

Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля

*Аліна Кришталь,
Яна Амурова, Яніна Федоренко,
Людмила Вороновська*

**ОРГАНІЗАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ
СИНДРОМУ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**



Черкаси
2024



Національний університет цивільного захисту України
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля

*Аліна Кришталь,
Яна Амурова, Яніна Федоренко, Людмила Вороновська*

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ



Черкаси
2024

УДК 378
К 82

*Рекомендовано до друку методичною радою
Черкаського інституту пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України
(протокол № 5 від 18 січня 2024 року)*

Рецензенти:

Тетяна ЧУБІНА – завідувач кафедри суспільних наук Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, доктор історичних наук, професор;

Марія ДМИТРЕНКО – професор кафедри суспільних наук Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, доктор філософських наук, професор.

**Кришталь А. О., Амурова Я. В., Федоренко Я.А.,
Вороновська Л.Г.** Організація психологічної корекції синдрому провини вцілілого в умовах воєнного стану: навчальний посібник. Черкаси: ЧІПБ, 2024. 178 с.

У навчальному посібнику «Організація психологічної корекції синдрому провини вцілілого в умовах воєнного стану» розкрито сутність поняття «синдром провини вцілілого», висвітлено і обґрунтовано основні підходи щодо подолання деструктивних психічних явищ, викликаних синдромом провини вцілілого в умовах військового стану.

Теоретичний матеріал супроводжується дидактичним комплексом вправ і завдань, що можуть бути використані практичними психологами, педагогами і волонтерами у роботі з тимчасово переміщеними особами, а також всіма особами, зацікавленими у поліпшенні ментального здоров'я населення.

© ЧІПБ, 2024

ЗМІСТ

Передмова	4
РОЗДІЛ 1. Я ТУТ І ТАК МАЄ БУТИ	5
1.1. Синдром провини вцілілого. Усвідомлення	5
1.2. «Глибокий вдих – повільний видих». Дихальні практики, що допоможуть впоратися з сильними емоціями	13
1.3. «Думай позитивно». Ізраїльський протокол стабілізації ISP. Техніки формування позитивного мислення	23
1.4. «Ворушись!» Фізична активність	29
РОЗДІЛ 2. Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СОБІ Й ІНШИМ	33
2.1. «Цілюща сила мистецтва». Арттерапія	33
2.2. «Мій ресурс». Метафоричні асоціативні карти	80
2.3. Програма ресурсної психологічної зустрічі	107
РОЗДІЛ 3. Я МАЮ ЦІЛІ І ПРАГНЕННЯ	119
3.1. «Мій чеклист». Цілепокладання	119
3.2. Корисні техніки самовідновлення	127
Словник термінів і понять	136
Список використаних джерел	170
Додатки	172

ПЕРЕДМОВА

Дорогий читачу, у цей нелегкий для нашої країни час ми об'єднуємося, щоб отримати підтримку і віднайти власні ресурси для подальшого повноцінного життя, що обов'язково буде сповнене щастя, радості і добра.

Провина є одним із тих психологічних феноменів, науковий інтерес до яких зростає у складні періоди існування людства і посилюється залежно від психологічного дискомфорту, що виникає від усвідомлення оточуючої дійсності. Почуття провини, яке не є вродженим, а формується соціально, передбачає, що людина карає саму себе за певні, досить часто суб'єктивно нав'язані, неприйнятні прояви. А, зважаючи на систематичний військовий терор з боку російської федерації, українське суспільство майже щодня перебуває у стані стресу і ретравматизації, навіть перебуваючи на відносно спокійній тилівій території – почуття провини стає одним із варіантів вивільнення внутрішнього напруження особистості в ситуаціях тривоги за своє майбутнє.

У першому розділі навчального посібника щодо організації психологічної корекції синдрому провини вцілілого у тимчасово переміщених осіб міститься теоретичний матеріал, спрямований на усвідомлення сутності поняття «синдром провини вцілілого» і його деструктивних наслідків, а також практичні рекомендації і провідні вітчизняні та світові психологічні практики, що допоможуть сформувати навички виходу із кризової ситуації, встановлення контролю над ситуацією і подолання тривожності.

У другому розділі увага зосереджена на активізації життєвих прагнень і домагань, а також на формуванні готовності до самостійного життєвого вибору шляхом участі у тренінгових групах, засобами арттерапії і метафоричних асоціативних карт.

Третій розділ навчального посібника присвячений формуванню навичок моделювання життєствердного сценарію розгортання майбутніх подій і постановки актуальних життєвих завдань і цілей.

РОЗДІЛ 1. Я ТУТ І ТАК МАЄ БУТИ

1.1. Синдром провини вцілілого. Усвідомлення

Люди, які пережили травматичну подію, потребують інформації про те, що з ними трапилося, що з ними відбувається на певному етапі проживання травматичної події та як травма впливає на них.

Першим кроком у роботі з людьми, які зазнали травми, зокрема – з внутрішньо переміщеними особами, є психоедукація.

Психоедукація – це просвіта, пояснення і донесення до людей необхідної інформації про ментальне здоров'я.



Психоедукація покликана інформувати про природу травми, як вона впливає на мозок, на когнітивну, фізичну, емоційну, духовну та соціальну сферу. Травма може впливати на здатність опрацьовувати думки, викликати відчуття сорому, провини, страху, гніву та болю; може впливати на м'язи, суглоби, травлення та обмін речовин, температуру, сон, імунну систему тощо.

Психоедукація дає можливість визнати, що людина може відчувати низку симптомів, які є природньою (нормальною) реакцією на ненормальну ситуацію. З цими симптомами важко жити, але вони розвинулися як захисна реакція, щоб вижити. І якщо людина буде їх розуміти – їй простіше буде ними керувати.

У більшості людей після припинення дії травмівних подій збудження поступово починає згасати. Рівень гормонів стресу може залишатися підвищеним протягом ще декількох днів, при цьому викликати нічні жахи чи іншу симптоматику. Поступово гормональний фон стабілізується, а симптоми почнуть зникати протягом кількох днів або тижнів. Нервова система та весь людський організм повертається до свого звичайного функціонування. Людина опиняється у спокійному середовищі, вона може повернутися до травматичної події та опрацювати цей досвід – переосмислити свої думки, почуття та емоції.

Більшість людей починають відчувати себе краще через кілька тижнів або місяців. Менший відсоток тих, хто пережив травмівну подію, мають постійні проблеми, які іноді тимчасово зникають лиш для того, щоб з'явитися знову.

- ❖ *Близько **70%** осіб, які пережили травматичні події – відновляться і не матимуть симптомів ПТСР.*
- ❖ *Близько **30%** осіб, які зазнали впливу травматичних подій, матимуть ПТСР; у частини буде хронічний перебіг і значна інвалідизація; вони потребуватимуть допомоги.*

Що відбувається, коли захисна система працює «неправильно»?

Замість того, щоб з часом повертатися до нормального стану, наш організм тримається на високому рівні збудження і продовжує вивільняти гормони стресу. Коли це трапляється, різні ділянки нашого мозку починають робити помилки, інтерпретуючи навколишній світ як загрозу, і постійно активують реакцію «бий-біжи», хоча насправді ніякої загрози немає.

Травмовані особи, які постійно знаходилися під впливом стресу або численних травматичних переживань, жили в режимі, коли реакція на страх виникала знову і знову. Захисні інстинктивні реакції були необхідні для виживання. Але тепер їхні мозок, розум і тіло автоматично використовують те, чому вони навчилися раніше. Зберігається гіперчутливість до загрози, яка ніби прив'язує їх до минулого. Чіткі образи, які були «сфотографовані» в момент травми, залишаються в пам'яті (яку ми називаємо травматичною), щоб нагадувати про те, що відбулося. Образи зберігаються у несвідомому, роздробленому вигляді; вони зовсім невпорядковані, може здаватися, що між ними немає ніякого зв'язку. Однак, ці травматичні спогади можуть легко запуститися і нагадати про те, що трапилося.

Посттравматичний стресовий розлад розвивається не одразу. Протягом першого місяця після психотравмуючої події розвивається **гострий стресовий розлад (ГСР)**.

Якщо у людини виникають проблеми з відновленням, а її почуття щодо пережитого тривають більше 3-х місяців або погіршуються з часом, у неї може виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад – це комплексне порушення психічної діяльності, сукупність реакцій на травму, яка може змінити те, як людина думає, почуває себе та поводиться, і спричиняє значні негаразди або впливає на її здатність до нормального функціонування. Психологічна травма, через яку розвивається ПТСР, завжди пов'язана з надзвичайно загрозливою або катастрофічною ситуацією.

У більшості випадків симптоми запускаються внутрішніми і зовнішніми факторами, які називаються тригерами.

Тригер (від англ. «trigger») – пусковий механізм, що повертає людину назад до пережитих подій. Небезпечними є травматичні тригери, які раптово викликають страх, паніку, апатію.

Все, що нагадує нам про те, що сталося безпосередньо перед травматичною подією або під час неї, є потенційним фактором розвитку тригера. Він здатний викликати сильні повторні переживання минулого досвіду (або його окремих елементів). Ми можемо побачити, відчути дотик, почути запах, доторкнутись або скуштувати щось, що викличе наші спогади і запустить симптоми.

Тригери можна розділити на дві категорії: *внутрішні та зовнішні*. Внутрішні тригери охоплюють те, що ми відчуваємо всередині свого тіла: думки та емоції, те, як ми почувалися під час травматичної події, тілесні відчуття (наприклад, сильне серцебиття). Зовнішні тригери – це ситуації, люди або місця, що знаходяться поза тілом і розумом, які нагадують про травматичну подію.



«МЕНІ СОРОМНО БУТИ В БЕЗПЕЦІ» — ЗНАЙОМЕ ВІДЧУТТЯ?



Синдром провини вцілілого – це соціально-психологічний феномен, що виникає у тих, хто пережив або був свідком травматичних подій (війни, катастрофи, насилля, стихійного лиха тощо) та вижив на відміну від інших.

Цей синдром має такі симптоми: апатія, втрата фізичних сил; відсутність бажання жити; нав'язливі думки про те, що ви могли зробити, та не зробили; неможливість спати, тривожний сон; відмова від їжі, нудота; небажання спілкуватись, сором; суїцидальні думки, самопошкодження; відчуття безпорадності, відчаю, постійне відчуття горя.

З початку повномасштабного вторгнення значна частина українців відчувала прояви синдрому вини вцілілого.

Ми всі порівнюємо себе із тими, кому зараз гірше, або з тими, хто вже загинув. Через це відчуваємо біль, горе, злість і сором за те, що нам краще, ніж їм. Варто розуміти, що цей феномен є нормальним, саме завдяки цьому почуттю провини та співчуттю ми допомагаємо тим, хто зараз в біді.

Більшість психологів дотримуються думки, що почуття провини вцілілого зазвичай виникає у людей, які зазнали або стали свідками смерті та залишилися живі, що призвело до емоційного стресу та негативної самооцінки. Часто ті, хто зазнали травмуючого впливу або стали свідками смерті і вижили, відчувають відповідальність за смерть або травму інших, навіть якщо вони не мали реальної влади чи впливу на ситуацію.

Поняття «синдром провини вцілілого» описується у працях психологів у контексті вивчення психологічної травми і відслідковується у наукових джерелах від перших психологічних трактатів про істерію у жінок як споконвічний психологічний розлад (Франція, кінець XIX століття), до контузії, або неврозу воєнного часу (Англія і США, у період після Першої світової війни і до війни у В'єтнамі), і травми внаслідок сексуального насильства та насильства у сім'ї (Західна Європа та Північна Америка у період активізації феміністського руху, 1975–2012 роки).

Травматичні події переобтяжують притаманні людям системи безпеки, що дають відчуття контролю, зв'язку та сенсу. Травматичні події є надзвичайними не тому, що вони трапляються зрідка, а тому, що вони перевантажують звичні стратегії пристосування людини до життя. Науковці зауважують, що рівень тяжкості травматичних подій не можна встановити у якомусь одному вимірі; «спрощені

способи кількісно описати травму неминуче призводять до безглуздих порівнянь різних жахів між собою.

Численні дослідження підтверджують наявність спільного досвіду у людей з почуттям провини вцілілого незалежно від виду травмуючої події, часу, місця, соціального статусу тощо, наприклад у ветеранів війни, у біженців, у тих, хто вижив під час Голокосту; в'язні концентраційних таборів; у тих, хто залишився живий після терористичних атак; тих, хто вилікувався від раку тощо.

Відчуття провини особливо виражені, коли постраждала особа стає свідком страждань або смерті інших людей. Врятуватися, знаючи, що інших спіткала страшна доля, – важкий тягар совісті. Постраждалих, які пережили катастрофи та війни переслідують образи вмираючих, яких вони не змогли врятувати. Вони почуваються винними за те, що не ризикнули своїм життям для порятунку інших або що їм не вдалося виконати прохання людини, яка помирає.

Почуття провини – це феномен, що має соціально-психологічну природу і напряду пов'язаний з соціальним становленням людини, етнокультурними та історичними аспектами та детермінований її вихованням в різних соціальних мікрогрупах; пов'язаний з основами життєдіяльності людини.

Потрібно усвідомити і прийняти, що війна і все, що з нею пов'язано, – це не ваша провина. Ви зробили все, що могли зробити у тій чи іншій ситуації. Ваші проблеми важливі та потребують уваги, а ваш головний пріоритет – піклування про себе та близьких.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!



В екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події.



Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження — це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід.



Тому все, що людина відчуває в таких обставинах, —



**Є НОРМАЛЬНИМИ
РЕАКЦІЯМИ НА
НЕНОРМАЛЬНІ
ПОДІЇ.**

Тепер ви знаєте, що синдром провини вцілілого може виникнути у будь-якої людини залежно від ступеню травматизації і низки пов'язаних чинників. А про те, що допоможе впоратися з проявами синдрому і налагодити психічне і фізичне здоров'я, – читайте у наступних розділах.

1.2. «Глибокий вдих – повільний видих». Дихальні практики, які допоможуть впоратися з сильними емоціями

Ми рідко замислюємося про те, що дихання неабияк впливає на наш фізичний та емоційний стан. За допомогою дихальних практик ми можемо заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу.

1. Техніка правильного дихання

Як правильно дихати під час дихальних практик? Техніка виконання, інтенсивність, тривалість та частота повторення вправ може відрізнитися при різних захворюваннях. Тому варто уточнити у лікаря, яка дихальна терапія буде корисною у вашому випадку, а які популярні практики та вправи вам протипоказані. Нижче поділимося з вами базовими правилами відомих методик.

Дихання животом

Діафрагмальне дихання є базовою вправою. Воно впливає на найбільший м'яз – діафрагму, що розділяє грудну клітку та черевну порожнину, а також м'язи преса та всі міжреберні м'язи.

«Дихання животом» покращує постачання організму киснем, регулює роботу та стан органів травлення, допомагає впоратися із сонливістю та знімає напруженість. Розібратися, як правильно дихати животом, допоможуть такі рекомендації:

- виконувати вправу краще лежачи на спині;
- покладіть одну руку на живіт, а другу на груди, і дихайте максимально глибоко так, щоб на вдиху живіт надувалася, а грудна клітка не рухалась;

- розслабтеся і зробіть 10–20 вдихів. Спочатку буде складно, якщо ви звикли дихати тільки грудьми, але ця навичка виробляється досить швидко;
- зробіть глибокий вдих грудьми так, щоб живіт повністю здувся. На видиху ще сильніше стисніть живіт і знову зробіть вдих, підтягуючи м'язи живота до хребта. На наступному видиху розслабтеся. Повторіть 10 разів;
- під час вдиху та видиху рухатися повинна рука на животі.

Рекомендується виконувати 5 повторень у 2–3 підходи на добу. Усі дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, краще виконувати до їди.

Антистрес-вправи для дітей



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

«Дихання животом»

(Стоячи чи лежачи)

- 1
 Покладіть руки долонями на живіт
- 2
 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3
 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4
 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі



Пропонуємо **вправу**, що допоможе привести думки та почуття до ладу:

1. Сядьте зручніше.
2. Заплющте очі та прислухайтеся до навколишніх звуків.
3. Зробіть перший вдих носом у звичайному ритмі, щоб налаштуватися та заспокоїтися. Видихніть також через ніс.
4. Другий раз вдихніть вже глибоко, використовуючи діафрагму.
5. Продовжуйте дихати носом в такому ритмі. Слідкуйте, як повітря проходить крізь тіло: потрапляє через ніздрі в легені, наповнює грудну клітку і живіт. І як – таким самим шляхом – виходить на видиху.
6. Повторіть кожен цикл вдиху і видиху як мінімум 5 разів.

Дихання тисяча...

1. Повільно вдихніть через ніс (при цьому починайте рахувати – тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно наповніть легені аж до живота.

2. Видихайте повільно (тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно спорожніть легені, аж до черевної порожнини. Скажіть тихо собі: «Мое тіло звільняє напругу».

Повторіть п'ять разів, повільно і зручно.

Ритмічне дихання

Наприклад, схема 4–2–4.

4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати пальці рук і рахувати (1,2,3,4).

2 секунди – затримка дихання.

4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4).

Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо.

Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

Квадратне дихання

Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.

Дихання в ходьбі

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.

Кольорове дихання

Уявіть собі колір, що представляє напругу. Коли ви починаєте звертати увагу на своє дихання, уявіть, як видихаєте цей колір, а разом із ним видихаєте напругу. Тепер вигадайте колір, що являє собою спокій, гарні почуття. Вдихайте цей колір, це кольорове повітря спокою та рівноваги.

Робіть це пару хвилин.

Медитація у русі

Якщо ви можете вільно ходити, виберіть заспокійливу мантру і повторюйте її вголос або мовчки, коли ви йдете, і фокусуйтеся на своїх кроках і диханні. Наприклад, «я приїхав..., я вдома, я тут (називайте теперішній час), я

спокійний..., я вільний, все добре..., я живий». Ви можете використовувати будь-яку частину або вибрати власну мантру.

Сидяча медитація

Виберіть мантру і зосередьтеся на своєму диханні, проговорюйте мантру вголос або мовчки. Мантра повинна бути для вас чимось заспокійливим, наприклад, «Я сильний».

2. Дихальна гімнастика за методом К.П. Бутейко

Дихальна гімнастика Бутейко – система оздоровлення організму, спрямована на обмеження глибокого дихання або «метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД)» – за словами самого К.П. Бутейко.

Комплекс дихальних вправ Бутейко базується на підході зменшення частоти дихання. Уповільнення дихання нормалізує хімію вашого організму і дозволяє почуватися краще.

Вправи можна проводити в будь-який час, але краще відвести для занять певні години і щодня займатися певний час.

Вправа 1. Потрібно постаратися затримати дихання, до появи відчуття браку повітря і як можна довше залишатися в цьому стані, роблячи дрібні неглибокі вдихи. При появі бажання зробити глибокий вдих – почати вправу заново.

Вправа 2. Затримка дихання при ходьбі – затримати дихання і ходити по кімнаті, до відчуття нестачі повітря, потім подихати і повторити вправу знову.

Вправа 3. Поверхнево дихати протягом 3 хвилин, поступово збільшуючи час до 10 хвилин.

Вправи потрібно намагатися проводити якомога частіше, не рідше 3–4 разів на день, мета таких занять – домогтися звички до поверхневого дихання і паузи між вдихами в 50–60 секунд.

3. Дихальна гімнастика для йоги



Цей вид дихальної гімнастики виконується в такій послідовності:

- глибоко вдихніть через ніс;
- ненадовго затримайте дихання, після чого через рот видихніть невелику порцію повітря. Постарайтеся при цьому тримати губи в зімкнутому стані «трубочкою» й не роздмухувати щоки;
- затримайте подих на кілька секунд і знову видихніть невелику порцію повітря;
- робіть цю процедуру доти, поки все скупчене повітря не буде видихнute з ваших легенів;
- зробіть вільний вдих-видих. І повторіть вправу.

4. «Вдих-видих» Картки для дихальних практик стабілізації Світлани Ройз

Практикуючи ці вправи з дітьми, дорослим важливо пам'ятати: до семирічного віку всі процеси – «тілесні», тобто діти думають, рухаючись. Концентрація уваги, уміння зосередитися на уявному об'єкті поки лиш напрацьовуються. А ще вони не автоматизували лічбу, тож практики, в яких дитина має рахувати секунди тривання вдиху й видиху, можуть бути менш продуктивними, ніж хотілося б, відтак таких вправ тут немає.

Слід також мати на увазі, що діти й дорослі, які зазнали травматичного досвіду чи переживають стрес, можуть мати проблеми з концентрацією уваги та зосередженням.

Практики уважності, майндфулнес та дихальні мають бути максимально наочними, тілесними, закріпленими в рухах. Так буде легше привчатися до них та використовувати надалі.

Коли дитина одночасно робить дихальну практику, торкається паперу чи столу, коли пальчик відчуває стійку поверхню, око стежить за рухом, рух пов'язаний із кордонами малюнка, це одночасно задіює низку процесів, які допомагають стабілізуватися.

Правила використання карток прості: починаємо рух пальцем контурами малюнка, почавши зі спеціальної позначки, і далі – за стрілками. Стрілки, що означають вдих і видих, позначені кольорами. У кожній вправі – акцент на видиху, звертайте увагу на довжину стрілки.

Зауважте дитині, що дихальну практику можна робити, використовуючи будь що в полі зору. Наприклад, із вдихом та

видихом можна вже не пальчиком, а поглядом «обводити» раму вікна, двері, дерево.

Теми малюнків навмисне дібрано ті, що є відомими й водночас універсальними для дітей. Картки можна використовувати від 3-х років і до будь якого віку. Щоб почати практику, можна брати будь-яку картку випадковим чином чи обирати певну за бажанням.

Інструкція до карток:

1. Постав палець на позначку початку, де зображена зірочка.

2. Проводь пальцем по лінії стрілки. Якщо вона зелена – роби повільний вдих. Синя – роби повільний видих. Довга лінія стрілки показує, що вдих чи видих слід зробити тривалішим.

3. Зроби 2-3 таких кола дихання.

4. Повністю обвівши картку, зроби рухи пальцями, наче струшуєш воду.

5. Переходь до наступної картки (Додаток 3).

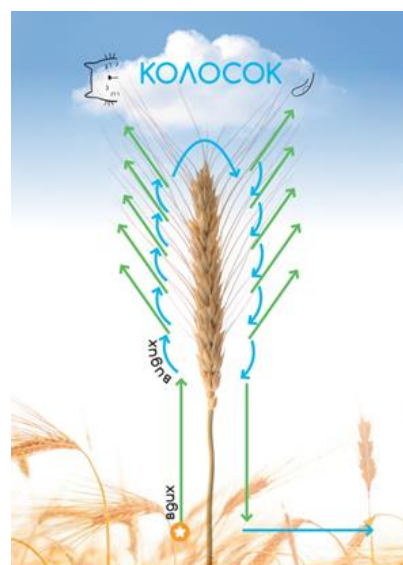


Рис. Картки зі збірника «Вдих-видих» Світлани Ройз

«Тополя на вітру» («Потягун»)

Вихідне положення – стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей.

1. Плавно підніміть праву руку вгору. Відчувайте, як тягнеться права бокова поверхня тіла.

2. Водночас тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтесь давити ним на небо, та ліву руку донизу, в протилежному напрямку, наче намагаючись ребром долоні дотягнутись, і давити в землю.

3. Виконайте кілька циклів дихання.

4. Залишайтеся в такому положенні і, продовжуючи тягнутися водночас догори та донизу, уявіть, що ви дерево, яке плавно та не сильно розхитується на вітрі.

5. Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів.

6. Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. Видих – руки повільно опускаємо донизу.

7. Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік.

«Брикання» («Трясці»)

Вихідне положення – стоячи.

1. По черзі робимо ногами рухи, ніби намагаємось відбрикнутись від когось або чогось, максимально струшуючи розслаблені нижні кінцівки.

2. Спочатку – виконуємо рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.

3. Повторюємо ті ж рухи в задньому напрямку.

4. Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.

«Сокира» (Вправа на напруження та розслаблення)

Вихідне положення – стоячи.

1. Уявіть, що в руках у вас сокира, за допомогою якої вам потрібно розрубати дрова.

2. Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заводимо за голову та згинаємо у ліктях.

3. Намагаємось максимально напружити руки і давити долонями одна одну.

4. З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, робимо різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.

5. Повторити вправу 10 разів.

Слід враховувати протипоказання до виконання дихальної гімнастики!

Методики дихальної гімнастики справедливо можна вважати безпечним і природним способом лікування та профілактики багатьох захворювань, проте вони також мають свої *протипоказання*:

- внутрішня кровотеча;
- тяжкі патологічні захворювання;
- підвищена температура та лихоманка;
- травми та інші хвороби хребта;
- неконтрольована артеріальна гіпертензія;
- пришвидшене серцебиття;
- забиття голови;
- тромбофлебіт.

У випадку проблем із серцево-судинною системою, наслідки впливу вправ дихальної гімнастики можуть бути непередбачуваними. Краще заздалегідь проконсультуватися з лікарем і починати з простих практик.

1.3. «Думай позитивно». Ізраїльський протокол стабілізації ISP. Техніки формування позитивного мислення



ISP® – протокол негайної стабілізації, розроблений Гері Квінном, доктором медицини.

Мета ISP – стабілізація під час гострої реакції на стрес (ГРС) у перші 3 дні після стресової події. Раннє втручання зменшує ймовірність того, що ГРС переросте в ГСР або ПТСР.

У людини можуть виникати *негативні думки*:

«Я в небезпеці».

«Я помру».

«Це жахливо».

«Я зробив/ла щось не так».

«Я не можу впоратися з цим».

«Я безпорадний/а».

Спочатку людина переповнена негативними думками (NT), не може уявити, що позитивні думки (PT) існують. Спочатку не вірить позитивним думкам (PT). Після виконання ISP®, людина починає вірити в хороше. Виконання нескладної вправи під керівництвом психолога допоможе *сфокусуватися на позитивних думках*.

«Зараз я в безпеці після цієї події».

«Найстрашніше вже позаду».

«Незважаючи на те, що це жахливо, я можу навчитися з цим справлятися».

«Я справився/лась як міг, з новинами та інформацією, які я мав/ла, і тим ким я був/була».

«Я можу навчитися справлятися з цим».

«Я можу більш-менш контролювати те, що я можу контролювати».

Суб`єктивні одиниці занепокоєння (СОЗ)

Шкала = 0–10, де 0 = немає занепокоєння, або нейтральний стан, а 10 = найбільше занепокоєння. Примітка: зазвичай СОЗ > 5–10 за шкалою. Коли людина в стані тихого жаху, кричить, збуджена, або не може відповісти на запитання, припускаємо, що СОЗ >10.

Білатеральна стимуляція (БЛС) = швидкий тепінг

Робимо постукування (тепінг) тільки по руках/колінах/плечах.

Постукуйте з швидкістю 1-2 пари постукувань / сек. або 60-120 пар постук. / хв.

[одна пара = удар правою, потім удар лівою]

Якщо людині не подобається, коли до неї торкаються, скористайтеся нейтральним предметом, наприклад ручкою або паличкою, і злегка постукуйте. Можна використовувати білатеральні тони (звук), якщо людина пережила фізичне насильство і чутлива до дотику.

Сканування тіла: не робиться формально, але постійно спостерігайте протягом стабілізації. Коли ви зможете висловитися: «перестаньте тремтіти», «очі зосереджені», «ви

насторожені». Коли помітите, що тіло заспокоюється, то можете переходити до завершення.

Спостереження / припущення про клієнтів

Припущення

Приголомшені тим, що сталося.

Переживають високий рівень стресу.

Повністю отримують доступ до образу спогаду самостійно, тому ми не просимо їх подумати про подію.

Не запитуємо про негативне переконання, воно зазвичай висловлюється спонтанно.

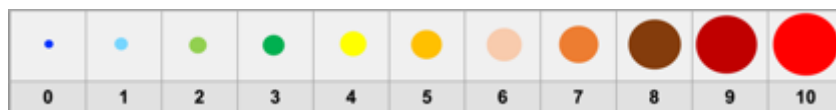
Спостереження

Пройшли медичний огляд, відносно у безпеці (співробітники екстрених служб та потерпілі).

Високий рівень страху, тривоги, безпорадності, паніки, гніву, провини та/або пригніченості.

Спостерігаються такі відчуття в тілі:

- напруження м'язів;
- ступор (кататонія);
- неконтрольоване тремтіння;
- прискорене дихання;
- блукаючі очі.



Ситуація (#4)

ВІДСУТНІСТЬ КОНТРОЛЮ – ІНШІ

NTs: «Мої близькі не в безпеці» або «Мої близькі все ще в небезпеці»

Почуття: паніка, тривога, безпорадність, депресія, гнів або переповнення емоціями

4. Початок

«Зараз я буду постукувати по ваших руках/колінах/плечах» [якщо відеодзвінок]: «Повторюйте за мною, коли робите «обійми метелика» або робите постукування по колінах»

5. Робіть постукування протягом 1 хвилини та говоріть

«Кожен є настільки у відносній безпеці, наскільки це можливо для нього».

«Все, що можна зробити, робиться. Кожен робить все залежне від нього, щоб допомогти».

«Ви можете навчитися до певної міри контролювати те, що ви можете контролювати».

«Ви можете навчитися справлятися з цим».

«Ви можете справитися навіть з найскладнішими ситуаціями».

«Постукування допоможе вашому мозку зменшити яскравість образів та збільшити відчуття спокою».

НЕ просіть думати про інцидент

6. Припиніть постукування

«Зробіть вдих. Видих».

«Що ви зараз помічаєте?» _____

«Продовжуйте»

7. Повторить кроки 6 та 7 від 5 до 10 разів

8. Визначте СОЗ

«Щоб знати, як найкраще вам допомогти, будь ласка, скажіть мені або покажіть, наскільки занепокоєним ви відчуваєтеся зараз, за цією шкалою від 0 до 10 (див. шкалу), де 0 — немає занепокоєння, або нейтральний стан, а 10 — найбільше занепокоєння, яке можна уявити.»

«Наскільки це непокоїть вас зараз?» ___/10

Якщо СОЗ > 5, ПОВЕРНІТЬСЯ ДО КРОКУ 6.

Якщо СОЗ < 5, ви можете ЗУПИНИТИСЯ, або якщо дозволяє час, продовжуйте, доки не стане СОЗ = 2.

9. Перейти до завершення.

Однією з найефективніших психологічних технік є **техніка позитивної переоцінки ситуації**. Завдяки цій техніці людина навчається сприймати будь-які події свого життя, зосереджуючи увагу передусім на світлій стороні речей, вимальовуючи позитивну перспективу навіть дуже травматичного інциденту, а не занурюватися в страждання, похмурі передчуття і негативні прогнози. Якщо людині вдається вчасно конструктивно переключити реєстр власних переживань, пов'язаних з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується. Пережиті випробування загартовують людей, стаючи стимулом для особистісного зростання.

Жорсткі вимоги, яким має відповідати людина в складні часи, можуть обернутися щедрими перспективами, особливо якщо вона розумітиме, що проживання складних часів

вимагає значних енергетичних витрат, мужності, терпіння, сміливості, вміння переборювати перепони, долати себе. **Техніка перетворення енергії стресу** докорінно змінює ставлення до воєнної травматизації. Людина знає, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади або провину вцілілого, що енергію стресу можна навчитися ефективно використовувати.

Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу суттєво посилює імунітет до травматизації, на який впливає і **техніка покращення контактування з оточенням**. Вона передбачає пошук нових способів взаємодії, перегляд колишніх симпатій-антипатій. Про значення цієї техніки розповідають колишні військовослужбовці, згадуючи, як під час бойових дій особливо гостро відчували, усвідомили, зрозуміли, наскільки дорогими є для них люди, що залишилися вдома і чекають на їхнє повернення, як багато залежить від товаришів, яким довіряєш.

Серед важливих технік слід назвати і **техніку поглиблення уваги до себе**, що передбачає зміну ставлення до власного життя і своєї ролі в життєпобудові. Навіть ті люди, які ніколи раніше не замислювалися про власну роль у життєтворенні, які звикли жити в нерефлексивному режимі, після травматизації починають крок за кроком вчитися якомога реалістичніше сприймати, усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний вчинок, кожне життєве рішення.

1.4. «Ворушись!». Фізична активність

Твоє тіло потребує руху.

Почни зі звичайних прогулянок та ранкової гімнастики. Скористайся добіркою антистресових вправ, що рекомендовані Міністерством охорони здоров'я України (Додаток 4).

Антистрес-вправи для дітей

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

«Тополя на вітру» («Потягун»)

(Стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей)

- 1 Плавно підніміть праву руку вгору
- 2 Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі
- 3 Вдихніть та видихніть кілька разів
- 4 Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру
- 5 Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів
- 6 Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу
- 7 Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік



Поступово радимо збільшувати фізичну активність.

Ти, напевне, чув/-ла про користь йоги. **Йога** – це не просто вправи, це філософія життя, здатна оздоровити тіло і розум.



Рис. Схематичне зображення практики «Привітання сонцю» в аштанга-йозі

Аштанга йога – потужний індійський традиційний стиль йоги. Ця практика допомагає повернути здоров'я тілу і спокій розуму. Ти станеш більш сильним, гнучким, витривалим і дисциплінованим.

Для Аштанга йоги не потрібно спортивна або йогічна підготовка, вона підходить кожному. Потрібно тільки бажання змінюватися і вдосконалюватися, а воно є!

Аштанга-йога відрізняється від інших стилів своєю структурою та дисципліною. Практикувати її необхідно шість днів на тиждень, але дійти до цього необхідно поступово, починаючи хоча б із трьох разів на тиждень. Всі асани виконуються тільки в певній послідовності. Важливо правильно дихати під час виконання асан і переходів з однієї позиції в іншу. У кожній позиції є своя точка концентрації уваги (дрішті) – напрям погляду. Основні заняття проходять в стилі Майсор – ви приходите в зал, розстеляєте килимок і починаєте свою практику самостійно. Учитель приділяє увагу кожному, коректуючи виконання поз і допомагаючи з більш складними асанами. У міру поглиблення практики вчитель додає вам нові асани. Раз або два рази на тиждень проходить клас під рахунок, де всі учні разом виконують першу послідовність під керівництвом викладача.

Багато хто боїться Аштанги через її інтенсивність та фізичне навантаження. Але всі асани розподілені настільки грамотно і логічно, що тіло готується виконати наступну асану, ще перебуваючи у попередній.

Основні принципи Аштанга йоги

Ключовими елементами аштанга-йоги є:

1. Фіксовані серії асан.

Перша – *Йога Чікітса (йога терапія)* – допомагає оздоровити тіло, зробити його сильним, гнучким і витривалим.

Друга – *Наді Шодхана* – працює з нервовою системою. Однак насправді обидві серії надають комплексний вплив.

3-6 серії – «просунутий» рівень для тих, хто вже вміє контролювати тіло і розум.

Кожна серія дає максимальний ефект тільки в своїй цілісності, тому висмикувати з них окремі шматочки немає сенсу, навіть якщо ви можете виконати частину асан з другої або третьої. Так що все починають з першої серії, і, у міру освоєння, рухаються далі. Ступінь готовності студента до нових асан оцінює викладач.

2. *Віньяса* – принцип синхронізації руху і дихання, на якому будується вся системи Аштанга йоги. Під віньясами розуміється одна фаза дихання і один відповідний йому рух, динамічний перехід між асанами. Кожну асану утримують від 5 до 25 дихальних циклів.

3. *Дихання уджаї*, або дихання зі звуком – специфічний спосіб дихання, що виконується протягом усієї практики.

4. *Дрішти* – концентрація уваги на певній точці тіла або поза ним.

5. *Бандхи* – м'язеві (енергетичні) замки. У аштанга-йоги використовуються мула бандху і уддіяна бандху. За допомогою контролю м'язів тазового дна і нижньої частини живота ми вчимося маніпулювати енергією в тілі, утримувати і накопичувати її, замість того щоб витратити. Без реалізації цих принципів аштанга йога втрачає свою суть і перетворюється в різновид фітнесу, тому дуже важливо з самого початку приділяти їм максимальну увагу.

«Віньяса» означає рух, синхронізований з диханням. Дихання – це серце даної практики, воно пов'язує асани в точному порядку. Завдяки синхронізації руху і дихання, утримування мула бандхи і уддіяна бандхи (замків) відбувається розпалювання внутрішнього вогню, що очищає м'язи і органи, що виводить токсини і виділяє корисні гормони і мінерали, які живлять тіло при втиранні поту назад в шкіру. Дихання регулює віньяса і забезпечує достатню

циркуляцію крові. В результаті ваше тіло стає сильним і легким.

Види практики

В традиції Аштанга йоги існує два формати практики: Майсор клас і ЛЕД клас.

Майсор клас – це найкращий спосіб освоювати Аштанга йогу. Майсор клас підходить для всіх, і особливо для початківців.

Це унікальний метод навчання, що існує тільки в традиції Аштанга йоги. Тут немає ведучого, тобто інструктора, який «керує» заняттям. Учні виконують свою практику, а викладач працює з кожним індивідуально, допомагаючи відбудувати асани, розбиратися зі складними моментами і уникати помилок. У міру готовності до нових перемог викладач дає вам нові асани. Так студент поступово просувається по шляху аштанга йоги.

Майсор клас – один з найбільш ефективних і безпечних способів вивчення йоги. Вам не потрібно підлаштовуватися під інших, як на звичайному груповому занятті хатха йогою. Ви можете практикувати в своєму ритмі, без поспіху, повністю усвідомлюючи, що відбувається.

У кожній серії асани розташовані таким чином, що передня позиція готує тіло до наступної. Тому пропускати пози або замінювати одні на інші не можна. Якщо людина не в змозі виконати повний варіант асани, можна зробити підготовчий або спрощений.

Крім того, як було сказано вище, серії Аштанга йоги мають на тіло і свідомість певний ефект. Однак він досягається, тільки якщо ми зберігаємо послідовність в цілісності, не змінюючи її за своєю примхою.

РОЗДІЛ 2. Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СОБІ Й ІНШИМ

2.1. «Цілюща сила мистецтва». Арттерапія



Арттерапія — це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості.

Арттерапія сприяє досягненню таких **цілей**:

- 1) дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям;
- 2) полегшити процес лікування (неусвідомлювані внутрішні конфлікти і переживання легше виразити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх в процесі вербальної психотерапії; невербальне спілкування легше вислизає від цензури свідомості);

3) отримати матеріал для інтерпретацій та діагностичних висновків (зміст і стиль художніх робіт дають ведучому інформацію про клієнта);

4) опрацювати думки та почуття, які клієнт звик придушувати;

5) налагодити стосунки між ведучим і клієнтом;

6) сконцентрувати увагу на відчуттях та почуттях;

7) розвинути художні здібності і підвищити самооцінку;

8) побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення;

9) мистецтво приносить радість.

Правила співпраці

- 1. Позитивність, щирість** (попри певні обмеження ми знаходимо для себе нові можливості, щоб отримати користь і задоволення).
- 2. Толерантність** (терплячість, повага до думок інших).
- 3. Право на помилку** (помилятися може кожен, це не привід для осуду чи критики).
- 4. Консультативність** (можемо звертатися за допомогою / професійною консультацією фахівців певної галузі).
- 5. Конфіденційність** (не розголошуємо особисту інформацію, отриману під час зустрічі).
- 6. Дотримання черги.**
- 7. У разі проведення тренінгу онлайн** – тримати мікрофон вимкненим, користуватися кнопкою «піднята рука», вмикати камеру для підтримання зорового контакту.

❖ Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями

Техніка «Малювання почуттів»

Мета: вивільнення від суперечливих почуттів.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, фарби, кольорові олівці.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Учасникам пропонують зобразити почуття та психологічні стани. Корисно пропонувати для зображення почуття, що складають дихотомію (кохання-ненависть, страх-сміливість). Далі проводиться обговорення малюнка з дослідженням і обговоренням значення цього поняття, ситуацій, котрі пов'язані з переживанням цього почуття, причин, які його викликають, способів подолання негативного стану.

Техніка «Мої маски» (О. Горбатова)

Мета: дослідження різних сторін особистості.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, кольорові олівці (маркери, фарби), ножиці.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

1 етап. «Намалюйте та виріжте по дві маски. Перша – повинна відбивати наші найсильніші якості,



а друга – вашу негативну іпостась... Відрекомендуйтеся колу в тій та іншій масці».

2 етап. Учасникам пропонується розбитися на мікрогрупи за принципом подібності негативних масок. У мікрогрупах йде обговорення на тему: «Чи справді «негативна маска» – негативна, і в яких сферах життя можна її використовувати?»
Обговорення йде навколо питання: «Що дізналися про себе нового?»

Техніка «Відбитки страху»

Мета: знизити рівень страху, активізувати позитивні емоції, пошук ресурсу

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4 6шт., фарби гуаш.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

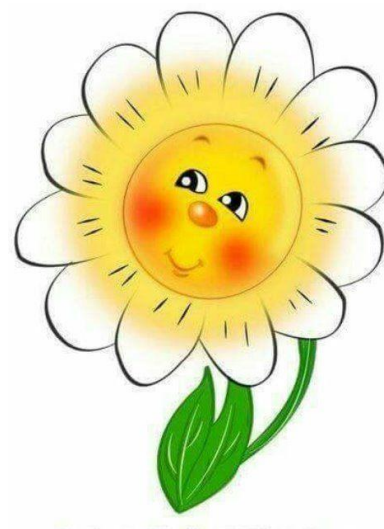
Подумайте про конкретний Ваш страх.

Оберіть 3 кольори, які асоціюються з цим страхом.

Намалюйте на 1 аркуші свій страх і зробіть 5 його відбитків на чистих аркушах.

На останньому 6-му аркуші з відбитком намалюйте щось гарне, що дає Вам сили, наповнює Ваш життєвий ресурс.

Розкладіть аркуші у порядку малювання/відбивання і розкажіть, що Вам допомогло зменшити свій страх або подолати його.



Техніка «Світлофор»

Мета: вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, фарби гуаш.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

1. Подумайте про якусь свою проблему.
2. На аркуші А4 намалюйте цю проблему червоним кольором (можна абстрактно).
3. На другому аркуші намалюйте рішення цієї проблеми жовтим кольором.
4. На третьому аркуші намалюйте що буде, коли цю проблему буде вирішено, зеленим кольором.



Обговорення.

Техніка «Я-дерево»

Мета: пошук ресурсу, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Вікові обмеження: 8 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлик, ручка.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

На аркуші А4 намалюйте дерево, на якому виділіть:

- 1) «зелені листочки» – три риси характеру, які, на Вашу думку, допомагають впоратися з труднощами, стресом тощо;
- 2) «жовті листочки» – три риси характеру, які, на Вашу думку, Вам заважають у житті;
- 3) «хмаринки» – три улюблені справи, хобі, захоплення, що приносять Вам задоволення і додають сил;
- 4) «корені» — три імені людей, які Вас підтримують.

Обговорення.



Мандалотерапія

Мандала – в перекладі з санскриту «коло» або «центр». Малюнок її симетричний: зазвичай він становить коло з вираженим центром. Усередині кола більш-менш окреслено основні напрями-орієнтири, число яких варіюється. Заразом складній геометричній композиції мандали можна зустріти найрізноманітніші елементи: квадрат, овали, криві лінії, трикутники. Мандали можуть бути і творами мистецтва, і формами, створеними самою природою. Малюнки в колах були виявлені ще в древніх цивілізаціях і присутні в сучасному світі.



Варто зазначити ефективність і результативність використання **техніки «Мандала»**, що сприяє розвитку творчих здібностей; підвищує самооцінку, додає впевненості; сприяє формуванню «Я-концепції», створює сприятливі умови для розвитку здатності до саморегуляції.

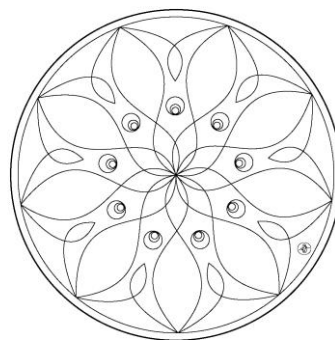
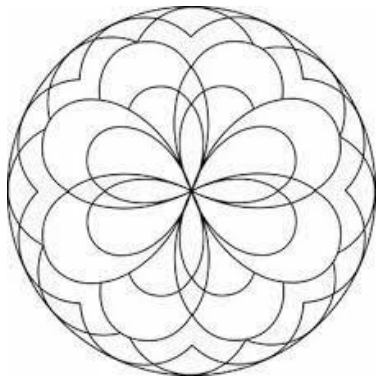
Техніка «Малюємо мандалу».

1. Накресліть коло.
2. Потім, почавши з центру, заповніть зображенням увесь його внутрішній простір.
3. Намалюйте що-небудь у центрі кола, на деякий час зосередьтеся на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі.
4. У процесі роботи можна зробити акцент, що кожна робота унікальна, що учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше.
5. Після завершення малювання учасникам групи зазвичай пропонується дати назву своїй роботі і описати власні почуття й асоціації, які пов'язані з малюнком і процесом його створення.

Техніка «Ваші потреби»

Розслабтеся, потім подивіться на цю мандалу, запитуючи себе: «Що мені потрібно, щоб краще почуватися?» Виберіть будь-який кольоровий олівець і розфарбуйте ті частини мандали, які забажаєте. Коли завершите, подивіться на малюнок і запишіть три слова, які першими спадають вам на думку.

1. Ваші потреби.
2. Ключові слова.



Техніка «9 маленьких мандал» (Автор А. Коробкін)

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів.

Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

- 1 коло – сум;
- 2 коло – гнів;
- 3 коло – злість;
- 4 коло – страх;
- 5 коло – тривога;
- 6 коло – здивування;
- 7 коло – любов;
- 8 коло – радість;
- 9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається.

Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала у ній найбільш помітна?
- Яку емоцію вона відображає?
- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Деякі аспекти інтерпретації:

Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дає змогу помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта.

Техніка «Монотипія»

Мета: вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, скло, фарби.

Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують протерти скло серветкою і хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів клієнт здійснює відповідно до своїх переживань та емоційного стану.

Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла. Клієнт отримує кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього намагається знайти у абстрактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала, то домальовує все що завгодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає відбиток?
- Які основні кольори Ви використовували?
- Поясніть, яке значення вони мають для Вас?
- Розкажіть про образ, який Ви побачили?
- Що він для Вас означає?
- Чи змінився ваш настрій?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для вичерпного аналізу абстрактного відбитка доцільно звернутися до трактування кольорів і співставити їх з емоційним станом та домінуючими переживаннями клієнта

Техніка «Чорний квадрат» (Автор В. Назаревич)

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті.

Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації:

Насамперед, терапевту, варто звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він вказує на масштаби та силу переживань негативних емоцій клієнта (чим більший квадрат тим більша сила та інтенсивність негативних емоцій або ситуацій, що їх викликають).

Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додає клієнт у малюнок, оскільки вони вказують на шлях до ресурсних станів та можливість особистісної трансформації клієнта.

Техніка «Каракулі»

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

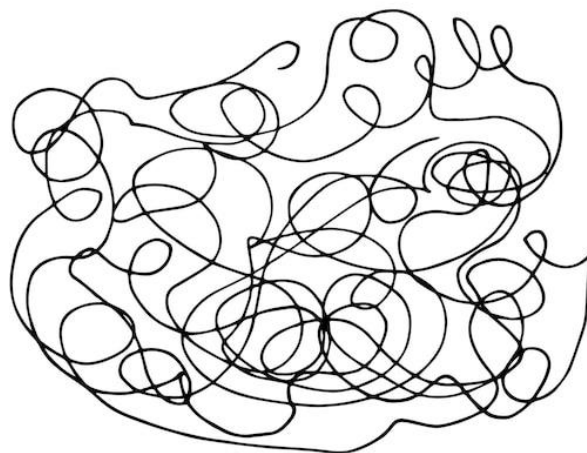
Тривалість виконання: 10 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку



клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?

– Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим для терапевта є можливість зафіксувати розслаблення клієнта та включення в роботу. Відсутність страху до спонтанного малюнку, а також емоції, які виникають під час і після малювання.

Техніка «Каракулі і метаморфози»

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

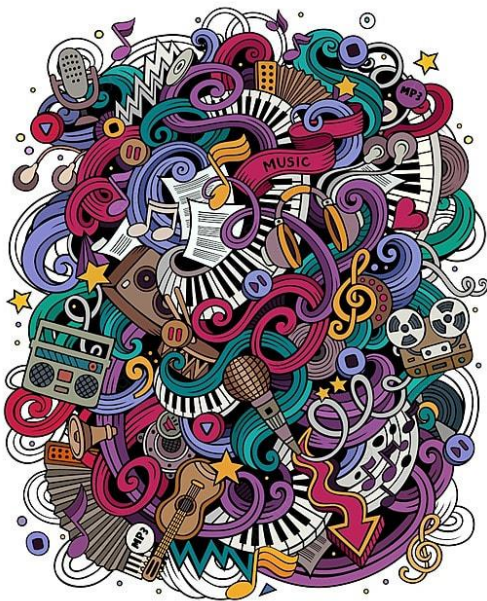
Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арттерапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція:

Клієнту пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.



Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який образ Ви побачили серед каракуль?
- Що цей образ означає для Вас?
- Яке основне послання Вашої розповіді?
- Які емоції викликає у Вас малюнок?
- Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх.

Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта.

Техніка «Чоловічки з каракуль»

(Автор В. Назаревич)

Мета: активізація уяви, саморегуляція емоційних станів, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арттерапії: ізотерапія, дудлінг.

Інструкція:

Клієнту необхідно сконцентруватися на емоційному стані, який він хоче відрегулювати. Після цього, на аркуші А4, не задумуючись, а концентруючись на стані, почати виводити звичайні дитячі каракулі. Коли малюнок завершено, клієнт повинен відшукати в ньому образ людини чи людей, що виконують певну дію якщо це складно зробити, можна запропонувати придумати і домалювати.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції супроводжували процес малювання каракуль?
- Чи складно було відшукати чоловічка (-ів)?
- Опишіть хто цей чоловічок (-и)?
- Які емоції він (вони) переживає (ють)?
- Які дії він (вони) виконує (ють)?
- Складіть коротку історію про цього чоловічка (ів).

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевту важливо, в діалозі з клієнтом і відповідях на запитання, дізнатися чому саме певний образ виник в уяві клієнта, що він означає для нього. Дії, думки та емоції чоловічка є відображенням реальних або бажаних емоційних та поведінкових реакцій клієнта.

Техніка «Страус»

(Автор Г. Ель, модифікована К. Смержаник)

Мета: знайомство зі страхами, формування вміння позбавитися «страусиної» стратегії, пошук конструктивних сторін страху.

Вікові обмеження: 7 +

Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують обрати фігурки, які він хотів би закопати. Вибравши їх, він закопує, а потім відкопує, пояснюючи, які асоціації кожна з них викликає.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю фігурку?
- Чому Вам потрібно її закопати?
- Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку?
- Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливо звернути увагу на бажання «закопати-відкопати», наскільки активно та зосереджено клієнт виконує ці дії. Те, як відбувається «зустріч зі страхом», вказує на інтенсивність цієї емоції та готовність клієнта пропрацювати її.

Техніка «Фігурка емоцій»

Мета: усвідомлення та вираження власних емоцій.

Вікові обмеження: 7 +

Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують вибрати казкову фігурку, яка б символізувала конкретні емоції:

- фігурка радості;
- фігурка суму;
- фігурка здивування;
- фігурка страху;
- фігурка злості.

Кожній із фігурок варто придумати назву.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю фігурку?
- Що у цій фігурці Вам асоціюється з конкретною емоцією?
- Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку?
- Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації варто оцінити розміри фігурок, що символізують масштаб переживання емоції та її інтенсивність. Варто звернути увагу на назви фігурок, що демонструють переживання цієї емоції клієнтом.

Техніка «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арттерапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнта просять перелічити якомога більше емоцій, які він переживав останнім часом (тиждень, місяць) та записати їх у зошиті. Наступне завдання – зобразити кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразити всі емоції.

Обов'язково слід прокласти маршрут, з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття.

Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній.

Обов'язково дати назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови життя на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою ?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?
- Які основні проблеми цієї планети?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці планета є символом емоційної сфери особистості, її оцінка самою особистістю дає можливість усвідомити та відобразити, а згодом і вербалізувати емоційні переживання. У ході пояснення власних емоцій клієнтом можна прослідкувати динаміку емоційних станів, вміння вербалізувати емоції. Інформативними показниками у даній техніці є насиченість символів, що вказує на силу, глибину, значимість та інтенсивність емоційних переживань.

Як правило, центральний об'єкт символізує актуальну емоційну ситуацію. Розмір, кольорова насиченість, промальовування об'єктів, витрачений час на малювання окремих об'єктів – свідчать про важливість даної емоції чи почуття в емоційній сфері.

Слід звернути увагу на лінію маршруту: зліва направо – у майбутнє, навпаки – у минуле.

Техніка «Розморозка емоцій»

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?

- Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує Вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов'язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання клієнта.

Техніка «Знайомство зі страхом»

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, глина.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує його основний страх у житті. Після завершення роботи клієнту пропонують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?
- Як би Ви його охарактеризували?

- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
- Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?
- Чи змогли б Ви подружитися?
- Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
- Чи можна з ним домовитися про щось?
- Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б змінити його?
- Де в тілі «живе ця емоція»?
- Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?
- Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
- Якщо зараз присутній цей страх, то який він? Опишіть його.
- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
- Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

Деякі аспекти інтерпретації:

Значимими критеріями у інтерпретації та роботі зі страхом є ставлення клієнта до зображення чи виліпленого образу.

Усі дії та емоції клієнта стосовно зображення є важливим елементом психокорекційної роботи. Особливо, якщо клієнт готовий подружитися, поспілкуватися, позмагатися з ним тощо.

Якщо клієнт за бажанням щось змінює в образі – це свідчить про внутрішню трансформацію у ставленні до страху.

Якщо після заданих запитань малюнок чи виріб викликає дискомфорт або ж негативні емоції – клієнту пропонують попроситися зі страхом і знищити малюнок чи виріб.

Техніка «Страшна маска»

Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...».

Після закінчення монологу клієнту задають рід запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції виникали під час створення маски?
- Чи складно було створити маску?
- Чи складно було одягнути маску?
- Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
- Кого може налякати маска?
- Чим корисна ця маска?
- Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки

клієнт зміг «опрацювати» негативні емоції. Сама маска та її частини, які найбільш промальовані вказують на специфіку переживання і вираження конкретної емоції.

Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, А3, глянцеві журнали.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: колажування.

Інструкція:

Клієнту пропонують наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші спогади в його житті. Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний? Що він для Вас означає?
- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації важливо звернути увагу на розміри, кольорове зображення та розміщення картинок на аркуші.

Техніка «Емоційний атлас тіла»

Мета: визначення типових реакцій тіла на емоційні подразники, окреслення типових подразників, що викликають найбільш яскраві тілесні реакції, усвідомлення зв'язку між тілесним та емоційним.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: рулон паперу, фарби, пензлики, фломастери.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: ізотерапія, кольоротерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують лягти на розгорнутий рулон паперу, тоді терапевт може окреслити контури тіла. Після цього, клієнту пропонується знайти еквівалент кольору наступним емоціям: страх, радість, сором, гнів, сум.

Наступний крок – клієнт розмальовує контури свого тіла і його області відповідно до того, де найінтенсивніше проявляється конкретна емоція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка гама кольорів переважає у зображенні тіла?
- З якими емоціями пов'язані ці кольори?
- Яка частина тіла Вам видається найбільш проблемною?
- Де «живуть» позитивні емоції у Вашому тілі?
- Де розміщені негативні емоції у Вашому тілі?
- Чи перебуває така особа під емоційним тягарем?
- Яка частина тіла привертає найбільшу увагу?

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до локалізації емоцій у частинах тіла клієнта, робимо висновки про наявність м'язового панцира, «витіснених емоцій», невміння утилізувати сильні та інтенсивні емоційні переживання. Пропонується, на тілесному рівні, вивільнити негативні емоції і позбавити себе психоемоційного напруження.

До уваги важливо брати індивідуальну інтерпретацію кольору клієнтом.

Техніка «Драбинка емоцій»

Мета: зменшення «застрягання» у негативних емоційних станах.

Обладнання: колода метафоричних карт.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоцію, яка йому найбільше заважає у житті і від якої він прагне позбавитися. З колоди карт, у відкриті, особа вибирає карту та описує її.

Згодом клієнту потрібно знайти карту, що демонструє стан, в якому йому максимально комфортно. Розказати про цей стан та описати фізичні (тілесні) відчуття.

Після цього кроку, клієнту пропонують всліпу обрати довільну кількість карт, яка допоможе йому рухатися «сходишками» емоцій від негативного стану до позитивного.

Обрані карти розставляються у довільному порядку за бажанням клієнта.

В кінці доцільно обрати карту-ресурс із спеціальної колоди (на вибір терапевта).

Деякі аспекти інтерпретації:

Робота з негативними емоціями, готовність усвідомлювати їх та трансформувати у позитивні є показовою при побудові клієнтом сходинок і можливості ефективно рухатися по них.

Робота з картою-ресурсом показує вміння і бажання віднайти можливості для мінімізації негативних переживань.

Техніка «Подарунок в моєму житті»

Мета: відкриті і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики, глина.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арттерапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують закрити очі та згадати подарунки, які він отримував протягом життя, а також пригадати емоційне забарвлення цих ситуацій. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих. Коли робота завершена, зліпити його з глини. Придумати назву композиції та історію цього подарунку.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- З яким періодом життя і подією пов'язаний подарунок?
- Хто дарував його?
- Які емоції Ви переживали, коли отримали його?
- Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю ситуацію і дивитесь на малюнок?
- Ви любите більше отримувати чи дарувати подарунки?

- Коли останнім часом Ви отримували подарунок?
- Чи хотіли б Ви комусь подарувати виріб із глини, кому саме і чому? (у випадку якщо форма проведення групова).

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час проведення цієї техніки варто зафіксувати особливість подарунку, хто дарував та з яким віковим періодом і по діями пов'язано отримання подарунку.

Також важливо, які емоції викликає згадка про цей подарунок і його зображення, чи присутні відмінності при описі, візуальному зображенні та ліпці.

- ❖ **Арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією**
(самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність)

Техніка «Маски тварин і рослин»

Мета: розвиток спонтанності, розкнутості, здатності до само презентації, самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:



Клієнт вибирає для себе образ тварини чи рослини, базуючись на характеристиках, що перегукуються з його особистими якостями. Після цього, власноруч виготовляє маску, у якій намагається максимально відобразити дані

характеристики.

Одягаючи маску, клієнт повинен максимально ідентифікувати себе з нею (рослина чи тварина): як виглядає, як рухається, як взаємодіє з оточуючим світом, ареал проживання.

Потрібно відчувати емоційний стан, який виникає під час перебування в масці. Якщо варіант групової роботи – спробувати відчувати власні тілесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цій ролі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю рослину, тварину?
- Наскільки комфортно Вам було її відобразити та зіграти роль?
- Яка схожість між Вами і обраною рослиною (твариною)?
- Які емоції та почуття виникали під час виконання ролі?
- Які тілесні реакції Ви відслідкували під час виконання ролі?
- У яких життєвих ситуаціях Ви поведетеся схоже на цю рослину (тварину)?
- Чи дізналися щось нове про себе, виконуючи цю роль? Поділіться власними відкриттями.
- Які Ваші відчуття та враження від обраного персонажа учасника? (у варіанті групової роботи запитання для кожного члена групи)

Деякі аспекти інтерпретації:

Обрана рослина чи тварина є проекцією і схемою типових емоційних реакцій та поведінкових патернів клієнта.

Можливість несвідомого вивільнення через техніку дає можливість оцінити сильні та слабкі сторони особистості та її уявлення про себе саму.

Важливим є наскільки комфортно відчувала себе особа в цій ролі, що є показником самоприйняття та самоствавлення. За допомогою цієї техніки клієнт має можливість відкрити свої «тіньові» сторони та прихований потенціал.

Техніка «Створення маски»

Мета: розвиток самоінтересу, усвідомлення багатогранності «Я» в системі відносин з оточуючим світом, самоприйняття, розвиток рефлексії.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується створити маску, як символ образу, що відображає позитивні та негативні сторони особистості, які бачить оточення. На аркуші паперу необхідно намалювати овал обличчя, очі, рот і, використовуючи доступні матеріали, створити маску, яка є уособлення презентації «Я» зовнішньому світу.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення маски?
- Чи було складно створювати маску?
- Що це за маска?
- Як би Ви її назвали?
- Опишіть її особливості.
- Що бачать інші, коли дивляться на маску?
- Що маска транслює їм?
- Що маска хотіла б показати?
- Що маска не хоче показувати?
- Чого боїться маска?

- Яке основне бажання маски?
- Коли Ви одягаєте маску, які переживання з'являються?
- Де Ви носите цю маску?
- Від чого вона Вас захищає?

Деякі аспекти інтерпретації:

Ця техніка допомагає дослідити архетип «Персона», як міф людини про саму себе, що транслюється суспільству. Важливими аспектами інтерпретації є тип і вид маски, а також наявність чи відсутність очей (якщо відсутні – «Я нічого не хочу бачити»), відсутність рота («Я можу тільки показувати обличчя і нічого не можу сказати»).

Якщо в масці комфортно, то вона успішно виконує свою роль, якщо ні – її потрібно позбавлятися.

Якщо маска невдала, то вона далеко прихована і не здатна бути контрольованою особистістю.

Техніка «Діалог масок»

Мета: оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей.

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Учасникам пропонують створити маски самих себе. Після цього учасників об'єднують в пари і пропонують обмінятися своїми масками. Кожна пара визначає хто перший одягає маску сусіда. Сусід одягає маску, а господар цієї маски

детально розказує про неї (особливості, звички, цінність на даний момент, відмінність від інших, унікальність).

Господар маски та її тимчасовий власник, уважно відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи.

Потім аналогічна дія відбувається з іншою маскою.

Після завершення роботи в парі відбувається обговорення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття супроводжували процес створення маски?

– Які емоції та почуття супроводжували Вас під час розповіді сусіда про Вашу маску?

– Які тілесні відчуття супроводжували почуту розповідь?

– Чи було Вам комфортно у масці сусіда?

– Чи дратувала Вас розповідь про маску?

– Чи співпадає розповідь про маску із Вашими відчуттями і зображенням маски?

Деякі аспекти інтерпретації:

Дана техніка дає змогу, шляхом створення маски, формувати навичку самоприйняття власних позитивних та негативних сторін. Аналізується опис маски, основні акценти, які розставляє власник при її описі та відповіді на запитання після створення маски та розповіді.

Техніка «Без маски»

Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей, картки з незавершеними реченнями.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція:

Учасники створюють маски та одягають їх. Маска повинна максимально відображати істинне «Я». після цього кожен учасник всліпу витягає картку з незавершеним реченням, яке варто продовжити. Якщо учасники групи зауважують неправдиву відповідь, пропонують витягнути ще одну картку.

Після закінчення роботи учасники знімають маски і ділять ся своїми враженнями.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Мені дуже подобається, коли люди...
- Насправді мені дуже хочеться...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я...
- Вірю, що я...
- Мені інколи буває соромно за...
- Мене дратує, коли я...
- Найбільше я боюся...
- Я обожнюю себе за...
- Я ніколи...
- Я завжди...

Деякі аспекти інтерпретації:

Завдяки цій техніці учасники можуть максимально стимулювати витіснені якості, які в силу певних причин не усвідомлювали. Чим швидше відповідає учасник, тим правдивішою є його відповідь.

Також техніка дає можливість глибшого самопізнання та самодослідження, готовність до цього процесу самого учасника. Якщо ж він відмовляється відповідати на запитання, то швидше за все, це є показником неготовності відкрити своє істинне «Я» або небажання відкриватися перед групою.

Техніка «Автопортрет в пісочниці»

Мета: усвідомлення своїх позитивних та негативних якостей, розвиток саморефлексії, саомоніторинг особистісних характеристик.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: пісочниця, набір фігурок.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують на піску намалювати свій власний образ. Малювати можна пальцем або допоміжними інструментами. Після цього клієнту пропонують наповнити цей образ фігурками, що асоціативно відповідає певним якостям особистості, цінностям тощо. Отриманий (наповнений) образ, аналізують з клієнтом, задаючи ряд запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття виникали у Вас під час наповнення образу в пісочниці?

– Які емоції та почуття виникають, коли образ готовий?

– Які фігурки Ви використовували і що вони означають для Вас?

– Чи хотіли Ви б щось змінити в наповненні чи самому образі?

– Проаналізуйте, яка частина містить найбільше фігурок?

– Які фігурки за змістом Ви найчастіше використовували (люди, звірі, будівлі, рослини, предмети побуту, камінці, фігурки)?

– Які ролі найскладніше поєднувати?

Деякі аспекти інтерпретації:

У даній техніці розмір портрету вказує на силу та розмах Его особистості. Кожна з фігурок також має символічне значення відповідно до того, в якій частині вона розташована: голова, груди, ноги, руки.

Варто взяти до уваги кількість фігурок, які використав клієнт та їх різноплановість, що є підтвердженням багатогранності «Я» та розмаїтості особистісного «Я».

Чим більше пустих, незаповнених місць, тим більше бажання приховати або ж не демонструвати свої якості. Проте, для якісної інтерпретації, слід уважно вислухати опис портрету клієнтом.

Техніка «Мелодія мого імені»

Мета: робота із самоприйняттям та саморозумінням.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: музичні інструменти різних груп

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: музикотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують обрати музичний інструмент та спробувати створити мелодію власного імені. Клієнт повинен

сказати групі власне ім'я і без жодних коментарів озвучити мелодію.

Можна запропонувати створити мелодію власного імені на роботі, серед друзів, коханих.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали цей музичний інструмент?
- Чи складно було придумати мелодію?
- Чи сподобалася Вам ця мелодія?
- Що звуками «говорить» ця мелодія?
- Яка частина мелодії Вам сподобалася найбільше?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для оцінки особливостей звучання мелодії обов'язково залучають учасників групи, які озвучують свої враження від мелодії.

Після виконання мелодії, в інтерпретації, береться до уваги її тривалість, гучність, ритміка та гармонійність, оскільки вони є свідчення відчуття власного звучання імені на рівні звуків та сприймання себе через призму ідентифікації з іменем на різних соціальних рівнях.

❖ Арт-терапевтичні техніки роботи з мотивацією та цілепокладанням

Техніка «Мої потреби»

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики, олівці, пастель.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки:

Завдання 1. Якщо б я була посудом, то я була б...

Завдання 2. Якщо б я була рослиною, то я була б...

Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б...

Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б...

Малюнки можна виконувати у довільному порядку.

Після цього їх потрібно розкласти у порядку малювання.

У процесі роботи можна запропонувати клієнту повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобаються Вам намальовані малюнки?
- Чи хочеться внести зміни у якийсь із них?
- Який із малюнків було найскладніше малювати?
- Який із малюнків Ви намалювали найшвидше?
- Який із малюнків Вам найбільше подобається?
- Запитання про рослину (Що це за рослина? Де вона живе?

Які умови необхідні для її росту? Однорічна чи багаторічна?

Для чого її посадили? Чи виконує вона задану функцію?)

- Запитання про посуд (Де знаходиться посуда? Чи має своє місце? Чия це посуда? Звідки вона взялася? Для чого її використовують? Чи використовують її за призначенням?)

- Запитання про зброю (Що це за вид зброї? Кому належить зброя? Чи застосовується вона? За яких обставин використовується? Де зберігається?)

- Запитання про прикрасу (Звідки походить ця прикраса? Як Ви її отримали? Звичайна чи унікальна? Для чого використовується? Як часто використовується? У яких ситуаціях використовується? Чи написано щось на ній?)

Деякі аспекти інтерпретації:

Символи посуду, рослини, зброї та прикраси відображають основні потреби особистості (рослина – право на існування, посуд – право на самовираження, виявлення власного «Я»;

зброя – право на автономію, власне місце в житті; прикраса – потреба бути цінністю в житті своєму чи когось, бути люблячим).

Рослина символізує життєздатність, життєстійкість та твердість. Найбільш стійкіший малюнок і показник сильної особистості – це дерево, а всі інші, в залежності від виду та способу зображення. Середовище і спосіб існування відображають потреби у зовнішньому середовищі, адаптацію до нього особистості.

Зброя вказує на здатність окреслювати власні особистісні межі. У залежності від виду зброї і опису клієнта можна робити висновки про специфічні особливості. Також зброя вказує на вміння і можливість оберігати себе. Якщо ступінь ураження зброї невеликий, то і низька потреба у окресленні власних меж (невротичний тип – звуження власних меж; психотичний тип – зброя далекого ураження).

Прикраса є показником цінності для себе і для інших.

В інтерпретації особливо важливими є її характеристика клієнтом.

Техніка «Казка про успіх»

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: казкотерапія, ізотерапія.

Інструкція:

Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху.

Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...»

Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто головний герой казки?
 - Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
 - Чого хоче досягнути Герой?
 - Чи хтось йому допомагає у цьому?
 - Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
 - Чому Герой хоче досягнути цілі?
 - Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
 - Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
 - Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме?
 - Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?
- Деякі аспекти інтерпретації:

Завдяки цій техніці можна зафіксувати вторинні вигоди у можливому саботажі клієнта на шляху досягнення успіху.

Також зміст казки та її сюжет дають можливість проаналізувати емоційні та тілесні особливості проживання клієнтом шляху до досягнення цілі і загалом бажаність успіху.

Спонтанне складання казки та малюнок до неї допомагають визначити приховані сумніви і тривоги клієнта та сфокусувати роботу з ним у правильному напрямку.

Техніка «Пісочна розстановка «Я і гроші»»

(Автор Л. Бондар)

Мета: корекція фінансових стратегій, робота з переконаннями та обмеженнями, побудова ефективних шляхів досягнення фінансового успіху.

Вікові обмеження: 20 +

Обладнання: пісочниця, фігурки.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнт повинен скласти у пісочниці картину із фігурок на тему «Мій фінансовий успіх». Для створення пісочної композиції потрібно обрати 10 фігурок, які будуть символізувати основні складові, що сприяють / перешкоджають успіху: страх, упередження, стереотипи, гроші, ресурс, знання, навички, соціум, перепони, вільна фігурка (значення надає клієнт самостійно).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Що Ви створили?

- Представте кожну фігуру і коротко розкажіть про неї.
- Як взаємодіють фігури між собою?
- Чи є ієрархія в пісочниці?
- Яка фігура основна?
- Яка з фігур може Вам допомогти?
- З якою фігуркою Ви хотіли б провести діалог?
- Як пісочна композиція пов'язана із Вашою життєвою ситуацією?
- Що можна зробити для зміни ситуації?
- Яким Ви бачите перший крок у змінах?

Техніка «Я і моя ціль» (Автор О. Сисоєва)

Мета: розвиток мотивації та самоаналізу ситуацій досягнення цілей, структурування напрямків просування до цілі, реалізація конкретних шляхів її досягнення.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: пісочниця, фігурки, фольга, папір, ручка, колода метафоричних асоціативних карт.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Перш за все, клієнт повинен чітко озвучити свою ціль терапевту. Далі клієнт повинен поділити простір пісочниці на три рівні частини.



Потім клієнт повинен створити із фольги образ своєї цілі і розмістити його в центральній частині пісочниці. Далі клієнт обирає дві карти (за його бажанням у відкриту або всліпу), які відображають переживання минулого, що гальмують рух до цілі. Клієнт розміщує ці карти в лівій частині пісочниці (може обирати не карти, а фігурки).

У правій стороні пісочниці клієнту потрібно розмістити карти (чи фігурки), які вказують на переживання стосовно майбутнього, що не дають можливості досягати цілі.

Наприкінці клієнту потрібно обрати фігурки, які здатні справитися з перепонами і розташувати їх у області теперішнього. Таким чином пісочниця набуде комфортного та конструктивного бачення у свідомості клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобається Вам зображення Вашої цілі?
- Що символізує досягнення цілі?
- Що є основною перешкодою у її досягненні?
- Які Ваші дії щодо роботи з перешкодами?

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевт аналізує символічне зображення цілі та її опис клієнтом, особливу увагу приділяючи характеристикам перешкод та готовності їх подолати.

Техніка «Міст у новий світ»

Мета: аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: пісочниця, фігурки.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують пересипати пісок, відчутти його на дотик та температуру. Згодом у пісочниці створити водойму і через неї міст. Можна розмістити окремі фігурки, окреслюючи, що вони означають.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Опишіть міст. Які його особливості?
- Чи стійкий цей міст?
- Де Ви на цій пісковій картині?
- Чи хочете подорожувати цим світом?
- Які відчуття біля водойми?
- Які відчуття на мості?
- У якій області пісочниці Ви переживаєте дискомфорт, негативні емоції?
- У якій області пісочниці Вам приємно знаходитися, хочеться затриматися?
- Чи подобається Вам ваша картина?
- Як би Ви її назвали?
- Придумайте три асоціації до цієї картини.
- Які емоції викликає пісочниця з мостом?

- Якщо б картина змогла говорити, щоб вона Вам сказала?

Деякі аспекти інтерпретації:

Міст у пісочниці є символом побудови планів і пошуку можливостей тому його характеристики вказують на потенціал та бажання клієнта до змін та конструювання власного майбутнього. Варто оцінити розміщення фігурок у пісочниці і їхнє змістове навантаження.

Техніка «Генератор»

Мета: усвідомлення можливостей самопідтримки та самомотивації у досягненні цілей.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: глина або фольга, папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: глиноterapia.



Інструкція:

Клієнт озвучує свою ціль. Терапевт просить його уявити власний генератор енергії, а потім намалювати або виліпити його.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який принцип дії цього генератора?
- Як впливає генератор на Ваші думки, емоції, тіло?
- Коли Ви його використовували останній раз?

Деякі аспекти інтерпретації:

Терапевту важливо відмітити наскільки клієнт усвідомлює наявність генератора і який принцип взаємодії клієнта з ним для досягнення цілей.

Важливо помітити частоту та результативність роботи.

Якщо ж труднощі, то робота повинна бути побудована у напрямку пошуку особистісних ресурсів та самомотивації для ефективного цілепокладання.

2.2. «Мій ресурс». Метафоричні асоціативні карти

Термін «ресурси» у самому загальному розумінні означає «запас, джерело», або «засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат».

РЕСУРСИ – (грецьк. Πηγή f – «джерело», лат. Resurgere – «знову виникати», фр. Ressource – «відновлюватися») – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх; це всі ті життєві опори, які знаходяться в розпорядженні людини, і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби.

Ресурси поділяються на соціальні та особисті або зовнішні і внутрішні.

Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.

Внутрішні ресурси – це психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини. Це запас певної автономії.

Що більше накопичено внутрішніх ресурсів, то вища здатність людини відновлюватися при втраті зовнішніх ресурсів, тим більша опірність людини до середовища, сильніша її суб'єктність, воля, локус контролю, стресостійкість при збереженні цілісності особистості.

Ізраїльський психолог, професор, фахівець з ментального здоров'я, засновник Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лахад (Mooli Lahad) тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він установив, що в кожній людині є власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими

обставинами. Такі висновки стали основою моделі «Міст, що з'єднує» – іврит גשר תחם або англ. абр. **BASIC Ph** – назва за великими літерами 6 ресурсних каналів, які є відновлювальними видами поведінки після розриву безперервності життя, внаслідок травматичної події.

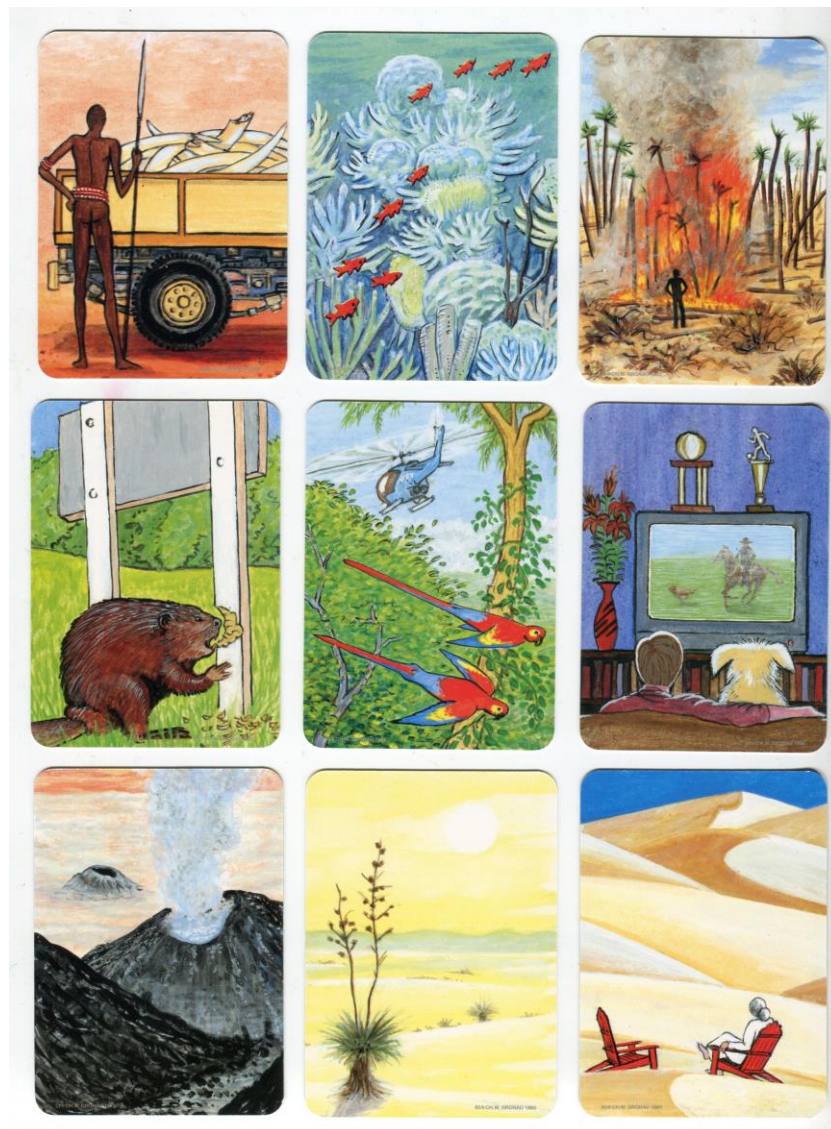
Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти кризам, зберігати власне психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів (ресурсних каналів), що становлять основу індивідуального стилю поведінки під час перебування в несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс).

Визначення провідних ресурсних каналів людини за моделлю BASIC Ph є комплексним процесом, який не обмежується застосуванням та аналізом результатів проєктивних методик з асоціативними метафоричними картками, чи застосуванням і аналізом результатів тесту BASIC Ph. Важливим також є спостереження за поведінкою людини в різних ситуаціях, а також самоаналіз і самоспостереження. Також варто пам'ятати, що будь-яка діяльність людини містить у собі одразу декілька ресурсних каналів. Проєктивна методика застосовується для визначення провідних ресурсних каналів з використанням асоціативних метафоричних карток.

Метафоричні асоціативні карти

Нині метафоричні асоціативні карти (МАК) набувають все більшої популярності завдяки своїй екологічності у роботі з травмою. Перша колода МАК під назвою «ОН» була створена у 1975 року канадським художником Е. Рамана спільно з ізраїльським психотерапевтом М. Егетмейером.

М. Егетмейер використовував ці карти для сприяння ведення більш відвертих розмов у роботі зі своїми клієнтами. У подальшому МАК отримали великий попит і вагоме значення, що призвело до поширенні цього виду роботи завдяки створенню та поширенню таких важливих колод, як СОРЕ.



В основі метафоричних асоціативних карт (МАК) лежить метафора і власна проєкція людини у відповідь на зображення на карті. МАК відкривають можливості глибокого самопізнання і пошуку ресурсу.

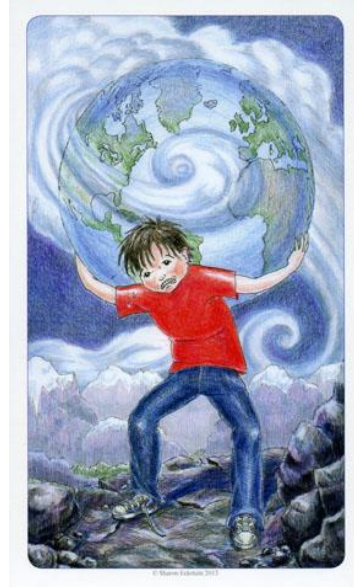
❖ **ВАЖЛИВО!** Робота з МАК не проводиться в гострий стресовий період, оскільки є високий ризик появи феномена «потрапляння в травму», де будь-яка картка з умовно нейтральним зображенням може мати тригерний травмуючий сенс для людини, яка зазнала травматичного впливу. Застосовувати МАК дозволено лише у період відносного «затишшя».

Вправа 1. Застосування метафоричних асоціативних карт (на прикладі колоди «Субособистості») у процесі роботи з провинною вцілілого

Клієнту пропонується подумки звернутися до конкретної ситуації, за яку, на його думку, він/вона відчуває провину вцілілого. Працювати потрібно в темпі клієнта, даючи йому/їй час на роздуми, поважати небажання говорити про окремі моменти життя.

1. У «відкриті» (зображенням догори) оберіть свої субособистості – голоси, які Ви часто чуєте.





2. Назвіть їх.
3. Розкажіть, що говорить кожна з них.
4. Проведіть між ними діалог так, щоб висловилася кожна з субособистостей.
5. В «закриту» виберіть карту, яка допоможе урівноважити голоси субособистостей. Назвіть її.

Важливо, щоб субособистість, яка підтримує, переважила або принаймні урівнялася з субособистістю, яка критикує; додати «слабшій частці» сили: «Те, що сталося з Вами, – не Ваша провина. Ви зможете впоратися з ситуацією».

Вправа 2. Техніка написання листа із застосування метафоричних асоціативних карт (на прикладі портретної колоди «Персона») у процесі роботи з провинною вцілілого

РОБОТА З ПОРТРЕТНИМИ КОЛОДАМИ



1. Покажіть себе і того, до кого Ви відчуваєте провину. Розкладіть карти на столі так, як Ви їх відчуваєте.
2. Скажіть від свого імені що Ви відчуваєте до того, перед ким Ви відчуваєте провину. Якщо говорити важко, можете це записати на папері правою рукою (Важливо! ведучою рукою).

3. Потім дайте відповідь від імені тієї людини, перед якою Ви відчуваєте провину лівою рукою (Важливо! не ведучою рукою).
4. Що Ви відчуваєте?

Важливо писати по черезно (4-5 разів в обидві сторони), поки людина не відчує полегшення, прощення.

Після такої практики не рекомендується сидати за кермо, вирішувати важливі справи чи приймати рішення. Варто відпочити, поспати.

Важливо завершити цю практику, не відпускати клієнта, доки йому не стане легше, інакше почуття провини може посилитися.

Момент катарсису є дуже цінним!

Якщо клієнт не хоче або не може писати, він/вона може говорити від імені іншої людини, тримаючи карту, яка її уособлює в долоні.

У випадку, якщо є втрата і триває процес горювання, проводити таку практику можна не раніше, ніж за півроку-рік.

Вправа 3. Застосування метафоричних асоціативних карт (на прикладі універсальної колоди «Хочу і треба») у процесі роботи з провинною вцілілого з метою зміни фокусу сприйняття і зниження напруги

1. Просимо клієнта обрати карту в «закриту» (зображенням донизу), яка буде позначати проблему, що турбує.



2. Обговорення.
3. Просимо обрати карту в «закриті» (зображенням донизу), що буде позначати вирішення проблеми.
4. Обговорення.
5. Просимо поміняти карти між собою. Карта, яка позначала проблему, стає вирішення і навпаки.
6. Обговорення.

МАК допомагають:

- ✓ зрозуміти свою відчуття і переживання;
- ✓ знизити емоційне напруження і опір до саморозкриття;
- ✓ описати переживання;
- ✓ стати відкритим до якісних змін.

Вправа 4. Застосування метафоричних асоціативних карт (на прикладі універсальної колоди «Соре») у процесі роботи з провинною вцілілого з метою зниження емоційної напруги

1. Просимо клієнта обрати 5-7 карт у «відкрити», які ілюструватимуть ситуацію, що турбує, і розповісти історію.
2. Перемішати карти і розповісти історію з тією ж проблематикою знову, шукаючи вирішення ситуації.



В основі використання **колоди «Соре»**, як інструменту кризової допомоги, лежить підхід М. Лахад та О. Аялон, що базується на шести вимірах, які описують шляхи подолання людиною кризової події, що зашифровано терміном «BASIC Ph». Ці внутрішні стратегії подолання і лікування символічно представлені у комплекті «Соре» шістьма картами із зображенням рук. Кожна «рука» символізує певну життєву стратегію подолання криз.

Абревіатуру «**BASIC Ph**» (*belief, affect, social, imaginative, cognitive, physical*) витлумачено українськими практикуючими психологами як «**РЕСУРС**», де:



1. **Р** – «рух» – спосіб подолання криз, що звертається до фізичної діяльності (сприйняття сигналів навколишнього світу за допомогою відповідних рецепторів та органів чуття: слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепла та холоду; відчуття болю та задоволення, внутрішньої напруги або розслаблення). Цей спосіб передбачає різноманітні фізичні заняття: виконання фізичних вправ, спорт, праця, потребує фізичні зусилля, прогулянки тощо.

2. **Е** – «емоції» – вираження спектру почуттів та емоцій (любові та ненависті, мужності та боягузтва, радості та смутку тощо). Цей спосіб подолання криз вимагає насамперед вміння розпізнавати різні почуття та називати їх своїми іменами. Далі слідує висловлювання цих почуттів найбільш оптимальними для кожної



людини способами: вербально або невербально (танці, малюнок, ліплення, музика тощо).



3. **С** – «соціум» – спосіб подолання кризи, що ґрунтується на здатності спілкуватися (підтримка сім'ї, друзів, професійні психологи або надавання допомоги іншим постраждалим, виконання громадської роботи тощо).

4. **У** – «уява» – спосіб подолання криз звертається до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та психологічну гнучкість, постійно трансформуватися, шукати рішення у світі гри та фантазії. Використовуючи уяву, ми можемо легко змінювати майбутнє і минуле.



5. **Р** – «розум». Спосіб подолання криз, що використовує ментальні здібності, вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

6. С – сила Віри – спосіб подолання кризи, що базується на вмінні вірити (в Бога, в людей, у диво, в себе).



Вправа 5. «Пошук ресурсу» (на прикладі колоди «Соре»)

1. Розповісти клієнту історію про порятунок, закладену в основу 6 карт із зображенням рук, не вказуючи на конкретні картки.

2. Запропонувати клієнту обрати карту (або декілька), яка, на його думку, допоможе у вирішенні проблеми.

3. Обговорити.

4. Проаналізувати які ресурси були використані, щоб подолати кризову ситуацію.

5. «Ресурси», які не були задіяні, повернути зображенням донизу. Це ті ресурси, які блокуються у кризовій ситуації.

6. Попросити клієнта в «закриту» витягнути 1-3 карти, щоб зрозуміти як розблокувати ці ресурси.

7. Попросити клієнта розповісти як він/вона може задіяти всі 6 ресурсів у кризовій ситуації.

Алгоритмом роботи з сімейними запитами у період війни із застосуванням МАК є:

1. Розрядка (дозвіл на вираження емоцій, переживань, відчуттів).

2. Виявлення емпатії (прояв розуміння, підтримки, прийняття).

3. Формування реальності (аналіз ситуації, відтворення ширшої картини реальності).
4. Пошук конструктивного рішення (пошук можливостей справлятися з негативними емоційними станами, формування нових моделей поведінки).

Вправа 6. Застосування МАК у роботі з сімейними запитамі у період війни (на прикладі колод «В морі емоцій», «ОН», «Хочу і треба»)

1. Як Ви останнім часом почуваетесь у стосунках? Оберіть карту у «відкрити» з колоди «В морі емоцій».



2. Що впливає на погіршення стосунків між вами? Оберіть карту у «відкрити» з колоди «ОН».



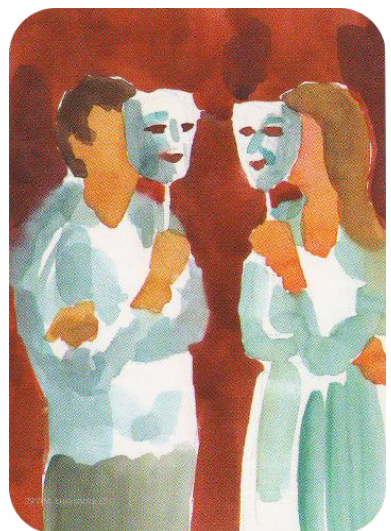
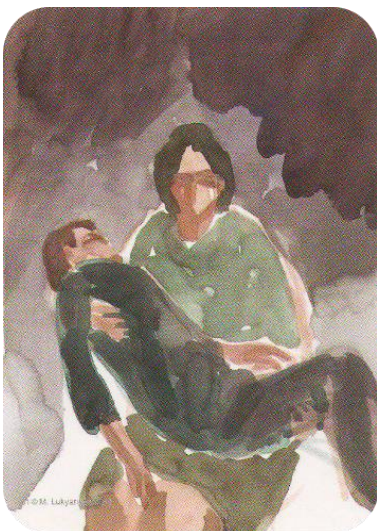
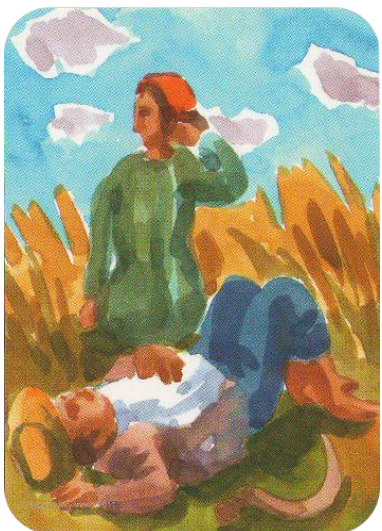
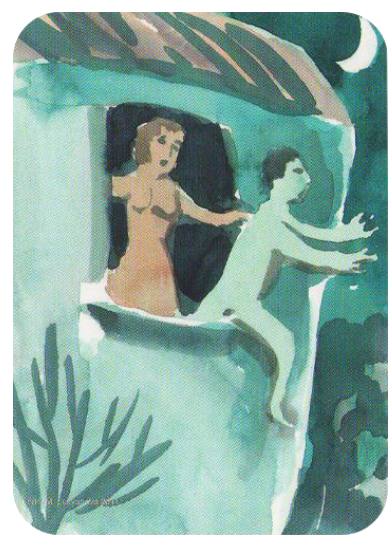
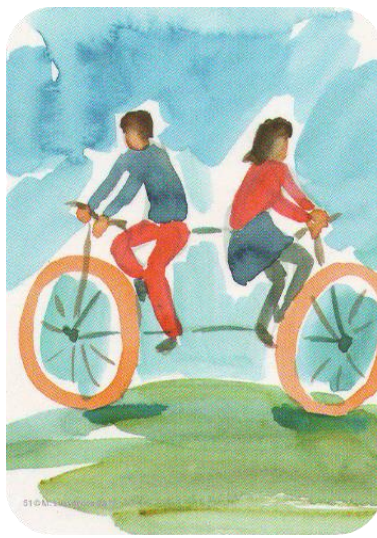
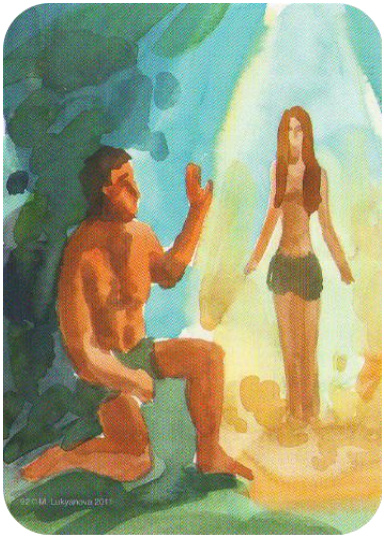
3. Що може допомогти покращити стосунки між вами?
Оберіть карту в «закриту» з колоди «Хочу і треба».



4. Обговорити.

Вправа 7. Застосування МАК у роботі з сімейними запитами у період війни (на прикладі колоди «Tan Doo», «Джерело»).

1. Запропонувати клієнту у «відкрити» обрати карту з колоди «Tan Doo», яка ілюструватиме ситуацію у стосунках на зараз.



2. Запропонувати клієнту у «відкрити» обрати карту з колоди «Tan Doo», яка ілюструватиме як би він/вона

хотіли, щоб ця ситуація вирішилася. *Це запит, з яким працюватимемо далі.*

3. Запропонувати клієнту обрати 3 карти в «закриті». Відкривати по 1 карті, обговорити, дати відповіді на питання: «Як досягнути цього результату?», «Як поводитися в стосунках?», «Куди рухатися далі, щоб був результат?»

Вправа 8. «S.M.A.R.T»

Мета: виявлення і постановка довготривалих та короткотривалих цілей.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція:

Клієнту потрібно, у відкриту, з колоди метафоричних асоціативних карт обрати ту, що відображає його ціль. Проаналізуйте цю карту, базуючись на основних підходах моделі «S.M.A.R.T»:

- S «Specific» (конкретна);
- M «Measurable» (вимірна);
- A «Achievable» (досяжна);
- R «Relevant» (актуальна, реалістична);
- T «Time-bound» (обмежена в часі).



Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Запитання до S «Specific» (Що Ви конкретно хочете? У якій сфері свого життя?).
- Запитання до M «Measurable» (Як Ви дізнаєтеся, що досягнули цілі? Що буде показником Вашого досягнення?).
- Запитання до A «Achievable» (Чи можна взагалі досягнути цієї цілі? Які дії наближають до досягнення цілі? Чи досягали інші таку ціль?).
- Запитання до R «Relevant» (Чи знаходиться ця ціль у зоні Вашого контролю? Чи досягнення цієї цілі залежить лише від Вас? Що потрібно зробити, щоб її досягнути?).

– Запитання до Т «Time-bound» (Коли Ви хочете досягнути цієї цілі? Скільки часу Ви витратили для її реалізації?).

Деякі аспекти інтерпретації:

Варто зосередити увагу на аналізі цілі клієнтом за усіма показниками та визначити на якому етапі найбільше труднощів переживає клієнт і, відповідно до цього, побудувати алгоритм роботи з досягнення цілі.

Вправа 9. «5 елементів»

Мета: конкретизація плану дій щодо досягнення цілі, підвищення мотивації.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, ручка, колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція:

Клієнт чітко формулює свою ціль. Далі йому потрібно всліпу з колоди метафоричних асоціативних карт вибрати 5 карт.

Відкриваючи їх по черзі дати відповіді на наступні запитання:

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- 1-а карта – «Яку надзадачу включає в себе ціль?»
- 2-а карта – «Які ресурси у Вас вже є для досягнення цілі?»
- 3-я карта – «Як Ви можете з користю використовувати ресурси інших людей?»

– 4-а карта – «Що обов'язково потрібно зробити, щоб ціль була досягнута?»

– 5-а карта – «У чому Ваша суперсила?»

Деякі аспекти інтерпретації:

Емоційна реакція клієнта на зображення карт, швидкість відповіді свідчать про готовність та налаштування клієнта для роботи по досягненню цілі та її усвідомленість для нього.

Вправа 10. «Мої ролі»

Мета: зменшення невдоволення собою, робота із соціальними стереотипами, соціальними ролями, субособистостями.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: набір колоди метафоричних карт «Persona» (або інші колоди на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують всліпу витягнути карти із колоди, що відповідають наступним ролям (перелік ролей можна змінювати):

- Яка я людина?
- Я як чоловік (жінка)?
- Я як мама (тато)?
- Я як дочка (син)?
- Я як професіонал
- Я як друг

Відкриваючи карту, по черзі, клієнт описує її, асоціація та відповідність цій ролі йому самому. Клієнт має можливість глибше і по-новому глянути на виконуваним ним ролі.

Далі пропонують клієнту у відкрити вибрати образ, з яким він себе асоціює та ідентифікує в теперішньому часі. Обґрунтувати свій вибір.

Карту співставляють із картами, що відповідають соціальним ролям.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка з карт Вам найбільше подобається? Чому?
- Яка з карт Вам не подобається? Чому?
- Яка карта викликає у Вас найбільше емоцій?
- Яка з карт найбільш гармоніює із картою Вашого образу?
- Яка з ролей потребує розвитку і вдосконалення?
- Якою роллю Ви задоволені?
- Які ролі найскладніше поєднувати?

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до зображень на картах та їхнього опису клієнтом, доцільно зробити висновок про задоволеність роллю, успішність цієї ролі чи навпаки. Емоційність, тривалість та смислова наповненість опису, вказують саме на ці особливості.

Вправа 11. «Моя внутрішня дитина у дорослому житті»

Мета: трансформація дитячих спогадів в особистісний ресурс, переформатування негативного досвіду та припрацювання дитячих травм.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «ОН-cards», «З скриньки минулого», «Personita».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти, казкотерапія.



Інструкція:

Клієнта просять у відкриту витягнути з колоди 7 карткартинок і 7 карт-слів, що ілюструють його дитинство. Картинки можуть співпадати зі словами, доповнювати їх, але можуть бути і не пов'язаними.

Після аналізу картинок і відповідей на запитання, клієнту пропонують обирати по одному слову і поєднувати його з карткою-картинкою, обґрунтовуючи свій вибір. Важливо, щоб клієнт актуалізував, як приємні, так і неприємні дитячі спогади.

Також можна запропонувати обрати одну карту-картинку, яка буде уособленням головного героя і

спробувати скласти розповідь. У розповіді чи казці обов'язково включити усі картки-слова.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції переживає особа на картинці?
- Скільки їй років?
- Чим вона займається?
- Чи щаслива ця особа?
- З яким періодом життя пов'язана картинка?
- У який з цих періодів Ви хотіли б повернутися? Чому?
- Які з періодів життя найбільше відбилися у дорослості?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для терапевта важливо визначити основні розповіді клієнта, які з обраних слів та карт найбільш ресурсні, особистісний матеріал та травматичні спогади. Відповідно, працюючи з негативними спогадами намагатися, за допомогою спеціальних технік переконструювати їх у цінний досвід клієнта, а позитивні – перетворити у потужний особистісний ресурс.

Вправа 12. «Сліди субособистості»

Мета: взаємодія із субособистістю, налаштування внутрішнього діалогу, розвиток самопізнання та самоприйняття.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт «Persona».

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арттерапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнту пропонують у відкрити вибрати карту, яка найбільше подобається або не подобається. Ця карта відображає актуальну субособистість. Далі клієнт описує карту, опираючись на власні відчуття та емоції, які вона викликає.



Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- В яких життєвих ситуаціях з'являється ця субособистість?
- Як часто Ви контактуєте з нею?
- Які обставини провокують її появу?
- Чи допомагає Вам ця субособистість і як саме?
- Чи перешкоджає вона у чомусь?
- Що відбувається з Вашим тілом?
- Що відбувається з Вашими емоціями?

– Що відбувається з Вашими думками?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для інтерпретації беремо до уваги стать, вік, вид занять, емоційний настрій, особливості поведінки субособистості та наскільки вона гармонійно доповнює структуру особистості.

Важливим є фіксація та аналіз тілесних, емоційних та мисленневих реакцій клієнта.

Вправа 13. «Голос мотиву»

Мета: розвиток мотивації, вміння виокремлювати основні мотиви.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «OH-cards»

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:



З колоди метафоричних асоціативних карт клієнт витягає у відкриту три карти, які відображають його істинні бажання в даний момент:

- 1-а карта – бажання стосовного себе самого;
- 2-а карта – бажання стосовного своєї сім'ї;
- 3-а карта – бажання стосовного реалізації в соціумі.

Після опису кожної з карт клієнт складає цілісну картину актуальних потреб і бажань у його мотиваційно-потребнісній сфері.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття виникають у Вас стосовно карт, які Ви обрали?

– Яке Ваше бажання зараз і що на карті вказує на це?

– Що Ви готові зробити, щоб реалізувати його?

– Яке бажання найскладніше здійснити? Чому?

– Чи пов'язані карти між собою?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для найбільш точної інтерпретації важливо взяти до уваги символи, їхнє розуміння та опис клієнтом. Також доцільно використати основні підходи роботи з метафоричними асоціативними картами.

Вправа 14. «ХОЧУ-МОЖУ-ТРЕБА»

Мета: виявлення особливостей зовнішньої та внутрішньої мотивації, боротьба мотивів.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards» (або на вибір терапевта).

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Клієнт обирає спосіб, у який витягає карти з колоди (у відкриту або всліпу). Відповідно кожна із трьох карт відповідає бажанням, можливостям та вимогам клієнта. Після того, як клієнт обирає карту, описує її, а потім продовжує речення.

1-а карта – «Я хочу...».

2-а карта – «Я можу...».

3-а карта – «Мені треба...».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає кожна із карт?
- Яка з карт викликає найсильніші емоції?
- Що на ній зображено?
- Чи пов'язані карти між собою?
- Чи можете Ви їх пов'язати?
- Які карти суперечать одна одній?
- Як перша карта відображає Ваші бажання?

Вправа 15. «Емоції навпаки»

Мета: зміна фокусу на ситуацію, що викликає психоемоційне напруження, пошук ресурсу, зменшення негативних емоційних реакцій.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: колода метафоричних карт.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція:

Завдання клієнту: визначити ситуацію чи подію, що супроводжується негативними емоціями і обрати у відкрити

три карти, що відображають наступне:

- емоційний стан до події;
- емоційний стан під час події;
- емоційний стан у даний момент часу.

Запам'ятати вибрані карти. Після цього повернути їх зворотною стороною та перемішати. І знову розкласти в лінію перед собою. Після цього відкривати кожну карту, і співставити її з емоціями, які вже були озвучені.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

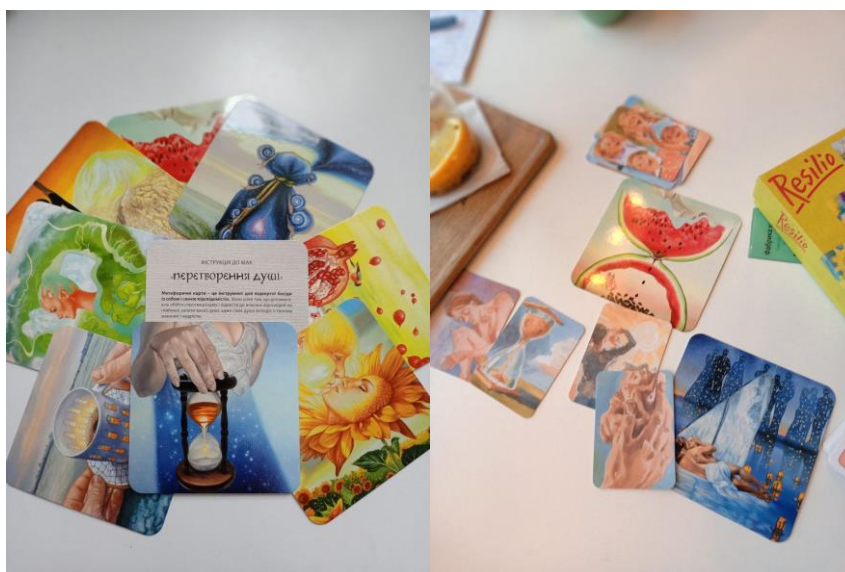
- Чи змінилося щось у розумінні проблеми? Що саме?
- Чи змінилося ставлення до події?
- Які емоції Ви переживаєте зараз?
- Чи хотіли б знову перемішати карти?

Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим завданням для терапевта є сприяння пошуку клієнтом нового бачення ситуації, зокрема, реагування на неї.

Дуже часто, через сприйняття пережитих емоцій, клієнт може віднайти нові можливості вирішення ситуації. Важливим є рефлексивний аналіз карт до і після їх перемішування. Можна запропонувати витягнути карту, що відповідає стану безпосередньо після події і співставити з іншими картами та емоціями, що пов'язані з ними.

ПРОГРАМА
ресурсної психологічної зустрічі
«Мрії здійснюються»



Автор програми: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних наук Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, психолог Аліна Кришталь.

Тема заходу: «Мрії здійснюються».

Мета заходу: здійснити психологічне розвантаження учасників групи, поліпшити психологічний стан; підтримати ментальне здоров'я учасників групи; сприяти визначенню ресурсу учасників групи.

Цілі заходу:

- виокремити і сформулювати мрії, бажання, плани та цілі;
- відшукати ресурс на їхнє втілення у життя;
- визначити і обговорити страхи, що заважають поступальному руху та саморозвитку;
- нівелювати негативні емоційні прояви;
- сприяти підвищенню самоцінності учасників групи.

Інструменти: метафоричні асоціативні карти (колоди «Соре», «Колесо життя», «Мої крила», «Resilio» (за бажанням)); блокнот, ручка.

Кількість учасників групи: 5–10 осіб.

Тривалість проведення заходу: 2 години.

План заходу

I. Початковий етап.

1. Привітання. Знайомство з ведучим заходу. Коротке інформування учасників про сутність метафоричних асоціативних карт та основні принципи їх роботи.
2. Знайомство з учасниками групи.
3. Презентація теми і мети зустрічі.
4. Повідомлення правил роботи у групі.

II. Тренінговий етап.

1. Формулювання мрій, бажань, планів, цілей з візуальним супроводом МАК «Соре»; фіксування на папері.
2. Обговорення.
3. Пошук і вибір ресурсу за допомогою МАК «Колесо життя».
4. Обговорення.
5. виявлення і пропрацювання страхів за допомогою МАК «Соре».
6. Обговорення.
7. Визначення ресурсу за допомогою МАК «Колесо життя». Визначення додаткового/прихованого ресурсу «BASIC Ph/РЕСУРС» з колоди «Соре».
8. Обговорення.

III. Підсумковий етап.

1. Підбиття підсумків зустрічі.
2. Формулювання ключових тез.

План-конспект заходу

<i>Етапи проведення заходу</i>	<i>Методичний супровід</i>	<i>Примітки</i>
Підготовчий етап	<i>1. Привітання. Ведучий заходу розповідає про себе і свою роль у зустрічі. Вітаю! Мене звати ...</i>	

	<p>Чи доводилося вам раніше працювати з метафоричними асоціативними картами?</p> <p>Для тих, хто має справу з МАК вперше, коротко розповім про них.</p> <p>Метафоричні асоціативні карти (МАК) характеризуються екологічністю у роботі; можливістю дослідження і подальшої роботи з тими аспектами життя й психіки людини, які не до кінця усвідомлюються; перспективою знаходження способів роботи з опором, а також отримання задоволення від роботи, що теж важливо.</p> <p>Перша колода МАК під назвою «ОН» була створена у 1975 року канадським художником Елі Раманом спільно з ізраїльським психотерапевтом Морітцом Егетмейером. Егетмейер використовував ці карти для сприяння ведення більш відвертих розмов у роботі зі своїми клієнтами. У подальшому МАК отримали великий попит і вагоме значення, що призвело до поширенні цього виду роботи завдяки створенню та поширенню таких важливих колод, як СОРЕ.</p> <p>В основі метафоричних асоціативних карт (МАК) лежить <i>метафора і власна проєкція людини</i> у відповідь на зображення на карті. МАК відкривають можливості глибокого самопізнання і пошуку ресурсу.</p> <p>2. А зараз пропоную учасникам групи провести коротке знайомство. Розкажіть про себе те, що самі вважаєте за потрібне повідомити іншим.</p>	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>2 хв</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

3. Тема нашої зустрічі: «Мрії здійснюються».

Всі ми щось плануємо, маємо якісь прагнення; загадуємо бажання, як колись в дитинстві, задмухуючи свічки на торті; ставимо перед собою певні цілі, елементарно – складаємо списки покупок, а мрії часто лишаються ілюзорними, не проговореними. Сьогодні ми будемо мріяти і, що важливо, формулювати свої мрії і потаємні бажання.

5 хв

4. Та, перш ніж перейти до головного, озвучу правила роботи у групі і прошу їх дотримуватися, що максимально сприятиме продуктивності нашої зустрічі.

Правила роботи у групі

1. *Позитивність* – у всіх учасників групи спільна мета – відшукати внутрішній ресурс, отримати підказку, знайти відповідь на своє питання, приємно провести час, поспілкуватися, покращити настрій і загальний емоційний стан.

2. *Толерантність* – повага до думок і почуттів інших, утримання від власних оціночних суджень, власних висновків щодо інших, критики тощо. Варто пам'ятати, що у кожної людини є власне бачення ситуації та інтерпретація зображень на картах, відповідно – ресурс у кожного свій, індивідуальний. Що добре для одного, не обов'язково має підходити іншим. Дотримання черги у висловлюванні,

	<p>усвідомлення можливості різного темпу роботи учасників групи; право на мовчання.</p> <p>3. <i>Конфіденційність</i> – у процесі роботи можуть звучати особисті думки, відкритися приховані почуття; почуте і побачене має лишатися між учасниками групи.</p> <p>Чи маєте ви запитання?</p>	
<p>Тренінговий етап</p>	<p>5. Ви прийшли на зустріч з певним запитом; може бути і так, що ви не маєте конкретного запиту, у такому разі працюєте з власним станом «тут і зараз».</p> <p>1) З колоди «Соре» у «відкрити» оберіть 2–3 карти, які відображають ваш запит; нинішній стан або просто вам відгукуються, викликають певні емоції.</p> <p>У кожної емоції є 3 компоненти: <i>фізіологічна реакція</i> (тілесні реакції, викликані емоцією, наприклад, прискорене серцебиття, коли людина налякана), <i>поведінкова реакція</i> (зовнішні дії та реакції, такі як посмішка, коли людина щаслива, або насупленість, коли вона засмучена) і <i>когнітивна інтерпретація</i> (те, як ми сприймаємо й осмислюємо емоцію, це наше особисте розуміння і маркування емоції, на яке може впливати минулий досвід, переконання і культурні норми).</p> <p>Радість, здивування, сум, гнів, страх і огида є універсальними й часто вважаються вродженими. Складні або другорядні емоції – це комбінації базових емоцій, які часто формуються під впливом особистого досвіду, культурного виховання та суспільних норм. Прикладами є ревності, провина, гордість і</p>	<p>1 год 20 хв</p> <p><i>Протягом зустрічі пропонувати учасникам робити записи у блокноті, вдома бажано продовжити</i></p>

	<p>сором.</p> <p>2) Обговоримо зображення на обраних вами картах і ваші відчуття.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Що зображено на карті? – Що ви відчуваєте коли дивитеся на карту? – Де ви на цій карті? – Як це зображення стосується вас? – Чи є ще хтось на цій карті? <p>3) У «відкрити» з колоди «Колесо життя» обираємо 1 або кілька карт, що ілюструють вашу мрію, бажання або відгукується чимось.</p> <p>4) Тепер обговоримо зображення на обраних вами картах і ваші відчуття.</p> <p>5) Здійсненню мрії часто заважають страхи, які мов «крабики» тягнуть нас назад, стримують, не дають рухатися вперед.</p> <p>З колоди «Соре» у «закрити» витягніть 1 карту і дайте відповідь на питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Що буде, якщо моя мрія не здійсниться? – Що буде, якщо моя мрія здійсниться? – Що я отримаю у результаті здійснення мрії? Що втрачу? <p>6) Зараз ми відшукаємо ресурс за допомогою МАК «Колесо життя». У «закрити» витягніть 1 карту.</p> <p>7) Розкажіть, що ви бачите на карті, яку підказку дає вам ця карта.</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

8) Визначимо ваш додатковий/прихований ресурс за допомогою однієї з 6 карт «BASIC Ph/РЕСУРС» з колоди «Соре» у «закрити».

Ці 6 карт мають символічне значення: В основі використання колоди «Соре», як інструменту кризової допомоги, лежить підхід М. Лахад та О. Аялон, що базується на шести вимірах, які описують шляхи подолання людиною кризової події, що зашифровано терміном «BASIC Ph». Ці внутрішні стратегії подолання і лікування символічно представлені у комплекті «Соре» шістьма картами із зображенням рук. Кожна «рука» символізує певну життєву стратегію подолання криз.

Абревіатуру «BASIC Ph» (*belief, affect, social, imaginative, cognitive, physical*) витлумачено українськими практикуючими психологами як «РЕСУРС», де:



1. Р – «рух» – спосіб подолання криз, що звертається до фізичної діяльності (сприйняття сигналів навколишнього світу за допомогою відповідних рецепторів та органів чуття: слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепла та холоду; відчуття болю та задоволення, внутрішньої напруги або розслаблення). Цей спосіб передбачає різноманітні фізичні заняття: виконання фізичних вправ, спорт, праця, потребує фізичні зусилля,

прогулянки тощо.

2. **Е** – «емоції» – вираження спектру почуттів та емоцій (любові та ненависті, мужності та боягузтва, радості та смутку тощо). Цей спосіб подолання криз вимагає насамперед вміння розпізнавати різні почуття та називати їх своїми іменами. Далі слідує висловлювання цих почуттів найбільш оптимальними для кожної людини способами: вербально або невербально (танці, малюнок, ліплення, музика тощо).



3. **С** – «соціум» – спосіб подолання кризи, що ґрунтується на здатності спілкуватися (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування підтримка сім'ї, друзів або надання допомоги іншим постраждалим, виконання громадської роботи тощо).



4. **У** – «уява» – спосіб подолання криз звертається до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та психологічну гнучкість, постійно трансформуватися, шукати



рішення у світі гри та фантазії. Використовуючи уяву, ми можемо легко змінювати майбутнє і минуле. Уява, мрії, спогади, творчість.



5. Р – «розум». Спосіб подолання криз, що використовує ментальні здібності, вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

6. С – сила Віри – спосіб подолання кризи, що базується на вмінні вірити (в Бога, в людей, у диво, в себе тощо).



Для розвитку каналів, що менш виражені у Вашому індивідуальному стилі подолання стресу, вам допоможуть наступні запитання та відповіді на них.

Р – «рух»

- Як Ви турбуєтеся про себе?
- Чи повноцінно Ви спите?
- Чи можете Ви захопитися роботою, не дивлячись на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні Ви до себе і можете розрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення?
- Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку?
- Які види відпочинку Вам більше подобаються? Чи плануєте Ви відпочинок у

Вашому щоденному житті? Чи виконуєте Ви ці пункти плану?

– Які види фізичних навантажень є у Вашому житті?

– Чи уважні Ви у своєму харчуванні до свого організму? Чи зберігаєте баланс між корисним і тим, що приносить задоволення, у Вашому харчуванні?

– Чи користуєтесь Ви техніками релаксації? Які з них практикуєте?

Е – «емоції»

– Які емоції Ви переживаєте в певний момент, чи можете їх назвати?

– Чи вмієте Ви розпізнавати емоції інших людей?

– Чи чините Ви вплив на себе та оточуючих Вас людей, з урахуванням їх/своїх емоційних реакцій?

– Чи ділитися Ви своїми переживаннями з тими, хто поруч?

– Чи дозволяєте Ви проявляти Ваші емоції? З ким у стосунку Ви дозволяєте їх проявляти?

С – «соціум»

– Що для Вас означає допомога і підтримка? Чи просите Ви про допомогу, коли її потребуєте? Чи надаєте Ви допомогу тим, хто її потребує?

– Як Ви вважаєте наскільки важливо ділити обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтесь Ви про розподіл обов'язків?

– Чи подобається Вам спілкуватися з іншими? Які це люди і чим вони Вам подобаються? Що Ви отримуєте у цьому спілкуванні?

У – «уява»

– Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе

	<p>новатором?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Яка сфера для створення нового найбільш для Вас цікава? – Чи виділяєте Ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на продукування чогось нового? – Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи уявляєте собі Ваші мрії та бажання? – Як Ви розвиваєте свою уяву? <p><u>Р – «розум»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Вам важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Що для Вас «вся» інформація? Які ризики Ви закладаєте у планування, коли зібрана інформація не є вичерпною? Як Ви перевіряєте достовірність отриманої інформації? – Чи аналізуєте Ви складні ситуації Вашого життя? Чи Ваш досвід допомагає Вам «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте Ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій з плином часу (з віком)? – Як часто у своєму житті Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що є свідченням у Вашому житті дисципліни? <p><u>С – «сила віри»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – У що та у кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які Ви любите та/чи яких притримуєтесь? – До якої групи чи спільноти Ви б хотіли бути приналежним (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності Вам близькі? – Що Ви цінуєте у партнерах, з якими у Вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на Вашу думку, цінують у Вас Ваші партнери? – Які сенси наповнюють Ваше життя? <p>Сфотографуйте обрані карти, вдома ви зможете повернутися до них,</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>порerefлексувати. Вам можуть прийти нові сенси і усвідомлення, що є результатом вашої активної включеності і роботи над собою.</p>	
<p>Підсумковий етап</p>	<p>9. Шановні учасники групи, сьогодні ви виконали дуже важливу справу і стали ще на крок ближчі до втілення власних мрій і бажань у життя.</p> <p>Пропоную вам поділитися враженнями та інсайтами від зустрічі і дати відповідь на питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Що я сьогодні зрозуміла/-в? – Що я отримала/-в від цієї зустрічі? <p>Дякую, що були сьогодні з нами і активно працювали. Хай всі ваші мрії здійсняться!</p>	<p>10–13 хв</p>

РОЗДІЛ 3. Я МАЮ ЦІЛІ І ПРАГНЕННЯ

3.1. «Мій чеклист». Цілепокладання

Почнімо зі **списку** найпростіших **справ на сьогодні**, що передбачають виконання рутинних повсякденних справ (ранкова гігієна, гімнастика, приготування їжі, покупки, прибирання оселі), а далі поповнюйте цей список іншими справами, що будуть на користь вам та іншим людям. Навпроти кожної виконаної справи ставте галочку.

Наприкінці дня похваліть себе за все виконане!

Check list
Список справ на сьогодні

Дата _____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



Технологія моделювання майбутнього за допомогою усвідомлення життєвих домагань та постановки актуальних життєвих завдань, що сприяють вибору актуального вектора життєздійснення.

Check list
Список справ на тиждень

Дата _____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



Щоб усвідомити власні домагання, потрібно володіти **технікою первинного структуруванню майбутнього**. Ідеться тут уже не про бажання змін, не про мрії, як на попередніх етапах реабілітації. Мається на увазі більш

складна діяльність самопроєктування, що передбачає цілеспрямоване накладання на картину власного майбутнього своїх випереджальних очікувань, прагнень, сподівань. У моделюванні майбутнього досить ефективною може бути також техніка реалістичного оцінювання власних обмежень (індивідуальних, вікових, статевих), адже їх ігнорування суттєво знизить ефективність самопрогнозу.

МОЇ ЦІЛІ НА МІСЯЦЬ

Date _____





Нотатки

Доцільно також використовувати **техніку зважування майбутніх зусиль**, яких слід докласти, щоб отримати бажаний результат. Іноколи “ціна питання” виявляється надто високою, і тоді краще заздалегідь відмовитися від таких життєвих проєктів, відкоригувати їх відповідно до наявних ресурсів.



Важливою є **техніка своєчасного самоозадачування**, що зорієнтовує життєдіяльність людини на період життя між

певними значущими подіями. Так період від травматичної події до наступної, яка свідомо планується, завдяки правильно поставленим перед собою життєвим завданням набуває вираженої цілеспрямованості. Завдяки відновленню вміння своєчасно ставити перед собою життєві завдання особистість конструює нові життєві смисли, трансформує життєву траєкторію, поступово конструює оновлену ідентичність.

У межах моделювання майбутнього **техніка редагування власного життєпису** полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити, навіщо, з якою метою вона “вимальовує” у власній пам’яті та уяві історію власного життя, що це їй дає. Важливо запитувати, коли вона раніше зосереджувалася на побудові послідовної й несуперечливої автобіографії, коли думала про минуле, теперішнє і майбутнє, коли відчувала власну відповідальність за те, як розгортається її життя.

Так поступово згадуються колишні кризові життєві ситуації, коли людина страждала від нерозділеного кохання, втрачала роботу, переживала зраду, розлучалася, тяжко хворіла. Виникає розуміння того, що наші життєписи виникають, редагуються, переінтерпретовуються кожного разу, коли ми опиняємось в екстремальній ситуації, стоїмо перед складним і болючим життєвим вибором.

Тут ідеться про пряму чи латентну відповідь на запитання: “Заради чого створюється певна життєва історія?”, “Що хоче сказати нею собі чи іншим її автор?”. Тобто аналізується смислове навантаження автонаративу, що неможливо без аналізу причинних мереж, які при цьому вибудовуються. Буває, що розповідь постраждалої людини ніби тупцює на одному місці, постійно повторюючись,

переповнюючись дрібними деталями, і тоді психологу доводиться своїми репліками і запитаннями пробуджувати енергію оповідача, привносити динамічність і цілеспрямованість в оповідання.

Екзистенційні ситуації, з яких складається травматичний досвід, допомагають осмислити перебування на межі між знайомим і незнайомим світами, коли людина не відчуває свою належність до якогось одного з них, а живе ніби на самій межі, інтенсивно намагаючись автономізуватися від зовнішніх умов і по-новому самоідентифікуватися. Оскільки рубіж, межа, перехід між знайомим, звичним, повсякденним існуванням і новим, невідомим буттям стає актуальним місцем особистісної життєпобудови, то техніка моделювання межі доповнює складений нами перелік технік реабілітації, що сприяють постановці і реалізації життєвих завдань.

Техніка діалогового пошуку подієвих зв'язків, яку використовує психолог чи волонтер, полягає в стимулюванні самоаналізу і моделюванні різних варіантів майбутнього відповідно до життєвих завдань, які людина ставить перед собою сьогодні. Саме у відвертому діалозі травмована людина починає поступово розуміти, що відібрані для розповіді фрагменти виникли в її пам'яті не випадково – у них сконцентровано певний смисл. Надалі консультант своїми запитаннями стимулює поєднання окремих сюжетів у велике оповідання про себе, що охоплює не тільки довоєнний період, нещодавно пережиті травми, а й майбутню успішну самореалізацію.

Коли людина побачить, що поставлені нею раніше життєві завдання спрямували її на таке теперішнє, яке вона переживає сьогодні, вона буде більш готовою до

випереджальної адаптації до наступного етапу. Вона поступово проаналізує, як сформулювала життєві завдання на основі осмислення, переробки набутого досвіду, як обрала для себе героїчний, пригодницький сюжет, у якому рятує і захищає, чи сюжет жертви, яка страждає і чекає на допомогу.

Технологія оптимізації практик життєздійснення застосовується відповідно до певного життєвого етапу.

Практики як повторювані поведінкові акти життєконструювання сприяють акумуляції не лише індивідуального досвіду особистості, а й досвіду тих людей, хто був з нею поруч, переживав ті самі травматичні події. Практики стають синтетичним продуктом злиття зовнішніх обставин, особистісних очікувань та навичок спільноти.

Завдяки практикам, до яких приєднується особистість, її поведінкові вияви стають повторюваними, колективними, спільними, полегшуючи адаптацію до нових умов життя та сприяючи самооновленню.

Життєва криза, катастрофа, тривала травматизація стають підставою для вироблення нових перетворювальних практик, завдяки яким людина виводить себе з небезпечного поля уламків, фрагментів пережитого. Серед технік, що допомагають практикуванню, слід назвати техніку подолання калейдоскопічності спогадів, задоволення потреби в хронологічній послідовності, вибудовуванні цілісної життєвої історії.

Наступна – **техніка зміни масштабу пережитого**. Психолог стимулює травмовану людину переосмислити другорядні деталі власної історії, роль випадкових персонажів, спостерігачів. Коли людина зацікавлюється тим, що колись залишилося непоміченим, вона змінює

інтерпретативні акценти. Це підвищує рівень самоусвідомлення та коригує ставлення до себе і пережитого.

Ще одна техніка практикування – **техніка спільного бачення життєвої ситуації**. Вона передбачає досягнення під час тренінгової, групової роботи поєднання в інтегративну цілісність індивідуального досвіду переживань, оцінок, передбачень і досвіду тих, хто був поруч з травмованою людиною і пережив ті самі події. Завдяки такій роботі окрема людина розподіляє відповідальність між собою і товаришами та виробляє способи поведінки, адекватні для спільноти. У кризових, екстремальних ситуаціях такі практики допомагають з'ясувати, що насправді відбувається, знайти причини стрімкого і несподіваного розвитку подій, зрозуміти мотиви власних імпульсів і поведінки оточення.

Якби людина не належала до певних груп, колективів, спільнот, вона б потребувала дуже багато ресурсів, щоб відновити втрачений зв'язок часів, подолати смислові розриви, створити нову конструктивну історію життя, в якій пережите не замовчується, не ігнорується, а певним чином пояснюється, коментується, інтерпретується. Тільки завдяки практикуванню поступово долається типова для травми втрата послідовності, причинно-наслідкових зв'язків, надмірна фрагментованість історій життя. Будучи спільними, формуючись насамперед у груповій діяльності, практики сприяють подоланню розривів значущих стосунків, змінюють способи самореалізації, модифікують ідентичність.

3.2. Корисні техніки самовідновлення

Надзвичайно важливою є **технологія самовідновлення** – переінтерпретацію історії життя, що полягає в постійному оновленні автонаративу як композиційно-сислового стрижня життєтворення.

Чим більше досвіду подолання травматичних станів має особистість, чим більш розвинена в неї здатність осмислювати пережите, інтерпретувати переживання з приводу наповнених травматичним змістом моментів життя, пов'язуючи їх з власним минулим і майбутнім, тим легше відновлюється втрачена цілісність, поліпшуються стосунки, виникають нові життєві перспективи, покращуються можливості самореалізації, зростає професійна ефективність. У новій історії про себе особистість постає, з одного боку, як головний герой, що переживає численні драматичні колізії, страждаючи, лякаючись, гніваючись, занурюючись у самотність, проявляючи турботу про товаришів, співпереживаючи тим, хто постраждав сильніше.

А з другого боку, особистість у власній історії завжди виступає як автор, який хоче, щоб його варіант відтворення пережитих подій був максимально повним, реалістичним і водночас несподіваним, неординарним, гідним уваги тих, кого він готовий з власною історією ознайомити.

Доречно використовувати послідовно **техніку усвідомлення Я-чуттєвого** і **техніку стимулювання Я-рефлексивного**, оскільки наш життєвий досвід по-різному переробляється цими різними частинами особистості, як це підтвердив своїми експериментами Д. Канеман. «Я, що переживає» вибудовує зовсім коротенькі історії, відповідаючи на конкретні запитання: «Що відчув? Коли...?»,

«Що робив? Коли стало страшно?», «Як поводитися товариші?». Ці маленькі історії майже ніяк не пов'язуються із загальною історією життя людини, з дуже значущими в минулому подіями, довоєнними планами. А от «Я, що інтерпретує» прагне докладно відповісти на запитання «Як змінилося і як змінюється моє життя після пережитого?», «Чому можна сказати, що я став іншою людиною, ніби вдруге народився?», «Як трансформувалися мої інтереси, наміри, уподобання?».

Оскільки чуттєве і рефлексивне Я продукують різні історії про пережите, кожна особистість має одночасно кілька версій трактування актуальних травматичних подій, серед яких домінує рефлексивна, інтерпретативна. Саме рефлексивне Я приймає важливі рішення щодо ігнорування певних життєвих епізодів, витіснення надто руйнівних переживань, перетворення випадкових інцидентів на справжні події, що насичуються деталями, об'єднуються в продуману композицію. Чуттєве Я допомагає слухачеві або читачеві на заключному етапі презентації вже готової оповіді. У такий спосіб біографічний автонаратив постійно видозмінюється, переписується, редагується.

При цьому трансформується не лише його зміст і спрямованість, а й сам наратор, його ідентичність. Важливою смисловою одиницею переосмисленої життєвої історії може стати новий зв'язок між подіями минулого, актуальними травматичними подіями та уявними життєвими перспективами. Новий погляд на власне життя, нові оцінки його насиченості, динаміки, ефективності, інакше розуміння власних можливостей, якостей, умінь сприяють відновленню травмованої особистості, покращенню її психологічного здоров'я.

З-поміж ресурсів реабілітації комунікативний є чи не найпотужнішим. І тому наступна техніка самовідновлення – це **техніка розвитку толерантності**, що передбачає прийняття інших людей з їхніми несхожими поглядами, вироблення більш гнучкого ставлення до різних, інколи протилежних, поглядів на те, що відбулося. Не менш значущою для травмованої людини є і **техніка підвищення життєздатності сімейного середовища**. Життєздатна сім'я стає живильним простором підтримки, зцілення, відновлення постраждалої людини за умови готовності всіх членів сім'ї приймати одне одного такими, якими вони є в цей момент, з інакшим досвідом, не зовсім схожими поглядами, цінностями, життєвими орієнтирами. Адже така сім'я найбільшою мірою здатна адекватно відповідати на стреси різної генези, використовуючи власні копінги та ресурси, зберігаючи власну структуру, здатність до адаптації і розвитку.

Переосмислення власного життя і своєї ролі в його побудові після травми зазвичай відбувається не лише у формі складання текстів-оповідань про те, що трапилося (вони мають назву наративних, сюжетно організованих). Крім таких розповідей, у яких діє головний герой (автор) та інші персонажі, усі ми вдаємось і до текстівроздумів, які називаються ментативами. Техніка наративізації власного життя допомагає нам відновити цілісність життя, відповідаючи на запитання «Хто? Що робив? Де? Коли? Чим усе скінчилося? Що буде далі?».

Використовуючи **ментативну техніку самовідновлення**, ми розмірковуємо про інше: «Що означає така поведінка? Чому в стані страху хтось завмирає, а хтось починає діяти ще активніше? Як пояснити собі почуття відрази, яке виникає щодо певних людей? Чи зможу я колись

знову довіряти тим, хто вчинив негідно?». Використання техніки створення ментативу з приводу пережитого стає в пригоді, як було показано вище, і для нового монтажу вже відомих аспектів життя. Травматичні фрагменти вмонтовуються у власний життєпис не як його центр, а як ілюстрація власної витривалості, стійкості, сміливості.

Техніка фрагментації наративу дає змогу перейти від режиму розповіді до режиму її осмислення, інтеграції задля глибшого розуміння пережитого і його ролі у власному житті. Ідеться про усвідомлення величезної смислової відстані між окремими наративами, наприклад про власне мирне професійне життя і про нові професії воєнного та повоєнного часу. Під час довільної, осмисленої зупинки у створенні власної життєвої історії людина мовчки переживає і переосмислює старі і нові події, зв'язок між якими ще не може передати словами. Завдяки наративним паузам як періодам значущого мовчання людина інакше бачить причини власної пасивності, неефективності, недостатньої реалізованості, інакше аналізує стосунки, які здавалися найважливішими, але якось швидко і непомітно погіршилися чи навіть перервалися. Невербалізовані пустоти в життєпобудові створюють напруження наративної конструкції, яка ніби розпадається на окремі внутрішньо завершені й автономні фрагменти. Так пустоти сприяють породженню нової смислової наповненості життєвої історії в цілому.

Отже, **техніка штучного утворення пауз**, тимчасових зянь у сюжеті, розривів в оповідній тканині оптимізує життєтворення, бо саме такі пустоти стають своєрідними точками біфуркації. У цих точках травматична сюжетно-нاراتивна інтрига переривається, розгалужується й історія життя автора стає кількома історіями реалізованих і

нереалізованих можливостей героя і значущих для нього людей, а також тих, хто його слухає, сприймає, намагається зрозуміти.

Інколи паузи допомагають переходити від якихось ірраціональних відчуттів з приводу того, що відбувалося, до все більш осмисленого, раціонального оповідання. Відповідно змінюються стани, настрої, очікування людини, яка оповідає, і людини, яка слухає оповідання, перебуваючи з нею в діалозі. Саме паузи перемикають певний регістр у саморозумінні, самоінтерпретуванні, оздоровлюючи, відновлюючи, розвиваючи особистість.

Наратив про власне життя не обов'язково має бути словесним, вербальним. Нерідко людина створює свій життєпис із образів, бачить власне життя як сон, колаж із окремих картинок, гостросюжетний фільм чи спектакль, який розігрують актори на сцені. У таких випадках вона залишається стороннім спостерігачем і може не зсередини, а збоку, здалеку бачити всі ті колізії, що кардинально змінили її життя. Так спрацьовує техніка створення емоційної дистанції, що допомагає тимчасово відсторонитися від болісних спогадів на безпечну відстань, необхідну для накопичення сил, відпочинку, подальшої мобілізації для роботи над собою.

Наступною технологією відновлення є **технологія вироблення нового ставлення до травматичних вражень і спогадів як до ресурсу.**

Сьогодні більшість ветеранів знають про посттравматичні стресові розлади і схильні часом перебільшувати їх поширеність, а от про посттравматичне зростання багато хто з них навіть не чув.

Насправді життєві випробування, через які довелося пройти, травмують далеко не всіх, не у всіх викликають складні посттравматичні розлади. Про цілком реальну можливість, високу ймовірність позитивних посттравматичних змін має знати якомога більше людей. Тому слід спеціально впроваджувати техніку психоедукації, тобто інформування не лише про негативні наслідки травматизації, а й про можливості конструктивного самооновлення, про високу ймовірність посттравматичного зростання. Таке знання саме по собі стає ефективним профілактичним засобом перед загрозою можливих у подальшому житті нещасних випадків, стихійних лих.

Отже, після будь-якої травми у багатьох людей (від 30 до 70 % постраждалих) настає період посттравматичного зростання, тобто позитивних змін у житті, що відбуваються в результаті прийняття нової посттравматичної реальності. Швидкість й успішність посттравматичного зростання забезпечується засвоєнням, переосмисленням, інтеграцією набутого болісного досвіду.

Посттравматичне зростання проявляється: 1) у налагодженні більш глибоких стосунків із значущими людьми; 2) у розумінні власного Я як не лише чутливого і вразливого, а й сильного і витривалого; 3) у здатності переживати вдячність долі, Богу, вищим силам за кожний прожитий день; 4) у потребі проявляти свої схильності, розвивати здібності, самореалізовуватися, а не лише заробляти гроші.

Посттравматичне зростання, якщо людина дізналася про його можливість і високу ймовірність, повірила у власні сили, стає потужним мотиватором самовідновлення. Коли людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання,

пов'язані з війною, зростає її життєстійкість, покращується здатність до саморегуляції, посилюється прагнення відновити власну цілісність, подолати відчуження від оточення, відшукати нові життєві орієнтири.

Емпіричні дослідження посттравматичного зростання учасників бойових дій проводяться у США з початку 90-х років ХХ століття (G. Elder, E. Clipp та ін.). У результаті лонгітюдного дослідження визначено, що від 60 до 70 % ветеранів визнають такі позитивні наслідки воєнного досвіду: освоєння більш високих рівнів копінгу, підвищення самоконтролю, самодисципліни, зростання незалежності, розширення планів на майбутнє. Люди відчують упевненість, що вони справді здатні впоратися з найскладнішою екстремальною ситуацією, подолати будь-які негаразди. Вони фіксують розвиток навичок співпраці, взаємодії з товаришами, говорять про те, що в умовах воєнного часу навчилися більше цінувати життя, бути вдячними за нього. Ті, хто пережив особливо тяжкі бої, відчують, що стали більш наполегливими і стійкими порівняно з ветеранами, що мали незначний досвід бойових дій. Через багато років ветерани оцінюють війну як знаковий, поворотний момент їхнього життя, що сприяв швидкому дорослішанню, появі більшої самостійності, соціальної незалежності, поліпшенню стосунків молодих людей з батьками, розкриттю можливостей для здобуття вищої освіти тощо. Ізраїльські ветерани також говорять про зростання особистісної зрілості, самовпевненості, гідності, про формування більш позитивного погляду на життя, більшу задоволеність своєю родиною, розвиток здатності відділяти головне від тривіального.

Завдяки **техніці позитивної переоцінки ситуації** людина навчається сприймати будь-які події свого життя, зосереджуючи увагу передусім на світлій стороні речей, вимальовуючи позитивну перспективу навіть дуже травматичного інциденту, а не занурюватися в страждання, похмурі передчуття і негативні прогнози. Якщо людині вдається вчасно конструктивно переключити реєстр власних переживань, пов'язаних з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується. Пережиті випробування загартовують людей, стаючи стимулом для особистісного зростання.

Жорсткі вимоги, яким має відповідати людина в складні часи, можуть обернутися щедрими перспективами, особливо якщо вона розумітиме, що проживання складних часів вимагає значних енергетичних витрат, мужності, терпіння, сміливості, вміння переборювати перепони, долати себе. Отже, звернімо увагу на техніку перетворення енергії стресу, яка докорінно змінює ставлення до воєнної травматизації. Людина знає, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна навчитися ефективно використовувати.

Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу суттєво посилює імунітет до травматизації, на який впливає і **техніка покращення контактування з оточенням**. Вона передбачає пошук нових способів взаємодії, перегляд колишніх симпатій-антипатій. Про значення цієї техніки розповідають колишні військовослужбовці, згадуючи, як під час бойових дій особливо гостро відчували, усвідомили, зрозуміли, наскільки дорогими є для них люди, що залишилися вдома і чекають на їхнє повернення, як багато залежить від товаришів, яким довіряєш.

Посттравматичному особистісному зростанню сприяє **техніка відновлення здатності до сенсотворення**. Війна вимагає від кожного розгорнутого, аргументованого, усвідомленого вирішення завдання на смисл, яке в мирні часи відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно.

Серед важливих технік слід назвати і **техніку поглиблення уваги до себе**, що передбачає зміну ставлення до власного життя і своєї ролі в життєпобудові. Навіть ті люди, які ніколи раніше не замислювалися про власну роль у життєтворенні, які звикли жити в нерефлексивному режимі, після травматизації починають крок за кроком вчитися якомога реалістичніше сприймати, усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний вчинок, кожне життєве рішення.

Словник термінів і понять

АГРЕСІЯ – індивідуальна або колективна поведінка чи дія, спрямована на заподіяння фізичної або психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини або групи людей. Об'єктом А. можуть бути неживі речі. Вона також може бути формою реакції на фізичний та психічний дискомфорт, стрес, фрустрацію. Крім того, А. може виступати як засіб досягнення деякої значущої мети, наприклад, самоствердження.

АДАПТАЦІЯ – пристосування організму людини до характеру окремих впливів або до нових умов життя в цілому. А. компенсує недостатність звичайної поведінки в нових умовах. Завдяки А. створюються можливості прискорення оптимального функціонування організму, особистості в незвичайній обстановці. Якщо А. не настає, виникають додаткові труднощі в освоєнні предмета діяльності аж до її порушень. А. пов'язана з перебудовою функціонування тих чи інших органів, механізмів, властивостей, з виробленням нових навичок, звичок, якостей, що приводить особистість у баланс із навколишнім середовищем. Регуляторами А. людини є мотиви, мислення, воля, здібності, знання, досвід. У процесі А. не стільки формуються нові властивості та якості, скільки перебудовуються вже наявні, а зберігання ефективності діяльності відбувається, головним чином, завдяки готовності, звиканню до нових умов і їх освоєнню. А. виявляється не тільки в пристосуванні організму до нових умов, а й у виробленні фіксованих способів поведінки, що дозволяють долати труднощі.

АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНА – процес пристосування фахівця до вимог і норм професії, конкретних умов професійного середовища. А. п. складається з процесів асиміляції і акомодатії, що знаходяться у рівновазі.

Асиміляція – це процес включення нового об'єкта, нової проблемної ситуації у вже існуючі схеми дії.

Акомодація – це зміна таких схем відповідно до вимог, обумовлених новими завданнями.

Єдність цих процесів приводить до встановлення рівноваги між ними і в стосунках організму з середовищем, порушення якої кожен раз викликає тенденцію до її відновлення.

АДАПТАЦІЯ ПСИХІЧНА – один з типів реагування на травматичну подію, що проявляється без ознак порушення адаптації. Коли відбувається подія, небезпечна для життя людини, організм готується до інтенсивного реагування (боротьби, втечі тощо). Якусь мить триває стан шоку: відключаються лімбічна (що відповідає за емоції) і кортикальна системи мозку, функціонує лише його стволова частина, активізується парасимпатична нервова система. Виділяються гормони, необхідні для швидкого і сильного реагування на ситуацію – адреналін, норадреналін, кортизол. Виділяються і знеболюючі речовини, що притупляють, а іноді і зовсім відключають чутливість тіла. Така реакція зменшує страждання, оберігає від больового шоку.

Другий етап – збудження: активізуються лімбічна частина мозку та симпатична нервова система. Впродовж певного часу (від 3 до 8 годин) людина без шкоди для власного здоров'я (без сну, їжі і води) може витримувати такі навантаження, які не змогла б витримати у стані звичайного функціонування. Коли небезпека минає, починається етап розрядки (розслаблення), що характеризується неконтрольованим тремтінням тіла (воно може тривати кілька годин), так організм звільняється від напруження. Цю реакцію зупинити не можна, оскільки розрядка може не відбутися, в тілі залишаться м'язові затиски, внаслідок чого людина страждатиме від болів у м'язах, можуть початися психосоматичні розлади шлунково-кишкового тракту, артеріальна гіпертензія тощо.

Третій етап – втома: включається неокортекс та системи соціального й емоційного контролю. Людина може відчувати пригнічення, бажання плакати. Якщо сльози стримувати, то емоційної розрядки не відбудеться, внутрішнє напруження може нашкодити фізичному і психічному здоров'ю. Якщо ж потерпілому вдається поплакати і розділити з кимось горе, то настає полегшення і починається вихід із психічної травми, повернення до звичайного

життя. Відбувається впорядкування та переосмислення нового досвіду: людина розповідає про те, що сталося, інтерпретує подію і, якщо це необхідно, змінює щось у способі життя, перебудовує стосунки.

АДАПТАЦІЯ СОЦІАЛЬНА – постійний процес інтеграції особистості в суспільство, активного пристосування до умов соціального середовища, а також результат цього процесу. Співвідношення цих компонентів, що визначає характер поведінки людини, залежить від цілей і ціннісних орієнтацій особистості, а також від можливостей їх досягнення в соціальному середовищі. У результаті досягається формування самосвідомості і рольової поведінки, здатності до самоконтролю і самообслуговування, до адекватних зв'язків з оточуючими.

АДРЕНАЛІН – гормон та медіатор мозкової речовини надниркових залоз, що входить до групи фізіологічно активних речовин – катехоламінів. А. прискорює і посилює серцебиття, спричинює звуження кровоносних судин, чим зумовлює підвищення кров'яного тиску, розслаблення гладкої мускулатури бронхів і шлунково-кишкової системи, підвищення обміну речовин. У спокійному стані А. у людини виробляється, але у значно меншій кількості, ніж при стресах.

АПАТІЯ – негативний психічний стан, для якого характерні емоційна пасивність, спрощення відчуттів, байдужість до навколишніх подій, ослаблення прагнень та інтересів. А. – стан протилежний бойовому підйому, настрою. Вона може переходити у властивість особистості – апатичність, яка обумовлюється перевтомою, хворобами, слабкістю здоров'я, розладами нервової системи, розчаруванням у житті, втратою надії на успіх в роботі тощо. А. негативно позначається на виконанні службових обов'язків, призводить до ігнорування суспільного значення трудової діяльності, спаду активності, ізоляції від колективу. Подолання А. передбачає посилення інтересу до життя, надання йому особистісної значущості

та змісту, включення в доброзичливе та неформальне спілкування, надання допомоги в подоланні труднощів.

АУТОАГРЕСІЯ – вид агресивної поведінки (агресивні дії, спрямовані суб'єктом на самого себе), що проявляється у самозвинуваченні, самоприниженні, заподіянні собі тілесних ушкоджень, суїцидальній поведінці. А. розглядається як захисний механізм психіки. Вважається, що така поведінка є наслідком перенаправлення агресії, перш за все, спрямованої на зовнішній об'єкт. У випадках, коли від цього зовнішнього об'єкта (або від існування цього зовнішнього об'єкта) залежить благополуччя людини, агресія може бути перенаправлена. В одних випадках – на інший зовнішній об'єкт (виміщення), а в інших випадках, якщо такого об'єкта немає або таке перенаправлення виявляється неприйнятним, агресія виявляється спрямованою на самого себе. Не зважаючи на те, що А. створює серйозні проблеми для того, хто застосовує цей захист, емоційно вона виявляється для нього більш прийнятною, ніж усвідомлення первісного об'єкта агресії.

АФЕКТ – негативний психічний стан, що проявляється сильним і короткочасним нервово-психічним збудженням, пов'язаний із різкою зміною життєвих обставин, важливих для людини. А. супроводжується емоційними порушеннями особистості, різко вираженими руховими проявами і змінами у функціонуванні внутрішніх органів, втратою вольового контролю і бурхливим вираженням емоційних переживань. Виникає у відповідь на подію, що вже відбулася. Основою А. є стан внутрішнього конфлікту, породжуваного суперечностями між потягами, прагненнями і бажаннями, або ж суперечностями між вимогами, що висувають людині, і можливостями їх виконати.

БАЙДУЖІСТЬ – психічний стан людини, що характеризується зниженням або цілковитою втратою інтересу до інших людей, до навколишнього світу. Причинами Б. можуть бути фізичні або нервово-психічні захворювання, перевтома, психічні травми, комплекс невдоволеності, відсутність мотивації тощо.

БАР'ЄР ПСИХОЛОГІЧНИЙ – психічний стан, що проявляється як неадекватна пасивність, що перешкоджає виконанню тих чи інших дій, як внутрішня психологічна перепона, небажання, побоювання, невпевненість тощо. Часто з'являється у ділових та особистісних стосунках і заважає встановленню відкритих та довірливих взаємин.

БЕЗНАДІЙНІСТЬ – психічний стан, що характеризується втратою перспективи, невір'ям у майбутнє, переживанням марності зусиль, очікуванням гіршого. Б. може бути реальною, якщо військовослужбовець потрапив у виключно несприятливі (екстремальні) для нього умови, і уявною, надуманою, якщо він несвідомо чи свідомо перебільшив небезпечні наслідки обставин. Б. долають наданням допомоги військовослужбовцю з боку товаришів, пошуками виходу зі складної особистої ситуації, ставленням до сенсу подій, що відбулися, формуванням стресостійкості тощо.

БЕЗПЕКА – загальна захищеність від небезпек фізичного та психічного функціонування особистості. Індивідуальний рівень Б. людини регулюється її потребою в самозбереженні та виступає як резерв безпеки людини в ситуаціях, коли соціально орієнтовані способи досягнення Б. не знаходять належного застосування через різні обставини. Захищеність є потенційною можливістю психіки людини протистояти небезпекам, її можна розглядати як один із можливих, але не обов'язково гарантованих варіантів реагування на небезпеку, як результат практичної реалізації цих можливостей.

БЕЗПОРАДНІСТЬ – психічний стан людини, в якому вона не робить спроб до його поліпшення, не намагається уникнути негативних стимулів або отримати позитивні, хоча має таку можливість. З'являється, як правило, після декількох невдалих спроб впливати на негативні обставини середовища або уникати їх і характеризується пасивністю, відмовою від дії, небажанням змінювати вороже середовище або уникати його, навіть коли з'являється така можливість. Б. вивчена – психічний стан, що виникає

у людини після тривалої аверсивної дії, уникнути якої не вдається (отримання серії нерозв'язних завдань), або ж коли у її діяльність вводять неусувні перешкоди. Б. вивчена виявляється у емоційних розладах (депресія або невротична тривога) та психосоматичних розладах.

БЕСІДА – емпіричний метод одержання психологічної інформації на основі вербальної (словесної) комунікації. Він достатньо широко використовується в різних сферах психології: соціальній, медичній, екстремальній, кризовій, праці і т. ін. В окремих випадках Б. є основним засобом отримання фактичних даних, застосовується також як спосіб введення людини в ситуацію психологічного експерименту, від чіткої інструкції до вільного спілкування в психотерапевтичній ситуації.

БІЛЬ – психічний стан, що виникає в результаті дуже сильних або руйнівних впливів на організм під час загрози його існуванню або цілісності. Б. – найцінніше надбання еволюції тваринного світу. Емоційне переживання Б. гнітюче та обтяжливе; часом переходить у страждання, слугує стимулом різноманітних оборонних реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх подразників, які зумовили виникнення Б. Больова реакція – особливо інертна та найсильніша безумовна реакція. Больове відчуття певною мірою піддається впливу вищих психічних процесів, що залежать від таких особистісних якостей, як спрямованість, переконання, ціннісні орієнтації і т. ін. Багато прикладів свідчать як про мужність – вміння не піддаватися Б. і діяти згідно з високоморальними мотивами, так і про слабкість – зосередження на своїх больових відчуттях.

ВЗАЄМОДІЯ – процес впливу об'єктів один на одного, що породжує їх взаємну обумовленість і зв'язок. В. – універсальна форма зміни станів об'єктів, що виступає як інтегруючий чинник, який сприяє утворенню структур. Виділяють такі види В.: співдружність, конкуренція та конфлікт. Вони не лише В. двох особистостей, вона також відбувається між частинами групи та цілими групами. В.

міжособистісна може бути проявом як усвідомлених, так і недостатньо усвідомлених суб'єктивних намірів, установок, емоцій. Розрізняють два види міжособистісної В.: співпраця, коли успіх одного з партнерів сприяє або перешкоджає реалізації цілей інших, і суперництво, коли досягнення мети одним з взаємодіючих індивідів ускладнює або допомагає досягненню цілей іншими учасниками спільної діяльності.

ВІЙНА ІНФОРМАЦІЙНА – особлива форма війни із застосуванням протидіючими сторонами засобів інформаційної боротьби до інформаційної інфраструктури противника шляхом впливу на інформацію, інформаційні системи та психіку особового складу протидіючої сторони з короткочасними та довготривалими цілями разом з одночасним захистом своєї інформаційної інфраструктури з метою досягнення інформаційної переваги.

ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ – зіткнення протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень. Основними причинами В. к. є труднощі у виборі рішення, неадекватне уявлення про себе, непомірні претензії, протилежно спрямовані мотиви самоствердження. В. к. спричинюється також невідповідністю між високою самооцінкою особистості та низькою її оцінкою оточуючими, між потребами і неможливістю їх задоволення, між високими вимогами до навчання, роботи та недостатньо розвиненими для успіху особистісними якостями (розумовими, вольовими та ін.). В. к. долається переглядом ієрархії ціннісних орієнтацій, розвитком самокритичного ставлення до себе, адекватною оцінкою своїх можливостей і здібностей, розумінням заслуг і можливостей інших.

ВОЛЯ – психічний процес активації та управління власною поведінкою в напрямку досягнення поставлених цілей і подолання виникаючих перешкод як зовнішнього, так і внутрішньоособистісного характеру (наприклад, зіткнення конкуруючих мотивів). Вольовий процес тісно пов'язаний з іншими психічними процесами: увагою, мисленням, уявою, пам'яттю, емоціями, почуттями і властивостями особистості (спрямованістю, темпераментом, здатністю, характером).

Людина долає труднощі і перешкоди не тільки завдяки В., а й під впливом своїх потреб, почуттів, досвіду, знань, навичок. Специфіка вольового психічного процесу полягає в свідомому посиленні суб'єкта, спрямованому на активізацію всіх його можливостей для досягнення цілі. В. може бути сильною і слабкою, що обумовлюється мотивами поведінки, досвідом людини, її звичками і переконаннями. Сила В. проявляється під час виконання складних завдань.

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

ДЕБРИФІНГ – метод екстреної психологічної допомоги, який проводиться двома-трьома ведучими. Метою Д. є зниження тяжкості психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у Д. не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Тому це одночасно метод кризисної інтервенції та профілактики. Завдання Д.: реагування на події, що відбулися, реакції, відчуття; сприяння когнітивній організації досвіду, що переживається, шляхом розуміння як подій, так і реакцій; зменшення індивідуального і групового напруження; зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння; підготовка до переживання симптомів, які можуть виникнути; інформування учасників про те, де вони у подальшому можуть отримати допомогу.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА – система вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві (групі) правовим, моральним нормам або нормам психічного здоров'я.

ДЕЗАДАПТАЦІЯ – оборотні, тимчасові порушення ефективності процесу взаємодії особистості з середовищем. Д. військовослужбовця може супроводжуватися зниженням тону його настрою, посиленням конфліктності у взаєминах з товаришами по службі, аутистськими тенденціями, суїцидальними проявами.

ДЕПРЕСІЯ – афективний психічний стан, що характеризується негативним емоційним тлом, зміною мотиваційної сфери, когнітивних (пов'язаних з пізнанням) уявлень і загальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина у стані Д. відчуває, насамперед, важкі, болісні емоції й переживання: пригніченість, тугу, розпач. Потяги, мотиви, волева активність різко знижені. Характерними є думки про власну відповідальність за різноманітні неприємні, важкі події, що відбулися в житті людини або її близьких. Почуття провини за події минулого та відчуття безпорадності перед життєвими труднощами сполучаються з почуттям безперспективності. Самооцінка різко занижена. Зміненим виявляється сприйняття часу, який триває болісно довго. Для поведінки в стані Д. характерні сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність; усе це призводить до різкого зниження продуктивності. У важких, тривалих станах Д. можливі спроби самогубства. Розрізняють функціональні стани Д., які можливі у здорових людей у рамках нормального психічного функціонування, і патологічні Д., що є одним з основних психіатричних синдромів.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СТРЕСУ – процес розвитку стресу, який згідно із законом Р. Йеркса та Дж. Додсона проходить три основні стадії. Перша стадія – наростання напруженості або мобілізація, супроводжується тим, що емоційний стан людини змінюється на протилежний. Спокійна і врівноважена людина починає метушитися і дратуватися, а жвава і рухлива людина стає раптово похмурою і мовчазною. Також можливий розвиток конфліктних ситуацій. І хоча на цій стадії стрес не залишається конструктивним і може підвищувати успішність діяльності, що виконується, все ж у людини поступово слабшає самоконтроль: вона поступово втрачає здатність свідомо і розумно регулювати свою поведінку. Друга стадія – власне

стрес, виникає високий рівень напруженості аж до критичного максимуму. Людину поглинає деструктивний стрес, відбувається повна або часткова втрата свідомого самоконтролю, яка супроводжується афективним станом. Розвиток деструктивного стресу здійснює руйнівний вплив на психіку людини. Вона може усвідомлювати свої дії неясно і неповністю. Вичерпавши свої енергетичні можливості, людина відчуває спустошеність і втому. Третя стадія – зниження внутрішньої напруженості, яка характеризується втратою ефективності діяльності. На цій стадії людина знову повертається до свого вихідного стану, але виражається він у відчутті апатії, байдужості, часто у почутті сорому чи провини. Депресія в такому випадку – результат переживання гострого короткочасного або тривалого хронічного стресу.

Тривалість стресового сценарію в цілому, і окремих стадій зокрема, обумовлена багатьма об'єктивними і суб'єктивними факторами, останні з яких часто домінують. Тривалість стресових стадій коливається у межах від 2-3 хвилин до декількох тижнів. Індивідуальні особливості переживання стресу можуть засвоїтися людиною ще в дитячому віці на несвідомому рівні. Тривалість кожної із стадій виключно індивідуальна. Вона залежить від характеру, тривалості і сили впливу стресора, а також від індивідуально-психологічних особливостей людини.

З огляду на те, що наростання стресу відбувається поступово, дуже важливо, щоб воно не вийшло за допустимий рівень. Для цього необхідно проводити відповідні профілактичні заходи, які дозволяють не допустити прояву стресу (абсолютно зняти його), а в разі наростання дистресу – ліквідувати його наслідки.

ДИСТРЕС (порушення адаптації) – негативний психічний стан, пов'язаний зі шкідливим стресом, що призводить до зламу механізмів пристосування, часткового або повного порушення узгодженості діяльності систем організму. Для Д. характерним є стан емоційної напруги (психічного перенапруження), що виникає у кризових життєвих ситуаціях і перевищує за своєю інтенсивністю або тривалістю індивідуальні психофізичні й особистісні адаптивні

можливості людини, що визначає разом з обмеженням задоволення базових потреб появу патологічних ознак порушення розвитку і життєдіяльності.

ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ – обстановка, що виникає в природі або в діяльності людини, за якої психофізичні параметри можуть перевищити межі компенсації організму, що призводить до порушення безпеки життєдіяльності людини. Будь-яка ситуація припускає включення до неї суб'єкта. Тому Е. с. втілює в собі єдність об'єктивного і суб'єктивного. Об'єктивно – це вкрай ускладнені зовнішні умови і процес діяльності; суб'єктивно – психологічний стан, установки, способи дії в обставинах, що різко змінилися.

ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ – виняткові, особливі, надзвичайні обставини, що загрожують життю і здоров'ю людей, мають вплив стрес-факторів, сприймаються та оцінюються як небезпечні, складні, безвихідні ситуації, унаслідок чого підвищують тривожність, емоційну напруженість, створюють психотравмуючий вплив на психіку людини. Найчастіше екстремальні умови пов'язані з труднощами і нестатками, небезпекою для життя і здоров'я людей, з негативним фізичним і психологічним впливом на організм людини. До основних характеристик екстремальних умов зараховують: інтенсивність, раптовість виникнення, тривалість дії.

ЕМОЦІЙНА В'ЯЗКІСТЬ – це інтерактивний дефект розвитку особистості, реакції якого супроводжуються фіксацією та афекту та уваги на будь-яких значущих подіях, об'єктах. Виявляється у консервативних поглядах, стереотипах, негативному ставленні до всього нового, у фіксації на труднощах, невдачах та травмуючих ситуаціях.

ЕМОЦІЙНА МОНОТОННІСТЬ – відсутність гнучкості та одноманітність емоційних реакцій.

ЕМОЦІЙНЕ ОГРУБІННЯ – втрата тонких емоційних диференціювань, тобто здатності визначати доречність певних

емоційно забарвлених реакцій. Така людина втрачає раніше притаманні їй стриманість, делікатність, такт, повагу до інших, натомість стає цинічною, нав'язливою, хвальковитою, зверхньою. Найчастіше це є наслідком органічних порушень, що знижують функції інтелекту, наприклад, за наявності алкоголізму, наркоманії, патологічних проявів старіння.

ЕМОЦІЙНА РИГІДНІСТЬ – невіддатливість, жорсткість, негнучкість, що виявляється в тому, що людина слабо й дуже вибірково й обмежено емоційно реагує на зовнішні й внутрішні впливи.

ЕМОЦІЙНА (ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА) СТІЙКІСТЬ – інтегральна властивість психіки людини, здатність долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності. Е. с. зменшує негативний вплив сильних емоційних впливів, попереджає крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальній обстановці. Завдяки Е. с. як якості особистості, в екстремальних умовах забезпечується перехід психіки на новий рівень активності. Така перебудова її спонукальних, регуляторних і виконавчих функцій дозволяє зберегти і потім збільшити ефективність діяльності. До показників Е. с. відносять: правильне сприйняття обстановки, її аналіз, оцінювання, прийняття рішень; послідовність і безпомилковість дій з досягнення мети, виконання функціональних обов'язків; поведінкові реакції, такі як точність і своєчасність рухів, гучність, тембр, швидкість і виразність мови, її граматичний лад; зміни в зовнішньому вигляді (вираз обличчя, погляд, міміку, пантоміму, тремор кінцівок та ін.). Передумови Е. с. криються в змісті емоцій, почуттів, переживань, динаміці психіки, в залежності від потреб, мотивів, волі, підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань. У спільній діяльності Е. с. підтримується згуртованістю групи, колективу, взаємною довірою і взаємовпевненістю, навичками успішної взаємодії.

ЕУСТРЕС – стан організму, що сприяє виникненню бажаного позитивного ефекту. Е. викликає позитивні емоції, які мають стеничний характер, активізує психічні процеси і таким чином підвищує стійкість організму.

ЖАХ – негативний психічний стан, який відображує сильне негативно забарвлене почуття, стан дуже великого переляку, страху, що охоплює людину або групу людей. Головною рисою Ж. є пригніченість (заціпеніння), іноді тремтіння, загалом відсутність активної реакції з усунення джерела страху. Заціпеніння є захисною реакцією тваринного організму на переляк у разі, якщо загроза явно перевершує можливості організму протистояти їй при тому, що відсутня можливість сховатися.

ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – специфічна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зменшення почуття тривоги та інших травмуючих чинників, пов'язаних з конфліктом. З. п. охоплює: придушення бажань, заперечення, проєкцію, ідентифікацію, сублімацію, регресію, ізоляцію, раціоналізацію, конверсію.

ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА – розлад психічних (емоційних) станів, їх переломне загострення. І. п. к. може бути викликана недосягненням важливих життєвих цілей, війною, катастрофою, смертю близьких людей тощо. І. п. к. може закінчитися як зростанням, так і зниженням опору особистості до вкрай несприятливих умов і впливів. Психолог, медичний працівник можуть надати допомогу і підтримку людині, яка перебуває в стані І. п. к., використовуючи знання про захисні психологічні механізми, свідомість, самосвідомість, а також шляхом збільшення адаптивних можливостей особистості.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ЗБРОЯ – сукупність засобів подавання вербалізованої та символічної інформації, методів, форм та

способів їх використання з метою здійснення негативного інформаційного впливу на психічні процеси, емоційно-вольову регуляцію поведінки людей шляхом зниження їх здатності до активного опору, послаблення волі, виникнення відчаю, страху невпевненості тощо. Найбільш поширені вербальні засоби інформаційно-психологічного впливу ґрунтуються на розробленні спеціальних тестів, що дозволяють частково або повністю змінити раніше засвоєні установки і формувати нові. Для цього використовуються: навіювання (неусвідомлене сприйняття інформації); переконання (критичне сприйняття інформації); емоційне придушення (створення у людини стану тривоги, депресії, апатії); дезінформація (введення в оману); маніпуляція свідомістю (нав'язування ідей, установок, вигідних суб'єкту впливів); психогенний вплив (вплив на свідомість); нейролінгвістичний вплив (введення в свідомість спеціальних лінгвістичних програм для зміни напрямку переконання); психотронний вплив з використанням психотронних генераторів, мерехтіння кольорів, введення у кінострічку 25 кадру, призначеного для дії на підсвідомість. Також використовуються чутки, фальсифікація, погрози, залякування, підривні дії, пропаганда та багато інших форм і методів.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОПЕРАЦІЯ – комплекс заздалегідь спланованих, узгоджених та реалізованих дій і заходів професійно підготовленими агентами держави-противника, що застосовують для захоплення та забезпечення абсолютного контролю над свідомістю суспільства держави та здійснення подальших впливів на нього методом психологічних тисків та маніпуляцій із застосуванням істинної та/або неправдивої інформації задля його дестабілізації, дезорієнтації та підготовки до успішного проведення подальших політичних чи воєнних дій.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ – весь спектр форм, методів і способів цілеспрямованого (відкритого та прихованого) впливу на індивідуальну, групову і суспільну свідомість через засоби масової інформації і спеціальні канали комунікації (в тому числі й

міжособистісний) за допомогою виробництва та поширення спеціальної інформації з метою зміни поведінки об'єкта впливу. Можна виділити декілька видів І. п. в.: психогенний, нейролінгвістичний, психоаналітичний (психокорекційний), психотропний, психотронний. Психогенний І. п. в. – психічний або фізичний вплив якихось явищ або подій на свідомість людини. Нейролінгвістичний І. п. в. – вид психологічного впливу, що припускає використання спеціальних прийомів, спрямованих на створення позитивної мотивації, зміну внутрішніх джерел поведінки і світогляду людини. Психоаналітичний (психокорекційний) І. п. в. – вивчення (аналіз) підсвідомості людини і вплив на неї шляхом, що виключає опір на рівні свідомості (здійснюється у стані гіпнозу). Психотропний І. п. в. – вплив на мозок особи шляхом введення в її організм різних препаратів (зокрема фармацевтичних препаратів, запахів), засвоєння яких відбивається на її вищій нервовій діяльності. Психотронний (парапсихологічний, екстрасенсорний) І. п. в. – може здійснюватися за допомогою передачі енергії мислення через позачуттєве сприйняття, яке охоплює опосередковану свідомість і процеси сприйняття дистанційної взаємодії між живими організмами й навколишнім середовищем.

ІСТЕРІЯ – патологічний стан психіки людини, який належить до групи неврозів і характеризується підвищеною навіюваністю, слабкістю свідомої регуляції поведінки.

КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ – соціально-психологічна риса особистості, здатність до товариського спілкування з іншими людьми. Хоча К. не вроджена риса і формується в процесі групового життя і діяльності людини, однак біологічні і фізіологічні нахили та здібності людини можуть суттєво впливати на неї (посилювати чи послаблювати). Комунікативні бар'єри можуть виникати через психологічні несумісності, конфлікти, соціальні, моральні та інші відмінності між людьми.

КОНСУЛЬТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНЕ – комплекс заходів, які застосовуються (за необхідності) для надання військовослужбовцям психологічної інформації, емоційної підтримки, уваги до їхніх переживань, що допомагають прийняти усвідомлене рішення та оцінити психологічні ресурси щодо бажаних поведінкових змін, надання допомоги, спрямованої на усвідомлення впливу стрес-факторів, розширення самосвідомості та підвищення психологічної компетентності, зміну ставлення до проблеми, підвищення стресової та кризової толерантності, відповідальності, засвоєння нових моделей поведінки.

КОНФЛІКТ – найбільш гострий спосіб усунення протиріч, що виникають в процесі протидії суб'єктів К. і зазвичай супроводжуються негативними емоціями. Основою будь-якого К. є ситуація, що включає або суперечливі позиції сторін з якого-небудь приводу, або протилежні цілі і засоби їх досягнення в даних обставинах, розбіжність інтересів, бажань партнерів. К. можуть виникати у зв'язку з такими протиріччями: пошуку при зіткненні новаторства і консерватизму; групових інтересів, коли люди відстоюють інтереси тільки своєї групи, колективу, ігноруючи спільні інтереси; протиріччями, пов'язаними з особистими, егоїстичними мотивами, коли користь пригнічує всі інші мотиви. К. (міжособистісний) виникає, коли одна сторона починає діяти, зачіпаючи інтереси іншої. Якщо інша сторона відповідає так само, то К. може розвиватися як неконструктивний або конструктивний. К. породжує недовіру і тривожність, він накладає негативний відбиток на життя підрозділу і психологічний стан конкретної людини. В наш час К. розглядають як природне виникнення назрілих протиріч між людьми. Спрямованість та якість вирішення К. визначає можливість особистості виходити на новий рівень взаємин та взаємодії. Залежно від способу вирішення виділяють продуктивні і деструктивні К. Продуктивні К. стимулюють розвиток окремої особистості та групи, деструктивні К. посилюють порушення.

КОНФЛІКТОСТІЙКІСТЬ – різновид психологічної стійкості, що полягає в здатності людини зберігати звичайний неконфліктний стиль соціальної взаємодії в умовах передконфліктної та конфліктної ситуації.

КОНФОРМІЗМ – пасивне пристосовницьке прийняття готових стандартів поведінки, безапеляційне визнання існуючого стану речей, законів, норм, правил, безумовне схилення перед авторитетами, ігнорування унікальності поглядів, інтересів, уподобань, естетичних та інших смаків окремих людей. К. означає відсутність власної позиції, домінантності, безпринципну і некритичну покору певній моделі, що має найбільшу силу тиску (думка більшості, визначений авторитет, традиція тощо).

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНА – подолання або послаблення недоліків психічного або фізичного розвитку, порушень тієї чи іншої психічної функції. К. п. проводиться для подолання відстрочених реакцій на травматичний стрес, недоліків комунікативної діяльності, психосексуальних розладів та ін. Методи К. п. багатоманітні, їх вибір залежить від того, до якої школи належить психолог. Достатньо умовно їх класифікують відповідно до особливостей основних підходів, серед яких виділяють: 1) поведінковий, 2) діяльнісний, 3) когнітивістський, 4) психоаналітичний, 5) екзистенціально-гуманістичний, 6) гештальт-терапію, 7) психодраму, 8) тілесно-орієнтований, 9) психосинтез, 10) трансперсональний.

КРИЗА ПСИХОЛОГІЧНА – стан тривалого особистісного дисбалансу, який є результатом сильного за ступенем впливу або несподіваної події. Тривалі й інтенсивні емоційні реакції призводять до того, що людина не здатна впоратися із ситуацією. У неї спостерігається невпевненість у собі, притупленість почуттів, втрата стабільності в емоційних реакціях і т. п. Розрізняють К. п. вікові, професійні, соціалізовані. Професійні К. п. можуть відбуватися на тлі вікових К. п., що мають об'єктивний характер, і соціалізованих К. п., пов'язаних з переходом людини з одного соціального середовища в

інше та освоєнням нових соціальних ролей. Взаємозумовленість цих криз та їх проявів створює достатньо складну для людини проблему, коли для пошуку рішення часто не вистачає власних сил і досвіду. Тому з метою відновлення порушеного балансу потрібне професійне втручання психолога. У випадку несприятливого розвитку подій професійні К. п. можуть призводити до різного роду професійних захворювань і деформацій.

КРИЗОВА СИТУАЦІЯ – ситуація, що потребує від людини значної зміни уявлення про світогляд та про себе за короткий проміжок часу. Такі зміни можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Серед ситуацій, що можуть призвести до К. с., виділяють смерть близької людини, тяжке захворювання, зміну соціального середовища, участь в бойових діях тощо.

КРИЗОВИЙ СТАН – психічний стан людини, яка раптово пережила суб'єктивно значиму й важку психологічну травму (внаслідок різкої зміни способу життя, внутрішньоособистісної картини світу) або перебуває під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації. К. с. характеризується почуттям занепокоєння, тривоги різної інтенсивності; фіксацією на ситуації, яка психічно травмує; переживаннями власної неспроможності, безпорадності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й майбутнього; вираженими ускладненнями в плануванні діяльності.

НАВИЧКИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ – автоматизовані дії, які забезпечують здатність людини ефективно діяти у стані стресу, зберігаючи при цьому своє здоров'я і дієздатність під час виконання нової або складної для себе діяльності в умовах високої невизначеності, небезпечності або дефіциту часу, коли людина знаходиться у нересурсних станах (втома, дискомфорт, емоційне збудження, апатія тощо).

НАВ'ЯЗЛИВИЙ СТАН – постійне виникнення нездоланих, далеких для особистості (зазвичай неприємних) уявлень, спогадів, сумнівів, страхів, прагнень, потягів, рухів та дій і водночас збереження критичного ставлення та спроб боротьби з ними.

НЕВРАСТЕНІЯ – психопатологічний синдром, який проявляється в розладі нервової системи, підвищеній стомлюваності, дратівливості, безсонні, головних болях тощо.

НЕВРОЗИ – група найбільш поширених граничних нервово-психічних розладів, психогенних за природою, але не обумовлених психотичними станами. Н. виникають на основі непродуктивного та нерационально вирішуемого невротичного конфлікту, що закладається переважно у дитинстві, в умовах порушених стосунків з мікросоціальним оточенням, насамперед, з батьками. Можуть виникати під впливом незадоволеності, важких переживань, недосяжності життєвих цілей та інших психотравмуючих факторів.

ОСОБИСТІТЬ – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. О. людина стає під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. О. – ступінь привласнення людиною соціальної сутності. О. – соціальний індивід.

ПАНІКА – відчуття страху, розгубленості, невпевненості особистості або соціальної групи. П. проявляється у вигляді масового страху перед реальною або уявною загрозою, періодичного переляку, жаху, що наростають у процесі взаємного “зараження” ними. У П. домінують неусвідомлювані прояви.

ПЕРЕЖИВАННЯ – своєрідний психофізіологічний стан, у якому виявляється зацікавлене ставлення людини до когось, чогось, до об'єкта свого П. Воно є універсальною психічною здатністю психічно

здорової людини, що супроводжує всі види діяльності людини, а також процеси її спілкування.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД – симптомокомплекс, характеристики якого відображають порушення цілісності особистості внаслідок психотравмуючих стресорів високої інтенсивності; відстрочена або затяжна реакція на кризову подію чи ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати в людини загальний дистрес.

ПРОВИНА – наслідок проступку або злочину, їх моральної, дисциплінарної або юридичної оцінки. Міра відповідальності та покарання повинні відповідати ступеню П. при порушенні громадського порядку, норми моралі або дисципліни. Визначаючи ступінь П., необхідно виходити з внутрішніх умов і зовнішніх обставин проступку, злочину, а також враховувати їх тяжкість. Очевидно, що людина повинна відповідати за свій вчинок або злочин, тому що має можливість оцінювати обставини, в яких діє, здатна усвідомлювати свої дії, передбачати їх наслідки і будувати свою поведінку, виходячи з вимог громадських норм моралі і дисципліни. Однак особисті можливості контролю своєї поведінки залежать від характеру, темпераменту, віку, психічного стану, знання законів і т. ін.

ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНА – комплекс реабілітаційних заходів для конкретної особи, в якому визначені довгострокові та короткострокові цілі з відновлення та/або компенсації обмежень життєдіяльності, сформульовані за результатами реабілітаційного обстеження відповідно до рівня функціонального обмеження, побажань, очікувань, прагнень особи, зі строками їх досягнення та місцем проведення заходів.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ – складна багаторівнева динамічна система, що відображає ступінь психічної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усунути зовнішні та внутрішні загрози,

які виникають, зберігати на достатньо стійкому рівні здатності до виконання службово-бойових завдань у звичайних та екстремальних умовах.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ – система заходів, направлених на збереження, відновлення та корекцію психічних станів, створення сприятливих умов, необхідних для забезпечення оптимального рівня готовності до виконання завдань за призначенням.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – вид допомоги, що надається людині чи групі людей для відновлення необхідної якості психологічних станів, покращення функціонування психічних процесів, поведінки, спілкування та їх реалізації в груповій діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЕКСТРЕНА – це система короткострокових заходів, націлених на регуляцію актуального психологічного, психофізіологічного стану та негативних переживань людини або групи людей, постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам ситуації.

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА – швидке оцінювання індивідуальних психологічних особливостей військовослужбовців з метою встановлення ступеня їх відповідності вимогам та умовам виконання службових обов'язків, контроль за їх психоемоційним станом і визначення необхідності надання відповідної психологічної підтримки, допомоги.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ – комплекс заходів, які застосовуються (за необхідністю) для надання особам рядового і начальницького складу, рятувальникам та працівникам психологічної інформації, емоційної підтримки й уваги до їхніх переживань, що допомагають прийняти усвідомлене рішення й оцінити психологічні ресурси щодо бажаних поведінкових змін; допомоги, спрямованої на усвідомлення впливу стрес-факторів та підвищення психологічної

компетентності, зміну ставлення до проблеми, підвищення стресової та кризової толерантності, засвоєння нових моделей поведінки.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ – цілеспрямований психологічний вплив на військовослужбовця з метою приведення його психічного стану до норми після виявлення в нього будь-яких психологічних відхилень (доклінічних порушень) та відновлення його здатності до виконання службових обов'язків.

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ – сукупність психологічних знань, здібностей, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню та взаємодії в різних соціальних групах.

ПСИХОЛОГІЧНА МОБІЛІЗАЦІЯ – тимчасова активізація якостей людини і спрямування їх на ефективне виконання певного виду діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЦІЛЬОВА – вид психологічної підготовки, призначений для забезпечення виконання конкретних завдань (здійснення маршу, бойового десантування, наступу тощо). П. п. ц. може бути поділена на етапи: мобілізація особового складу перед виконанням бойового завдання; безпосередньо в ході виконання бойового завдання – підтримання бойової готовності, бажання до прояву ініціативи, попередження негативних психічних станів; після виконання бойового завдання – зняття психічної напруженості, відновлення бойової готовності, підтримання пильності, попередження благодушності та розслабленості, мобілізація особового складу на виконання нових бойових завдань.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА – система соціально-психологічних, психолого-педагогічних засобів, способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування

здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль особи на реалізацію власної професійної діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА – організоване систематичне розповсюдження серед особового складу психологічної інформації з метою формування у нього розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги і першої психологічної допомоги іншим військовослужбовцям, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – система заходів, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психологічних станів, необхідних для забезпечення оптимального рівня боєздатності військовослужбовців, які зазнали впливу психотравмуючих стрес-факторів, а також створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службово-бойових завдань.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД – системна професійна діяльність психолога, спрямована на підтримку та відновлення психічного здоров'я осіб, а також збереження, поліпшення або відновлення психічних функцій, поведінкових стратегій, у тому числі мотивації та навичок міжособистісної взаємодії, відповідно до реабілітаційного періоду та з використанням доказових психологічних методів.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА – сукупність психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, вміннями і навичками, надання психологічної допомоги, зокрема щодо формування самоствердження і належної самооцінки особою своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки шляхом здійснення системної навчально-виховної роботи.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА – система заходів, спрямованих на повернення особистості до активного життя та діяльності, відновлення соціального статусу і формування якостей, установок щодо пристосування до умов нормальної життєдіяльності шляхом правового і матеріального захисту її існування, підготовки до самообслуговування з формуванням здатності до пересування і спілкування, повсякденних життєвих потреб тощо.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА – комплекс організаційних, службових, просвітницьких та психологічних заходів, спрямованих на збереження, відновлення соціально-психологічного благополуччя та здоров'я осіб рядового і начальницького складу, рятувальників та працівників з метою забезпечення їх ефективної діяльності.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ДОПОМОГА – поінформоване та свідоме застосування клінічних методів і міжособистісних стосунків за встановленими психологічними принципами з метою допомогти людям змінити їх поведінку, думки, емоції, та/або характеристики особисті в напрямках, які учасники вважають бажаними.

ПСИХОТРАВМА – психічний стан, що виникає у випадках, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах. П. – це не зовнішня подія, а її психічна репрезентація. П. можна описати як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами у способах регуляції афектів, що може спричиняти фізичні, психічні та особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку: блокується міжпівкульна синаптична передача, інакше функціонують нейрони кори головного мозку, внаслідок чого страждають, насамперед, ті його зони, які пов'язані з

контролем над агресивністю та циклом сну. Про наявність П. говорять у тому випадку, коли сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості людини, і відбувається “злам адаптаційного бар’єра”, внаслідок чого і відбувається психічне травмування.

ПСИХОТРАВМАТИЧНА СИТУАЦІЯ – екстремальна критична подія, яка має значний негативний вплив (екстремальний психогенний вплив) на особистість та за своїми наслідками потребує надання психологічної допомоги і психологічної реабілітації.

РЕАКЦІЯ ГОСТРА НА СТРЕС (ГОСТРА КРИЗОВА РЕАКЦІЯ, НЕРВОВА ДЕМОБІЛІЗАЦІЯ, КРИЗОВИЙ СТАН) – транзиторний (тимчасовий) розлад значної важкості, який розвивається у військовослужбовця без видимого психічного розладу у відповідь на надзвичайний фізичний і психічний стрес, який минає через кілька годин або днів. Р. г. на стрес може бути легкою (F43.00), помірною (F43.01), важкою (F43.02). На поширеність та важкість стресових реакцій впливають індивідуальна вразливість і здатність до самовладання. Симптоми показують типову змішану та мінливу картину, вони включають первинний стан приголомшення з деяким звуженням області свідомості і уваги, неможливістю повністю усвідомити подразники та дезорієнтацію. Ця реакція може супроводжуватися подальшим “відходом” від навколишньої ситуації (до стану дисоціативного ступору F44.2) або ажитацією та надактивністю (реакція польоту або фуґи). Зазвичай наявні окремі риси панічного розладу (тахікардія, надмірне потовиділення, почервоніння). Симптоматика найчастіше проявляється через кілька хвилин після впливу стресових стимулів або події і зникає через 2-3 дні (часто через кілька годин). Може мати місце часткова або повна амнезія (F44.0) на стресову подію.

РЕФЛЕКСІЯ – процес самопізнання суб’єктом внутрішніх психічних актів і станів. Р. – це не просте знання або розуміння суб’єктом самого себе, а й з’ясування того, як інші розуміють

рефлектуючого, знають його особистісні особливості, емоційні реакції та когнітивні (пов'язані з пізнанням) уявлення. Р. – це процес подвоєного, дзеркального взаємовідображення суб'єктами один одного, змістом якого є відтворення особливостей один одного.

РИЗИК – ситуативна характеристика діяльності, що полягає в невизначеності її результату та можливих несприятливих наслідках у випадку неуспіху.

САМОДОПОМОГА ПРИ АГРЕСІЇ, ГНІВІ, ЗЛОСТІ. Гнів і злість часто відчують люди, які переживають нещастя, – це природні відчуття. Тому, відчуючи гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб не зашкодити ні самому агресору, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і придушують агресію, мають більше проблем із здоров'ям, ніж ті, які уміють свій гнів виражати.

Самодопомога.

1. Гучно топнути ногою (стукнути рукою) і при цьому повторювати “Я злюся”, “Я оскаженілий” тощо. Можна повторювати декілька разів, поки не буде відчуватися полегшення.

2. Намагатися проговорити свої відчуття іншій людині.

3. Дати собі фізичне навантаження, щоб відчути скільки фізичної енергії витрачається під час злості.

4. Зробити вправу на вивільнення гніву: стати обличчям до об'єкта (ліжка, стілець тощо) і завдавати ударів сильно, але розслаблено. Можна не стримувати крику, використовувати будь-які слова, що виражають відчуття гніву, уявити людину, з якою пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

САМОДОПОМОГА ПРИ АПАТІЇ. Апатія – реакція, спрямована на захист психіки людини. Основні ознаки апатії – байдужість до всього оточуючого; млявість, загальмованість; повільна, з довгими паузами мова. Якщо є відчуття занепаду сил, важко зібратись і почати щось робити, особливо якщо є розуміння нездатності відчувати емоції. Треба дати собі можливість відпочити: зняти взуття, прийняти зручну позу, постаратися розслабитися, не зловживати напоями, що містять

кофеїн (це може лише погіршити стан). Бажано, щоб ноги були у теплі, а тіло не було напруженим.

Самодопомога.

1. Якщо ситуація вимагає діяти, треба дати собі короткий відпочинок, розслабитись хоча б на 15–20 хвилин.

2. Промасажувати мочки вух та пальці рук – місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Така процедура допоможе трохи підбадьоритися.

3. Випити чашку німцічного солодкого чаю.

4. Зробити декілька фізичних вправ, але не у швидкому темпі.

5. Після цього можна приступати до тих справ, які необхідно зробити. Роботу треба виконувати у середньому темпі та намагатися зберігати сили.

6. Не братися до декількох справ одночасно, тому що у стані апатії увага розсіяна.

7. Постаратися за першої ж нагоди дати собі повноцінний відпочинок.

САМОДОПОМОГА ПРИ ВІДЧУТТІ ПРОВИНИ АБО СОРОМУ.

Багато людей, які пережили насильство або втратили близьких, переживають відчуття провини або сорому. Подолати ці відчуття самостійно дуже важко, тому краще звернутись по допомогу до фахівця.

Самодопомога.

1. Коли говорите про свої відчуття, треба використовувати замість “мені соромно” або “я винуватий” словосполучення “я жалкую”, “мені шкода”. Слова мають велике значення і таке формулювання може допомогти оцінити свої переживання і справитися з ними.

2. Напишіть про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття.

САМОДОПОМОГА ПРИ ВІДЧУТТІ СТРАХУ. Страх – це відчуття, яке оберігає від ризикованих, небезпечних вчинків і разом з тим позбавляє здатності думати і діяти.

Самодопомога.

1. Спробуйте сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що саме викликає страх. Якщо є можливість – поділіться своїми переживаннями з оточуючими, проговорений страх стає меншим.

2. Закрийте на мить очі, зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів, після цього кілька разів напружте та розслабте м'язи тіла, 2-3 рази повторіть подумки формули безстрашся: “я спокійний і впевнений у собі”; “я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть”; “я рішучий і сміливий”; “я до всього готовий і все зможу”.

3. При наближенні нападу страху треба дихати неглибоко і повільно – вдихати через рот, а видихати через ніс, чергувати глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєте себе краще.

Треба завжди пам'ятати, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

САМОДОПОМОГА ПРИ ІСТЕРИЦІ. Істерика – стан, у якому дуже важко здійснити самодопомогу, оскільки людина знаходиться у дуже напруженому емоційному стані та погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї. Істеричний напад може тривати декілька хвилин або декілька годин. Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. У цьому випадку можна виконати такі дії: піти від “глядачів”, свідків, які цю істерику спостерігають, і залишитися одному; вмитися холодною водою; робити дихальні вправи, поки не вдасться заспокоїтися.

САМОДОПОМОГА ПРИ НЕРВОВОМУ ТРЕМТІННІ. Неконтрольоване нервове тремтіння може з'явитись після перебування у небезпечній ситуації. Його помилково вважають шкідливим. За допомогою цієї реакції можна скинути зайву напругу, що з'являється у тілі через стрес. Якщо цю реакцію зупинити – напруга, що залишиться в тілі, може викликати м'язові болі та надалі призвести до таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка шлунку та ін.

Самодопомога.

1. Спробувати посилити тремтіння і таким чином допомогти тілу скинути зайву напругу.

2. Не намагатися припинити тремтіння, силою утримуючи тремтячі м'язи, тому що можна отримати зворотній результат.

3. Спробувати не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

САМОДОПОМОГА ПРИ ПАНІЧНОМУ НАПАДІ. Бойова обстановка створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому допомагають раптові несподівані дії противника, його інтенсивні вогняні удари, надмірна стомленість, перенапруження, поширення деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання СМС погрозливого змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Самодопомога.

1. Метод сповільненого дихання, який можна застосовувати у будь-який час і в будь-якому місці. Для цього потрібно всього декілька хвилин. У момент появи страху або паніки необхідно уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися "тримати" нормальне дихання завжди, то можна краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

Для початку треба зосередитись на своєму диханні; якщо увага почне "блукати", спробувати повернути її до дихання.

Потренуватися дихати діафрагмою: покласти руку на область шлунку, на вдих спокійно розтягувати саме ці м'язи, одночасно намагатися не рухати грудною клітиною та плечима. Така методика утримує від судомних, різких вдихів-видихів.

Під час наступного вдиху треба затримати дихання на 10 секунд (повільно порахувати до 10), дуже глибоко не вдихати; якщо на 10 секунд не виходить, постаратися хоча б на 8 секунд, потім повільно видихнути.

Після цього, повільно рахуючи до трьох, вдихнути і, продовжуючи рахувати, видихнути; продовжувати дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів; потім заспокоїти

дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди; подихати в такому темпі хоча б хвилину.

Якщо напад не вдалось зупинити, треба знову затримати дихання на 10 секунд і повторити вправу. Повторювати її до тих пір, поки симптоми паніки не зникнуть.

2. Метод паперового пакета дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що надходить в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що знову вдихається той вуглекислий газ, що видихався.

Цей метод не вимагає посиленого тренування. Відчувши наближення паніки, треба надіти на рот і ніс невеликий паперовий пакет, притиснути його руками до обличчя якомога щільніше, щоб повітря не проходило. Потім повільно і рівно дихати в пакет до тих пір, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше. Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні "чашкою" і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю "чашку".

3. Методи відволікання допомагають відвести увагу від панічних відчуттів. Не треба концентрувати увагу на симптомах, вони лише посиляться та загострять напад паніки. Найчастіше застосовують три методи, які вважаються найбільш дієвими.

Метод гумової стрічки. На зап'ясті постійно носять гумову стрічку. Коли відчувається наближення нападу паніки, її відтягують так, щоб вона з достатньою силою клацнула по руці. Різке, болісне відчуття відвертає увагу від симптомів та дає час застосувати інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати дерева, що знаходяться у полі зору, або вікна в будинку навпроти. В будь-якому випадку можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає багато можливостей.

3. Метод уяви. Корисно буде уявити себе де-небудь у гарному, тихому місті, дуже далеко від реальних умов перебування.

САМОДОПОМОГА ПРИ РУХОВОМУ ЗБУДЖЕННІ. Рухове збудження виникає, частіше за все, після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людина чогось очікує. Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, людські втрати і т. п.) бувають настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, хто ворог, а хто ні, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається по клітці.

Самодопомога.

1. Треба спробувати спрямувати активність на яку-небудь справу. Можна зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.

2. Треба спробувати зняти зайву напругу. Для цього дихати потрібно рівно і повільно; зосередитись на своєму диханні; уявити як разом з повітрям видихується напруга. Ноги та руки потрібно помістити у тепло, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Корисно також відчутти свій пульс – поклавши руку собі на зап'ясток, зосередитись на роботі свого серця, уявити як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчутти себе спокійним і захищеним, оскільки це звук, який кожна людина чує у найбезпечнішому та затишному місці – в утробі матері.

САМОДОПОМОГА ПРИ ТРИВОЗІ. Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного, а переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

Самодопомога.

1. Перетворити тривогу на страх. Постаратись зрозуміти, що саме турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга зменшилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися (напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі

думки), тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте рахувати: наприклад, по черзі віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

САМОКОНТРОЛЬ – усвідомлення й оцінювання суб'єктом власних дій, психічних процесів та станів. Поява і розвиток С. визначається вимогами суспільства до поведінки людини. Формування довільної саморегуляції передбачає можливість людини усвідомлювати та контролювати ситуацію. Процес С. передбачає наявність еталона та можливості отримання інформації про дії та стани, що контролюються. Вольова регуляція заснована на С. як компоненті саморегуляції, але й С. може бути об'єктом вольової регуляції, наприклад, у стресових ситуаціях.

СЕНСИБІЛІЗАЦІЯ – особливість адаптації, яка проявляється через підвищення чуттєвості аналізаторів. Розрізняють С. фізіологічну (наприклад, покращення нічного зору після обмивання обличчя холодною водою) і психічну (надання подразнику особливо вагомого сигнального значення).

СЕНСИТИВНІСТЬ – може бути психічним станом, властивістю особистості, притаманній їй чутливому періоду, або рисою характеру.

СИНДРОМ – певне поєднання ознак, симптомів деякого явища, що поєднані єдиним механізмом виникнення. Через цей загальний механізм вони об'єднуються закономірним та регулярним чином, характеризуючи певний хворобливий фізіологічний та/або психологічний стан організму.

СИСТЕМА РЕГУЛЯЦІЇ – функціональна підструктура особистості, основою якої є певний комплекс сенсорно-перцептивних механізмів, що сформувався в процесі життєвого шляху людини, зі зворотнім зв'язком. Він забезпечує постійну взаємодію зовнішніх і внутрішніх причин і умов появи і розвитку психічної діяльності, а також регуляцію поведінки особистості як свідомого суб'єкта пізнання, спілкування і праці.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ колективу – сукупність характеристик стану групової психіки, ставлення осіб рядового і начальницького складу, рятувальників та працівників до умов і характеру службової діяльності органу чи підрозділу цивільного захисту, колег по службі, керівництва.

СТРАХ – негативний психічний стан, що виникає у людини при появі уявної або реальної загрози для життя чи життєвого благополуччя. Залежно від ситуації, яка склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей людини він може набувати різної інтенсивності: від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову. Якщо джерело небезпеки не визначене або малоусвідомлюване, у людини виникає стан тривоги.

СТРЕС – (від англ. stress – тиск, напруження, зусилля) – стан психічної і фізіологічної напруги, який виникає у людини в процесі діяльності в найскладніших, важких умовах у повсякденному житті та у особливих обставинах у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стрес-фактори, психогенні фактори).

СТРЕС ТРАВМАТИЧНИЙ – особлива форма загальної стресової реакції, за якої стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист. Прийнято вважати, що травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду, наприклад, загрозу життю, смерть чи поранення іншої людини, участь у бойових діях,

наси́льство, стихійні лиха та катастрофи і т. ін. Спектр явищ, що викликають травматичні стресові порушення, достатньо широкий і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або близькій людині, загроза фізичному здоров'ю або образу "Я".

СТРЕСОРИ – будь-які події або ситуації, які вимагають нешаблонної зміни поведінки військовослужбовця або його адаптації до середовища. Дуже часто вони відбуваються вперше або незнайомі йому і викликають внутрішньоособистісний конфлікт, загрозу благополуччю або відчуття втрати власної гідності. С. можуть бути як негативні, так і позитивні (наприклад, набуття нової відповідальності).

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ – цілісна, системна властивість особистості, що виражає стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях. С. визначається порогом вразливості та характером нервово-психічної реактивності особистості.

СТРЕС-ФАКТОРИ - обставини, що викликають стресовий стан.

ТРИВОГА – стан емоційного дискомфорту, зумовлений очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривога є переживанням неконкретної, невизначеної загрози, неусвідомленістю джерела небезпеки і характеризується стурбованістю, побоюванням і тугою.

ФЛЕШБЕК – сильні небажані спогади, коли людина так переживає, ніби травматична подія відбувається знову. Ф. часто є одним з симптомів посттравматичного стресового розладу (симптоми повторного переживання) (див. розлади адаптаційні).

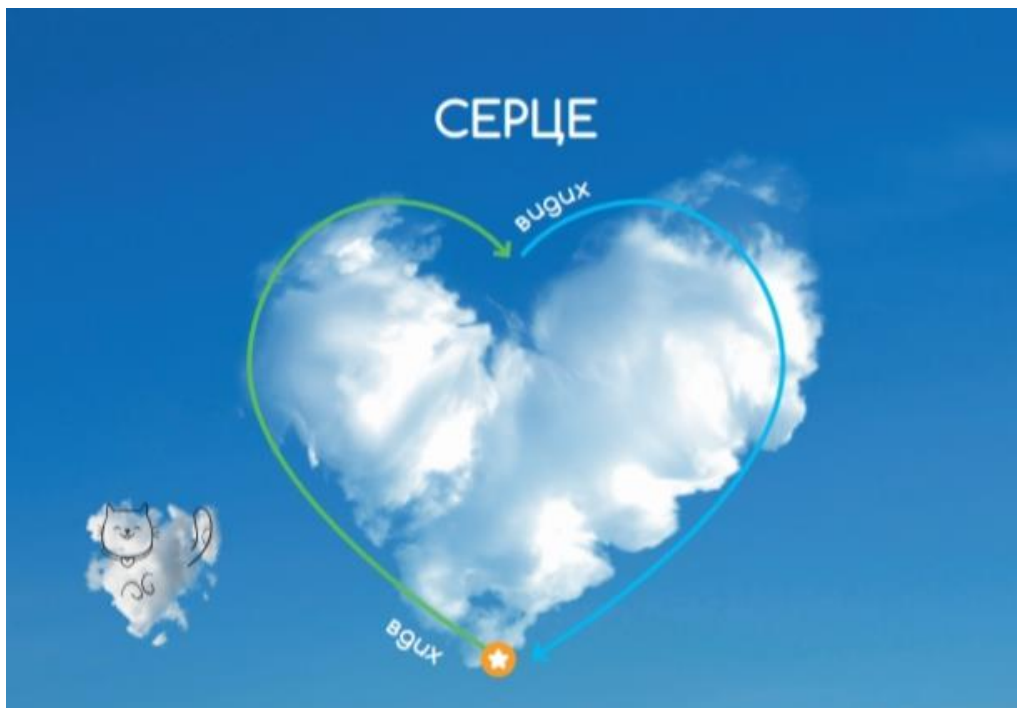
Список використаних джерел

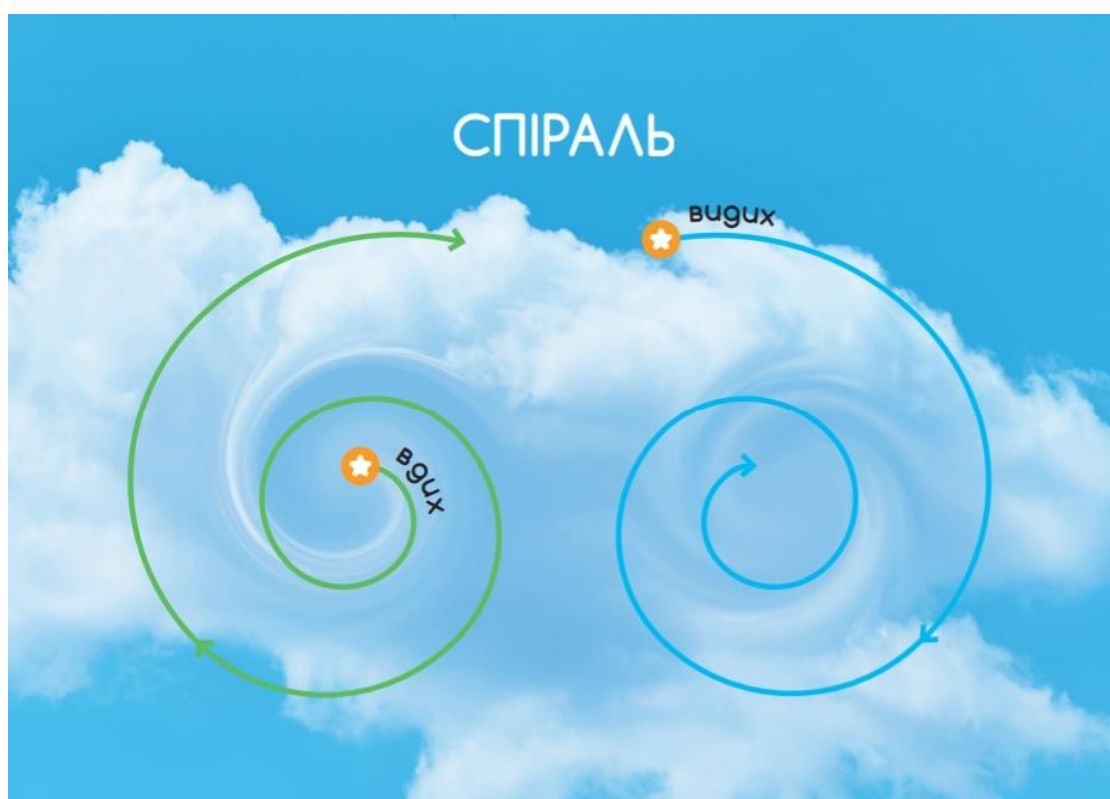
1. Амурова Я. В. Почуття вини як особистісна проблема суб'єкта.
– URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15055/1/2.pdf>
2. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник.
Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Герман, Дж. Психологічна травма та шлях до видужання:
наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів
: Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
4. Іванченко О. С. Психокорекція ірраціональної
дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних
підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій :
автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 19 с.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-
метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання:
монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
7. Кришталь А. О. Сутність поняття «синдром провини
вцілілого» у контексті надання психологічної допомоги тимчасово
переміщеним особам. Наукові перспективи: журнал. Серія
«Психологія». 2023. Київ, 2023. № 3 (33). С. 366–379.
8. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись?
Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ,
2023. 164 с. Друге видання, доповнене.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків
кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с.
10. Осьодло В. І. Посттравматичне зростання особистості
учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український
психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 63-79. URL :
http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8
11. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в
Державній службі України з надзвичайних ситуацій: Наказ МВС
України від 31.08.2017 № 747. URL :
<https://ips.ligazakon.net/document/RE31258?an=1>

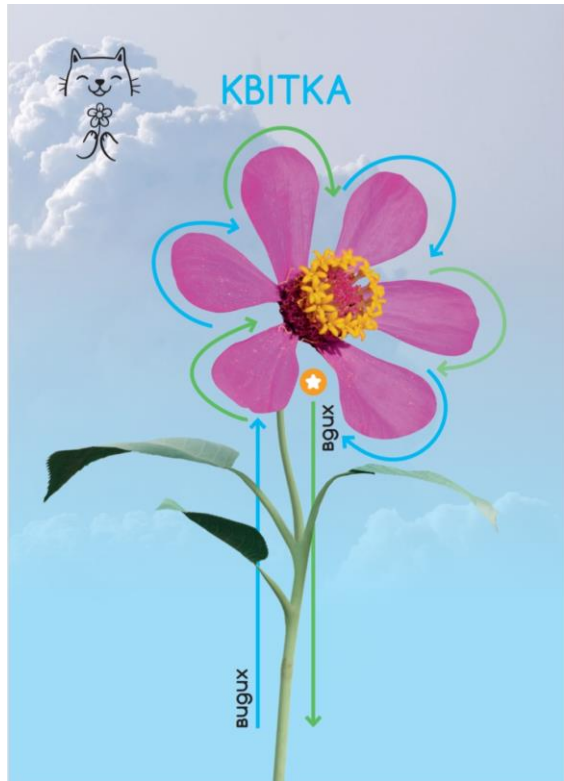
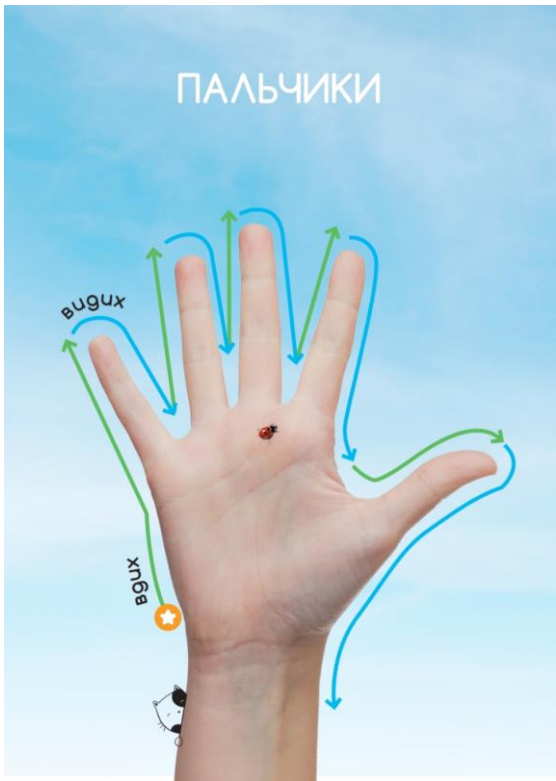
12. Психологія діяльності в особливих умовах: словник-довідник / І. І. Приходько та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2021. 118 с.
13. Скринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. Київ. №6. С. 50–56. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
15. Царькова О. В. Психологія почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04. Київ, 2017. 361 с.
16. Ройз С. Вдих–видих. Картки для дихальних практик стабілізації. UNICEF. Смарт освіта. 2022. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/26001/file/Breathe_cards_Royz.pdf
17. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA, USA: American Psychiatric Publishing.
18. ICOVER. Protocol for Acute Stress Reaction (2020). URL: <https://archive.org/details/i-cover-v-4>
19. Murray, H., Pethania Ya., Medin E. Survivor guilt: a cognitive approach The Cognitive Behaviour Therapist (2021). University of London, UK. Vol. 14. URL : <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000246>
20. Saraiya, T., Lopez-Castro, T. (2016) Ashamed and Afraid: A Scoping Review of the Role of Shame in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). New York : Journal of Clinical Medicine. 21 s.
21. Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). Shame and Guilt. Guilford Press.

Додатки

Добірка карток для дихальних практик стабілізації «Вдих-видих» Світлани Ройз







Антистресові вправи, рекомендовані Міністерством охорони здоров'я України

Антистрес-вправи для дітей

 МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

«Трясці»

(Стоячи)

- 1 По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2 Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3 Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4 Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



Антистрес-вправи для дітей

 МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

(Стоячи)

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

Кришталь А. О.,

Амурова Я. В., Федоренко Я. А., Вороновська Л. Г.

**Організація психологічної корекції
синдрому провини вцілілого
в умовах воєнного стану**

Навчальний посібник

Підписано до друку 18.01.2024
Обл.-вид. арк. 7,88. Ум. друк. арк. 7,75.
Замовлення № 15.
ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України
вул. Онопрієнка, 8, м. Черкаси, 18034