризова ситуація та потреби людей, з якими ви зіткнулися, – це важке випробування, і перенести їхній біль та страждання нелегко. Після надання допомоги в кризовій ситуації знайдіть час відпочити і подумати про пережите.

Щоб відновити сили, скористайтеся наступними порадами:

1. Поговоріть про пережите під час надання допомоги в кризовій ситуації з керівником, колегою або з кимось, кому довіряєте.

2. Віддайте належне за все, що зробили, щоб допомогти іншим, навіть якщо це була незначна допомога.

3. Навчіться осмислювати пережите та розуміти, що вам вдалося зробити добре, а що не дуже, а також тверезо оцінювати межі ваших можливостей у обставинах, що склалися.

4. По можливості знайдіть час, щоб відпочити та розслабитися, перш ніж знову приступити до роботи та виконання своїх повсякденних обов'язків.

5. Правильно харчуйтеся, обмежте споживання алкоголю та тютюну та займайтеся фізичними вправами для зняття напруги.

6. Творча діяльність також може бути самодопомогою. Малюйте, займайтеся живописом, пишіть, грайте на музичних інструментах. Іноді легше висловити почуття, роблячи щось, а не розмовляючи.

7. Якщо у вас є труднощі зі сном або ви відчуваєте тривогу, добре обговорити це з кимось, кому можна довіряти. Намагайтеся не вживати кофеїну перед сном і лягайте раніше, ніж зазвичай, почитайте перед сном – це також може допомогти.

8. Якщо важко сконцентруватися на обов'язках, що вимагають уваги і сил, після важкої ситуації, повідомте про це своїм колегам та керівникам. Пам'ятайте, що для опрацювання того, що трапилося, потрібен час.

9. Робіть паузи між завданнями. Не треба відразу приступати до виконання наступного завдання, щойно закінчивши попереднє. Важко відразу перейти на інше завдання і продовжувати працювати ефективно. Дайте вашому мозку час на перемикання. Цю паузу, навіть якщо вона невелика, можна використати особисто для себе. Відкиньте всі попередні думки і трохи розслабтеся. Це дозволить вам більш ефективно включитись у новий процес роботи.

10. Час, який проведено в дорозі на роботу, можна використовувати у своїх цілях – можна почитати чи слухати цікаву для вас книжку, навчальний курс, наприклад іноземної мови.

11. Пам'ятайте про цінність ранку. Ранок – це найзручніший час, який можна використовувати для себе. У цей час ніхто вам не подзвонить, мінімум сторонніх шумів і відволікаючих факторів. Виділіть собі час до сніданку для занять медитацією чи гімнастикою. Такі вправи легко виконуються вранці і дають позитивний заряд на весь день.

12. Ваш час має належати лише вам. Забудьте про мобільний телефон, та й про звичайне теж, на той час, який по праву має бути вашим. Вимкніть їх у вільний час.

13. Використовуйте свій час на себе. Отримавши нарешті вільний час, ми часто бездумно його витрачаємо перед телевізором. Це заняття не принесе користі. Використовуйте цей час для творчого зростання. Займіться

оздоровленням свого організму. Це принесе вам радість і створить передумову у тому, щоб викроїти ще більше особистого часу у майбутньому. Провівши час з користю, ви відчуєте що добре відпочили і почуватиметеся задоволеним.

Якщо за кілька тижнів, вам ще важко справлятися зі своїми реакціями, вас долають важкі думки або спогади про те, що сталося, ви стали нервовим, вам сумно, ви погано спите, зловживаєте алкоголем або вживаєте інші психоактивні речовини, не займайтеся самолікуванням, а зверніться за професійною допомогою.

Бережіть себе, щоб краще дбати про інших.

МЕТОДИКА «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ»

Автори: А. Вессман та Д. Рікс

Ціль. Методика застосовується самооцінки емоційних станів особистості.

Інструкції. Виберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, що найкраще описує Ваш стан у цей період життя. Номер судження, вибраний з кожного набору, запишіть.

Опитувальник

«Спокій – Тривожність»

10. Досконалий спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Винятково холоднокровний, на диво впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваюся невимушено.
7. Загалом впевнений і вільний від занепокоєння.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяке занепокоєння, страх, занепокоєння чи невизначеність.

Нервовий, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Дуже травмований невизначеністю. Страшно.

2. Величезна тривожність, стурбованість. Зведений страхом.

1. Цілком збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

«Енергійність – Втома»

10. Порив, який не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, що б'є через край, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваюся свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваюся досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Досить втомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика втома. Млявий. Убогі ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не лишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихся. Не здатний навіть до найменшого зусилля.

«Піднесеність – Пригніченість»

10. Сильний підйом, захоплені веселощі.

9. Порушений, у піднесеному стані. Захоплення.

8. Схвильований, в хорошому настрої.

7. Почуваюся дуже добре. Життерадісний.

6. Почуваюся досить добре, «гарзд».

5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».

4. Настрій пригнічений і дещо похмурий.

3. Пригнічений і почуваюся дуже пригнічено. Настрій безумовно похмурий.
2. Дуже пригнічений. Почуваюся просто жахливо.
1. Крайня депресія та зневіра. Пригнічений. Все чорно та сіро.

«Впевненість у собі – Безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що я хочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і перспективи хороші.
6. Почуваюся досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Почуваюся досить нездатним.
3. Пригнічений своєю слабкістю та недоліком здібностей.
2. Почуваюся жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Почуття слабкості і марності зусиль, що давить. У мене нічого не вийде.

Обробка результатів та інтерпретація

Визначають такі показники:

I1 – «Спокій – Тривожність» (індивідуальна самооцінка – I1 – дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з цієї шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками I2-I4).

I2 – «Енергічність – Втома».

I3 – «Піднесеність – Пригніченість».

I4 – «Почуття впевненості у собі – Почуття безпорадності».

I5 – Сумарна (за чотири шкалами) оцінка стану: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, де I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Підрахунок балів

26-40 балів – випробуваний високо оцінює свій емоційний стан;

15-25 балів – середня оцінка емоційного стану;

4-14 балів – низька оцінка емоційного стану. У загальному вигляді емоційний стан – характеристика емоцій людини, що відбиває його ставлення до об'єктів довкілля.

Стан може бути спостерігається як зовні, так і внутрішньо.

Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю як відчуттів благополуччя (неблагополуччя) у певний час.

Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями випробуваного за певними ознаками. Емоційний стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища чи ситуації.

Шкала «Спокій – Тривожність»

– понад 5-6 балів. В опитуванні випробуваний показує переважання шкали «Спокій»: витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розсудливість, врівноваженість, незворушність, толерантність.

– 5-6 балів. У самооцінці випробуваного показує середні показники за шкалою «Спокій-тривожність» без явного переважання одного з полюсів.

– 1-4 бали. За самооцінкою випробуваного прогнозується заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

Шкала «Енергійність – Втома»

– понад 5-6 балів. Випробовуваний оцінює себе як: ініціативний, діяльний, заповзятливий, одержимий, спрямований, активний, кипучий, пробивний, кмітливий.

– 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Енергічність-втома» без явного переважання одного з полюсів.

– 1-4 бали. Випробовуваний оцінює себе як: неініціативний, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

Шкала «Піднесеність – Пригніченість»

– понад 5-6 балів. Випробовуваний оцінює себе як: кипучий, темпераментний, задерикуваний, рвучкий, енергійний, вільнолюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

– 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Піднятність-пригніченість» без явного переважання одного з полюсів.

– 1-4 бали. Випробовуваний оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, заляканий, сором'язливий, пригнічений, збентежений, пригнічений, задавлений.

Шкала «Впевненість у собі – Безпорадність»

– понад 5-6 балів. Випробовуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, завзятий, героїчний, працездатний, сильний, вольовий, твердий, безстрашний, відважний, самостійний.

– 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Упевненість-безпорадність» без явного переважання одного з полюсів.

– 1-4 бали. Випробовуваний оцінює себе як: нерозділений, слабохарактерний, безгласний, несміливий, слабкий, слабовільний.

Сумарна оцінка стану

Цей показник відбиває вираженість, ступінь емоційного підйому/виснаження випробовуваного.

МЕТОДИКА «ОСОБИСТІСНА ШКАЛА ПРОЯВУ ТРИВОГИ»

Автор: Дж. Тейлор

Ціль. Методика призначена для діагностики рівня тривоги

Шкала брехливості дозволяє судити про демонстративність та нещирість.

Пояснення. Опитувальник складається з 60 тверджень.

Текст опитувальника:

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки та ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я почуваюся цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно та покійно виконував усе те, що мені доручали.
11. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
13. Я думаю, що я не більш нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не знаюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття чи задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати надто серйозно.
25. Коли я нервуюся, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і уривчастий сон.
27. В іграх я волю швидше виграти, ніж програти.
28. Я чутливіший, ніж більшість людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок дуже турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть завдати мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких не подолати.
35. Я легко бентежиться.

36. Часом я стаю настільки збудженою, що це заважає мені заснути.
37. Я волю ухилятися від конфліктів та скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти та блювання.
39. Я ніколи не спізнився на побачення чи роботу.
40. Часом я виразно відчуваю марним.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чимось або з кимось.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене часто охоплює розпач.
46. Я – людина нервова і легко збудлива.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Я майже завжди відчуваю голод.
49. Мені не вистачає впевненості у собі.
50. Я легко потію, навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів та знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка та інтерпретація даних

Шкала тривоги

- в 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60;
- відповіді «Ні» до пунктів 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні

- в 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 2, 10, 55;
- відповіді «Ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Спочатку слід опрацювати результати за шкалою брехні. Вона діагностує схильність надавати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість випробуваного.

Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

- 40-50 балів – дуже високий рівень тривоги;
- 25-40 балів – високий рівень тривоги;
- 15-25 балів – середній (з тенденцією до найвищого) рівень тривоги;
- 5-15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень тривоги;
- 0-5 балів – низький рівень тривоги.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Автори: Т. Холмс та Р. Райх

Ціль. Методика призначена для визначення стресостійкості та соціальної адаптації особистості.

Інструкції. Намагайтеся згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» очок.

Якщо будь-яка ситуація виникала у Вас частіше одного разу, то отриманий результат слід помножити на це кількість разів.

Тестовий матеріал

№ з/п	Життєві події	Бали
1	Смерть чоловіка (дружини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена сім'ї	63
6	Травма чи хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Відхід на пенсію	45
11	Зміна у стані здоров'я членів сім'ї	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Міжстатеві проблеми	39
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового стану	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності відносин із чоловіком/(дружиною)	35
20	Позика або позику на велику покупку (наприклад, вдома)	31
21	Закінчення терміну виплати позики чи позики, зростаючі борги	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Син чи дочка покидають дім	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Визначне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	26

№ з/п	Життєві події	Бали
27	Початок або закінчення навчального закладу	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або годин роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика або позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Обробка проводиться у формі складання балів подій, які були у житті за останній рік.

Ключ

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
Менше 150	Дуже висока
150-199	Висока
200 – 299	Порогова
300 та більше	Низька (ранимість)

Інтерпретація

Дуже висока ступінь опірності стресу. Ви виявляєте дуже високий рівень стресостійкості. Для Вас характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стійкості до стресів особистості прямо і безпосередньо веде до продовження активного життя.

Висока міра опірності стресу. Ви виявляєте високий ступінь стійкості до стресів. Енергію та ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу. Для Вас характерний середній ступінь стресового навантаження. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена більшу частину своєї енергії та ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка малою мірою носить стресогенний характер.

Низький ступінь опірності стресу. Для Вас характерний високий рівень стресового навантаження. Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості. Це призводить до того, що особистість змушена всю свою енергію та внутрішні ресурси витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Велика кількість балів (більше 300) – це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку: необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки Ви близькі до фази нервового виснаження.

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Агресивність – (від лат. aggression – напад) – психічне явище, що проявляється в прагненні до насильства в міжособистісних стосунках. Може проявлятися як ситуативний короткочасний психічний процес або стан. Але може бути і ознакою особистості і навіть рисою характеру як результат недостатнього виховання або симптомом психічного захворювання

Адаптація – (від лат. adaptatio – пристосування) – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Афект – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані афекту знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Відчай – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

Вікова криза – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Ворожість – агресія, яка характеризується цілеспрямовано-свідомим наміром нанести шкоду іншому

Внутрішньоособистісний конфлікт – зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань.

Гнів – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані гнів проявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Депресія – це зменшення психічної активності, що викликана переважною чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Ейфорія – психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Ейфорією називають також стан некритичного вдоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

Екстраверсія – (від лат. extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Емпатія – осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Ентузіазм – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Екстремальні ситуації – несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

Екстремальна поведінка – форма активності, детермінована зовнішніми та внутрішніми ситуативними чинниками, яка супроводжується психоемоційною напруженістю і призводить до мінливих чи тривалих негативних психічних станів та регулятивних механізмів поведінки.

Екстрена психологічна допомога – система короткострокових заходів, спрямованих на регуляцію актуального психологічного, психофізіологічного стану та негативних емоційних переживань людини, що постраждала внаслідок кризової чи надзвичайної події.

Ефект плацебо – зміни у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта після прийняття плацебо-нейтральної речовини (таблетки), призначеної як сильнодіючий засіб.

Життєва криза – перехідний період життя, для якого характерним є ламання та активна зміна життєвих ролей особистості.

Жорстокість – властивість особистості, що полягає в байдужості до страждань людей або у прагненні до їх заподіяння.

Зараження – психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу. Під час психічного зараження передається емоційний стан від однієї особи до іншої на несвідомому рівні.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку.

Ідентифікація – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Інтроверсія – (від лат. *intro* – всередину, *versio* – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція – пізнання на основі узагальненого ряду високоавтоматизованих розумових навичок.

Інцидент – збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

Компетентність – це інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях.

Компетенція – коло обов'язків, завдань та прав індивіда, які він може вирішувати.

Комунікабельність – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

Конфлікт – (з лат. *conflictus* – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, що супроводжуються негативними психологічними проявами.

Креативність – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Криза – гострий, обмежений у часі феномен, який суб'єктивно переживається як приголомшлива емоційна реакція на стресову ситуацію або подію, соціальну ситуацію або подію, період психосоціального розвитку, катастрофу, стихійне явище або суб'єктивне сприйняття цієї події. Криза втрати являє собою найбільш частий тип, він пов'язаний із втратою близької людини. Реакція на втрату особливо важка, коли відносини із втраченою людиною були складними й нічого вже не виправити. Ця подія може викликати травматичну кризу, якщо вона померла зненацька, якщо смерть передчасна й трагічна.

Кризова ситуація – ситуація, коли людина зіштовхується з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і коли вона не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, динаміка якої розвивається за двома напрямками

Копінг – готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації.

Копінг-поведінка – дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації.

Маніпулювання – (від лат. manipulatio – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонування інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Навіювання (сугестія) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

Настрій – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Натхнення – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

Неврози – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неприязнь – морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

Особистість – це суб'єкт свідомої продуктивної діяльності та суспільної поведінки індивіда із соціально зумовленою системою вищих психічних властивостей, що формується і виявляється у самозмінній діяльності, спілкуванні, опосередковує, регулює взаємодію людини з довкіллям.

Пам'ять – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Паніка – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи. В паніці домінують неусвідомлювані прояви.

Переконання – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонування до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Песимізм – світосприйняття, пройняте зневірою в майбутньому, настроєм безнадії. Протилежне – оптимізм. Виникає внаслідок тривалого переживання безперспективності подальшого розвитку, марності зусиль особи.

Підсвідомий автоматизм поведінки – особливість організації екстремальної поведінки, що характеризується втратою свідомого контролю, звуженням сприймання, домінуванням рефлексії, імпульсивності та наслідування.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це не психотична, відстрочена реакція на вплив травмуючих ситуативних чинників життєдіяльності, що призводить до стійких негативних соматичних і психічних змін в особистості і потребує невідкладної системної колекційної допомоги.

Почуття – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

Прострація – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

Профілактика – своєчасне попередження відхилень у психофізичному розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям у навчально-виховному процесі.

Психіатр – лікар, фахівець з психіатрії.

Психіатрія – розділ медицини, що вивчає психічні хвороби, їх виникнення, методи запобігання й лікування.

Психіка – (гр. *psyche* – орган думок і суджень) – здатність людини думати, міркувати і хвилюватися; розумове життя, включаючи свідомі та несвідомі процеси; розум у своїй цілісності, на відміну від тіла.

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психо – (грец. *psyche* – розум, глузд) – частина складних слів, що вказує на зв'язок з душею або розумом.

Психоаналіз – метод дослідження змісту психічної діяльності, який ґрунтується на теорії Фрейда.

Психоаналітик – той, хто практикує психоаналіз.

Психогімнастика – це форма розвитку довільності поведінки, яка ґрунтується на поєднанні фізичних вправ з образами уяви, що мають насичений емоційний зміст.

Психолог – вчений, фахівець з психології.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей в оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності.

Психологічне консультування – процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (або у пошуку шляхів вирішення) проблем і труднощів психологічного характеру.

Психологічна травма – особливий вид травми, пов'язаний із важкими переживаннями, і може призвести до складних хворобливих реакцій.

Психологія – (гр. *psyche* і гр. *logos* – слово) – галузь науки, яка вивчає розумові та психологічні процеси стосовно поведінки людей та тварин.

Психотерапія – (*ψυχή* – душа, *θεραπεία* «зцілення, лікування») – це науково обґрунтований та емпірично перевірений вид діяльності, що спрямований на допомогу людям, які потерпають від психічних, психосоматичних, соціальних проблем або страждання, та використовує психологічні інструменти.

Радість – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

Релаксація – загальний психічний стан розслабленості, який виникає після зняття напруженості, зумовленої надсильними переживаннями чи фізичним перевантаженням.

Рефлексія – у соціальній психології механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Сензитивність – (від лат. sensitivus – чуттєвий) – психічне явище як підвищене реагування на емоційні подразники. Буває психічним станом, часовою властивістю особистості або рисою характеру.

Симпатія – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

Соціально-психологічна адаптація – це пристосування до нових соціальних умов, звикання до нових соціальних ролей, засвоєння нових правил та норм поведінки.

Страх – гостра негативна емоція, котра виникає в умовах біологічної чи соціальної загрози життю індивіда; має різні ступені інтенсивності: переляк, афект тощо.

Стрес – нервово-психічне перенапруження, викликане несподіваним чи надсильним подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована, але повинна бути знайдена в ситуації, що склалася; емоційний стан, що спонукає до вирішення екстремальної ситуації за рахунок загальної мобілізації всіх ресурсів організму до пристосування в наявних умовах.

Суїцид – самодеструктивна поведінка людини, спрямована на навмисне позбавлення себе життя, а також відмова від реальних можливостей уникнути смерті в критичній ситуації.

Суїцидальна поведінка – різні форми активності людини, зумовлені прагненням позбавити себе життя внаслідок особистісної кризи, що виникла на шляху задоволення найважливіших потреб людини.

Суїцидальна спроба – цілеспрямоване оперування способами позбавити себе життя, але таке, що не закінчується смертю.

Травматичні кризи – викликаються екстремальними ситуаціями, що приводять до серйозних негативних наслідків, тобто ситуаціями погрози

втрати здоров'я або життя (природні й техногенні катастрофи, дорожні аварії, напади, нещасні випадки тощо). Подібні події, незалежно від їхніх результатів, суттєво порушують почуття безпеки людини й можуть приводити до розвитку хворобливих станів – травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психічних розладів.

Тривожність – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

Умиротворення – стан спокою.

Фобія – нав'язливий страх, що людина не в змозі переборювати.

Фрустрація – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Хвилювання – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

Цінність – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

Шизофренія – психічна хвороба, виявляється у своєрідних змінах психіки людини. Іноді виникає в період статевого дозрівання. Легкі й початкові форми шизофренії піддаються лікуванню.

Щастя – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям. Щастя відрізняється від найвищих ступенів задоволення саме соціально-етичним змістом.

Щирість – відвертість, правдивість; морально-психологічна риса людини, протилежна лицемірству, вона характеризує не зміст діяльності і стосунків людини, а їх відповідність мотиву, емоційну безпосередність.

«Я» (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні мотиви і механізми поведінки людини в суспільстві. *Психологічні перспективи*: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк : Волинь поліграф, 2017. № 30. С. 18-28.
2. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 120-133.
4. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посібник. К. : ЗАТ «Віпол», 2006. С. 76-85.
5. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: навч. посібник. К. : Каравела, 2010. 304 с.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник. К. : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
8. Тімченко О. В. Кризова психологія: навч. посіб. Х. : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
9. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посібник. К. : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
10. Луппо С. Е. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 25-35.
11. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посібник (4-те вид., випр. і доп.). К. : Каравела, 2020. 418 с.
12. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник. Київ, 2015. 170 с.
13. Психологічне супроводження оперативно-службової діяльності працівників ОВС в екстремальних умовах. К. : НАВСУ, 2003. 122 с.
14. Вольнов Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посібник. Київ, 2012. 275 с.
15. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
16. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід як спосіб полегшення переходу від війни до миру. *Дев'яті Сіверянські соціально-психологічні читання*: матер. Міжнар. наук. конф. (м. Чернігів, 30 листопада 2018 р.). Чернігів : НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 347-350.
17. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 42 (45).
18. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
19. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
20. Sheviakov, O., Kornienko, V., Burlakova, I., & Slavskaya, Y. (2022). Psychological support for the development of rehabilitation potential of power structures specialists. *Public Administration and Law Review*, 1, 58-65.

Навчальне видання

**Бурлакова Ірина Анатоліївна
Корнієнко Вікторія Володимирівна**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ «КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»**

Редактор, оригінал-макет, дизайн – *Є. В. Коваленко-Марченкова,
А. В. Самотуга*

Формат 60x84/16. Друк – цифровий.

Гарнітура – Times New Roman. Ум.-друк. арк. 3,5. Обл.-вид. арк. 3,75.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т. (056) 370-96-59

Свідоцтво про внесення до державного реєстру КВ № 6054 від 28.02.2018 р.