

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»
ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК.

Студент: групи 053-22 мз

Ващенко Олег Петрович

Освітня програма

053 Психологія

Науковий керівник

к.пед.наук, доцент кафедри психології,

філософії та суспільних наук

Копилова Світлана Вікторівна

Київ - 2024

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене теоретичному обґрунтуванню й емпіричній перевірці ефективності тренінгової програми відновлення ментального здоров'я менеджерів державних установ на основі майндфулнес-практик.

На основі комплексного аналізу літератури встановлено сутність ментального здоров'я особистості як психологічного феномену. Проаналізовано сутність і встановлено можливості використання майндфулнес-практик як методу підтримки ментального здоров'я працівників в умовах сучасної організації. Емпірично встановлено рівень ментального здоров'я менеджерів державних установ та перевірено зв'язок з соціально-демографічними чинниками, а саме, з віком. Доведено наявність кореляційного зв'язку між рівнем ментального здоров'я з орієнтацією людини на гедоністичне теперішнє. Розроблено й експериментально перевірено ефективність тренінгової програми відновлення ментального здоров'я менеджерів на основі практик усвідомленості.

Ключові слова: ментальне здоров'я, майндфулнес-практики, менеджер державної установи, особистість, психопрофілактика

SUMMARY

The study is devoted to the theoretical substantiation and empirical verification of the effectiveness of the training program for restoring the mental health of managers of state institutions based on mindfulness practices.

Based on a comprehensive analysis of the literature, the essence of the mental health of the individual as a psychological phenomenon was established. The essence was analyzed and the possibilities of using mindfulness practices as a method of supporting the mental health of employees in the conditions of a modern organization were established. The

level of mental health of managers of state institutions was empirically established and the connection with socio-demographic factors, namely, with age, was verified. The presence of a correlation between the level of mental health and a person's orientation to the hedonistic present was proven. The effectiveness of the training program for restoring the mental health of managers based on mindfulness practices was developed and experimentally verified.

Keywords: mental health, mindfulness practices, manager of a state institution, personality, psychoprophylaxis

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Ментальне здоров'я особистості як психологічний феномен	9
1.2. Майндфулнес-практики як метод психологічної профілактики	20
1.3. Сучасні підходи до використання майндфулнес-практик у роботі психотерапевтів	28
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	33
2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження рівня ментального здоров'я працівників	33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня ментального здоров'я особистості	38
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ НА ОСНОВІ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНОСТІ	43
3.1. Проблема погіршення ментального здоров'я працівників та підходи до її вирішення	43
3.2. Практики усвідомленості як доступний спосіб впливу на якість ментального здоров'я особистості на робочому місці.	49
3.2. Тренінгова програма підтримки ментального здоров'я	

менеджерів на основі майндфулнес-практик.	53
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВИ	67
..	
Список використаних джерел	71
Додаток А. План реалізації тренінгової програми підтримки ментального здоров'я менеджерів державних установ	
Додаток Б. Зразки вправ до тренінгової програми відновлення ментального здоров'я менеджерів державних установ	

ВСТУП

Актуальність проблеми. У сучасному світі, який характеризується динамічністю і мінливістю, людина реагує неоднозначно. В одних випадках, психологічних і соціальних ресурсів виявляється достатньо, в інших – спостерігаються різні прояви порушення психологічного й ментального здоров'я, різного роду психологічні труднощі й розлади (депресії, стрес, тривожні й посттравматичні стресові розлади).

Проблема захисту ментального здоров'я в Україні стала особливо актуальною після початку повномасштабного вторгнення російських загарбників. Життя в умовах постійних обстрілів цивільних об'єктів та інфраструктури, збільшення робочого навантаження через недостачу кадрів внаслідок мобілізаційних заходів, невизначеність майбутнього, – все це підвищує вразливість населення до психосоціального стресу. Унаслідок дії такого роду чинників все більше українців стикаються з проблемою погіршення ментального здоров'я. За оцінками експертів МОЗ, близько 50% населення України потребуватимуть психологічної допомоги. З них близько 4 мільйонів матимуть розлади психічного здоров'я середньої або важкої форми [61]. Через це збільшується число тих, хто має негативні психоемоційні стани, й, відповідно, потребують допомоги психолога.

Традиційно людина звертається за психологічною допомогою, коли наявні чітко виражені ознаки проблем: депресія, хронічний стрес, особистісна тривожність. Більшість людей орієнтовані на лікування хвороб, а не на запобігання їх. У результаті психічний ресурс людини виснажується, що приводить до погіршення стану здоров'я в цілому. У той же час сьогодні загальновідомо, що покращення стану здоров'я як багатовимірному феномену залежить від стилю життя й ціннісних настанов людини стосовно підтримки й збільшення ресурсів життєдіяльності кожного.

Останнім часом у світовій психологічній практиці виникло багато напрямів терапевтичного впливу, які набули визнання й популярність. Це когнітивно-поведінкова терапія, терапія зобов'язання та прийняття (АСТ), схема-терапія тощо. Майндфулнес-практики також визнаються як доказовий, дієвий і доступний метод психологічної допомоги.

У сучасних дослідженнях багато уваги приділяється різним аспектам проблеми збереження здоров'я людини в умовах воєнного стану. Так, питання психічного здоров'я особистості привернули увагу Л.М.Карамушки, Т.Б.Костевої, Д.С.Костюка, С.Д.Максименка. Наукові доробки Р.О. Винничук, Т.Б. Костевої, Г.С. Нікіфорова, О.Р. Ткачишиної, Ф.Р. Філатова присвячені сутності ментального здоров'я. Проблема підтримки ментального здоров'я вивчається Л.Ю.Калашниковою, О.О.Кравченко, Ю.Ю.Руденко, С.А.Руденко, М.П.Тимофієвою. О.С. Васильєва, Т.Б. Костєва й інші вчені вивчають вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості.

Багато науковців вивчають можливості застосування майндфулнес-практик, у тому числі, з метою : психологічного супроводу майбутніх педагогів (Т.І.Гера), роботи з педагогічним колективом (О.Кравець), психотерапевтичної практики (М.О.Марценюк, Т.О.Мотрук, О.І.Романчук, О.Л.Христук), психологічної реабілітації учасників бойових дій (О.Г.Саєнко).

З урахуванням актуальності проблеми збереження ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану, а також недостатнім вивченням аспекту використання можливостей майндфулнес-практик для запобігання психосоціальних ризиків на робочому місці, нами обрано **тему дослідження:** Відновлення ментального здоров'я особистості засобами майндфулнес-практик.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, емпірично перевірити ефективність тренінгової програми відновлення ментального здоров'я менеджерів державних установ на основі майндфулнес-практик

Завдання дослідження:

- 1) На основі комплексного аналізу літератури встановити сутність ментального здоров'я особистості як психологічного феномену;
- 2) Оцінити можливості використання майндфулнес-практик як методу підтримки ментального здоров'я працівників в умовах сучасної організації;
- 3) Емпірично перевірити рівень ментального здоров'я менеджерів державних установ та встановити зв'язок з соціально-демографічними чинниками;
- 4) Розробити тренінгову програму відновлення ментального здоров'я менеджерів на основі практик усвідомленості.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я особистості в умовах воєнного стану в Україні.

Предмет дослідження: майндфулнес-практики як чинник відновлення ментального здоров'я особистості в умовах державної установи.

Методи дослідження: *теоретичні:* синтез, комплексний аналіз; порівняльний аналіз, моделювання; *емпіричні:* тестування, експеримент.

Практична значущість: розроблено тренінгову програму щодо збереження і підтримки ментального здоров'я менеджерів в умовах державної установи. Вона, насамперед, може бути використана в корпоративних і бізнес-структурах. Програма на основі усвідомленості дозволяє не тільки покращити загальне самопочуття, а й підвищити робочу ефективність: концентрацію на роботі, зменшення помилок, збільшення відчуття залученості до роботи та загальної задоволеності роботою.

Структура роботи: Випускна робота складається з вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 61 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Ментальне здоров'я особистості як психологічний феномен

Специфіка ситуації є чинником виникнення наукового інтересу до тих чи інших проблем. Дослідники характеризують сучасну ситуацію в українському суспільстві з різних позицій. Однією з проблем, що викликають науковий і практичний інтерес, є підтримання ментального здоров'я особистості.

Л.Ю.Калашникова, Ю.Ю.Руденко, С.А.Руденко акцентують увагу на російському вторгненні як чиннику погіршення ментального здоров'я громадян. Ознакою цього є збільшення випадків посттравматичного стресового розладу, переживання депресивних станів, та інші деструктивні тенденції (у тому числі зростання ймовірності збільшення чисельності розладів психіки, часткової втрати психічного здоров'я) [10, с.74]. Відразу постає питання про характер зв'язку між ментальним здоров'ям і психічним здоров'ям.

Відповідно до глобальних прогнозів ВООЗ, один із п'яти людей (22%), з тих, хто проживав у районі, що опинився в епіцентрі конфлікту, упродовж найближчих 10 р. матиме специфічний психічний розлад, у тому числі депресію, тривожність, психоз тощо. При цьому зростає ймовірність того, що одна з десяти людей (9%), – зазнає помірного або важкого психічного розладу [61].

Т.Б.Костева пов'язує специфіку ситуації в сучасному суспільстві з переходом від одного рівня суспільства до іншого. Результатом такого переходу є «інформаційний бум, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків та інші патогенні особливості

сучасного життя» [16]. Як наслідок, – формування стану психоемоційної напруги. Відомо, що такий стан є одним із провідних чинників розвитку різного роду хвороб. Тому актуалізується проблема психологічного здоров'я особистості.

Ми підтримуємо позицію вітчизняних та зарубіжних експертів і науковців стосовно висновку, що дослідження різних аспектів підтримання ментального здоров'я може відіграти ключову роль у розробці ефективних стратегій профілактики й терапії психічних розладів. Водночас не менш значущою є його роль у створенні моделей психосоціальної підтримки тих, хто перебуває у складній життєвій ситуації, а також для розвитку стресостійкості, резильєнтності й творчої самоактуалізації особистості.

Таким чином, у контексті еволюційного руху суспільства, каталізатором якого є війна, розв'язана російським агресором, актуалізується проблематика підтримання ментального здоров'я особистості, яке розглядається як чинник благополуччя здорової особистості.

Оскільки проблематика ментального здоров'я розглядається у медицині, психології, соціальній роботі тощо, виникає необхідність встановлення психологічної сутності даного поняття, а також взаємозв'язку із суміжними категоріями, – «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «ментальність», «духовність».

Розвиток науки зумовлює екстенсивне збільшення наукових понять, що відображають різні аспекти здоров'я людини. Так, Н.Ю.Ярема розрізняє психологічне, психічне, душевне, духовне, моральне здоров'я [54, с.106.]

Існує тенденція ототожнювати ментальне здоров'я з психологічним здоров'ям, духовним здоров'ям, або психічного здоров'я з психологічним здоров'ям. Для усунення неоднозначності важливо встановити взаємозв'язок між різними категоріями. Доцільно розгляд

почати з поняття «здоров'я».

Базовою є категорія здоров'я. Спочатку вона означала «цілісність», «життєвість», «силу». У подальшому увага була зосереджена на фізіологічній складовій, яка пов'язана з біологічною формою руху матерії й описується через поняття «органічна природа», «життя». З позиції медицини, основою біологічного здоров'я є наявність гомеостазу і відсутність хвороб.

Найбільш поширене тлумачення сутності здоров'я подане Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Під здоров'ям розуміють, стан цілковитого фізичного, психічного та соціального благополуччя [18]. В основі такого розуміння здоров'я лежить біопсихосоціальна парадигма. Ця модель представляє людину як цілісний організм, у якому біологічні, психологічні та соціальні чинники перебувають у постійному взаємозв'язку. Це дозволяє диференціювати аспекти розгляду здоров'я: фізіологічний, психічний, соціальний. Зауважимо, що у поданому визначенні відсутня ознака «психологічного благополуччя». Ми поділяємо висновок Л.Ю.Калашникової, Ю.Ю.Руденко, С.А.Руденко щодо того, що феномен здоров'я пов'язаний зі станом благополуччя в цілому; це виражається в успішній адаптованості до мінливих умов життя [10, с.75].

Іноді психічне й психологічне здоров'я не розрізняються. Так, Н.В.Павлик констатує, що здоров'я власне на психологічному рівні розглядається як стан повного душевного благополуччя. Його ознаками є такі: відсутність психічних явищ хворобливого характеру, адекватна регуляція поведінки, у тому числі регуляція діяльності особистості [33]. На нашу думку, у даному випадку мова йде про психічне здоров'я.

На основі аналізу різних поглядів, Л.Ю.Калашникова, Ю.Ю.Руденко, С.А.Руденко прийшли до висновку, що психічне здоров'я має дві важливі ознаки: відсутність психічних розладів і психічне благополуччя.

С.Д. Максименко цілком переконливо доводить, що психічне здоров'я слід розглядати як аспект здоров'я в цілому, який має зв'язок із душевним комфортом, відсутністю психопатій, здатністю до саморегуляції й ефективної діяльності відповідно до поставлених цілей, і також із урахуванням власних інтересів [27].

Як зазначає Т.Б.Костєва, психічне здоров'я, відповідно до визначення ВООЗ, слід розглядати як це стан благополуччя, за якого особа має можливість реалізувати власний потенціал, адекватно реагувати на життєві стреси, працювати плідно й продуктивно, належним чином брати участь у житті громади [16, с.39]. Вказані ознаки скоріше характеризують ментальне здоров'я, а не психічне.

Посилаючись на психологічну енциклопедію й положення ВООЗ, Л.М.Карамушка характеризує психічне здоров'я як стан такого душевного благополуччя, коли у людини відсутні хворобливі психічні прояви та є можливість свідомо регулювати поведінку й діяльність [12, с.30].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я для психічного здоров'я характерні такі властивості: 1) усвідомленість стабільності й ідентичності власного фізичного й психічного світу; 2) наявність постійності й однаковості переживань відносно типових ситуацій; 3) критичність ставлення як до себе, так і до своєї діяльності; 4) адекватність реакцій у відповідь на вплив середовища; 5) здатність здійснювати керування власною своєю поведінкою згідно з встановленими нормами; 6) здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати її; 7) бути готовим змінювати власну поведінку залежно від мінливості обставин життя [44; 12, с.30].

Л.М.Карамушка на основі теоретичних узагальнень приходить до висновку, що «психічне здоров'я – це відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні

умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі» [12, с.34]. На нашу думку, запропоноване визначення скоріше характеризує психологічне здоров'я, а не психічне. До числа психічних розладів Л.М.Карамушкою віднесено психологічний дистрес, тривожність та депресію, які розглядаються як такі, що пов'язані із вживанням алкоголю й наркотиків, є найбільш частими.

Відповідно до сучасних наукових уявлень, існує думка про необхідність розмежовувати сфери психічного здоров'я та психологічного. Проблематика психологічного здоров'я складає зміст психології здоров'я. Серед головних завдань цієї галузі наукових знань, – вивчення основних критеріїв здоров'я психологічного, а також чинників, які його зумовлюють [52, с.108].

Поняття «психологічне здоров'я» уведене у науковий обіг у 1991 році психологинею І.В. Дубровіною, яка інтерпретує цей термін як сукупність психологічних властивостей, що мають динамічний характер й забезпечують стан гармонії між різними сторонами особистості, а також між особистістю й суспільством. Завдяки цьому з'являється можливість повноцінного функціонування людини й задоволення потреб [4; 10, с.78; 52, с. 109]. Н.Ю.Ярема замість поняття «психологічні властивості» використовує «психічні властивості» [54, с.107].

Як стверджує І.В.Дубровіна, психічне здоров'я пов'язане з окремими психічними процесами, механізмами. На відміну від нього, психологічне здоров'я є а характеристикою особистості людини в цілому [4]. Цю позицію підтримують Т.Б.Костева, Л.Ю.Калашникова, Ю.Ю.Руденко, С.А.Руденко та інші науковці. Обидві складові важливі для розуміння психологічної підсистеми здоров'я.

Психологічне здоров'я визначається С.Д.Максименко як засіб

соматично та психічно здорової особистості що виконую функцію диференціації у процесі спрямованого руху до реалізації духовних смислів свого життя [26]. Таку позицію підтримує Л.Ю.Калашникова, Ю.Ю.Руденко, С.А.Руденко, які вказують на зв'язок психологічного здоров'я особистості із вищими проявами духу людини, а духовність розглядає як суттєву ознаку психологічного здоров'я [10]. Таке бачення відповідає сутності суб'єктності особистості.

О.В. Шувалов пов'язує психологічне здоров'я з здоров'ям людини духовного плану. На його думку, поняття «психологічне здоров'я» тотожне із духовним здоров'ям, має людський вимір. Змістовно воно визначається через співвідношення норми й патології в розвитку людини в духовному плані. Основою психологічного здоров'я є розвиток людської суб'єктивності відносно деякої норми. Відповідно критеріями даного виду здоров'я є спрямованість розвитку й спосіб актуалізації людського в індивіді [53].

Такої самої позиції дотримуються інші науковці, серед яких: Е.О. Помиткін як показник духовності особистості розглядає психологічне здоров'я [37]; В.О. Моляко як міру творчості особистості розглядає психологічне здоров'я [31]. Т.Б. Костева психологічного здоров'я визначає як гармонію між тілесними й психічними, емоційними й інтелектуальними складниками людини [16, с. 39]. Дослідниця акцентує увагу, що психологічне здоров'я є фактором реалізації потенціалу особистості. Це може бути розглянуте як аргумент на користь того, що духовне здоров'я не збігається з психологічним.

О.В. Хухлаєва у структурі психологічного здоров'я виділяє включає потребісно-мотиваційний, інструментальний та аксіологічний, компоненти. Перший із зазначених компонентів характеризує наявність потреби в саморозвитку, завдяки якій людина набуває тенденцію ставити суб'єктом власної життєдіяльності. Це внутрішнє джерело її активності, двигун розвитку. Завдяки цьому компоненту людина здатна

брати на себе відповідальність і ставати автором власного життєвого шляху

Інструментальний компонент дозволяє володіти рефлексією як інструментом самопізнання, уміння концентрувати свідомість на внутрішньому світі, а також своєму місці у стосунках з іншими. Це здатність розуміти й описувати власні емоційні стани, а також стани інших людей. Завдяки інструментальному компоненту людина вільно й відкрито виявляє почуття (без ризику заподіяння шкоди, усвідомлює причини й наслідки власних і чужих дій).

Що стосується аксіологічного компоненту, то він представлений власними цінностями та цінностями інших людей; завдяки йому відбувається повне прийняття о себе на основі достатнього знання себе, а також прийняття інших, незалежно від відмінностей віку, культурних особливостей, стану здоров'я тощо [51].

С.Д. Максименко до критеріїв психологічного здоров'я включає ознаки духовності (моральні ціннісні відношення до себе, інших, світу), що проявляються у форму довіри й любові; уміння справлятися із життєвими проблемами, стресостійкість і здатності до творчої діяльності, що характеризується високою ефективністю [26, с. 4].

Н.Ю.Яремою узагальнено різні підходи до розуміння науковцями сутності психологічного здоров'я. Його тлумачать як: «стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі); баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг); процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (М. Г. Гаранін, А. Б. Холмогорова); функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський)» [54].

Для кращого розуміння сутності психологічного здоров'я дослідниками наводяться ознаки психологічно здорової людини. Н.Ю.Ярема з урахуванням теорії мотивації особистості, а також образу самоактуалізованої психологічно здорової людини (А.Маслоу), виділяє такі як: відкритість до нового досвіду, відсутність психологічних захистів, усвідомлення відповідальності за своє життя й вчинки, а також своїх можливостей, ставлення до людей як до таких, що мають унікальність, реалізують творчий підхід у різних ситуаціях, мають об'єктивну й високу самооцінку [54].

Психологічно здорова людина – це так, що характеризується спонтанністю й творчістю, життєрадісністю й відкритістю, орієнтована на пізнання себе й світу не тільки через розум, але й через інтуїцію, відчуття. Вона цілком приймає себе і водночас визнає цінність унікальності тих людей, що оточують її [16, с.39]. На думку Т.Б.Костєвої, психологічно здорова людина має відповідальність за власне життя, а також готова робити висновки з власного досвіду. У житті присутній сенс, але він часто не усвідомлюється. Така людина перебуває у неперервному розвитку, у тому числі сприяє розвитку інших людей, здатна постійно адаптуватись до зовнішніх обставин, болісно не реагує на ситуації невизначеності, орієнтується на завтрашній день. Найголовніше, що вона вміє знаходитися в ситуації невизначеності, вірить у завтрашній день. Ознакою психологічного здоров'я є гармонія між тілесним і психічним, емоційним і інтелектуальним складниками внутрішнього світу. Психологічно здорові люди позитивно налаштовані, мають чіткі життєві цілі, не схильні ускладнювати життя сумнівами, невпевненістю песимізмом.

Отже, рівень психологічного здоров'я особистості визначається її ціннісно-мотиваційною сферою, переконаннями, самосвідомістю й духовною спрямованістю (С.Д. Максименко, О.В. Шувалов, Н.В. Павлик тощо). Зазначені характеристики можуть бути позначені як особистісна

зрілість (або духовність особистості). Психологічне здоров'я розглядається як результат духовного становлення особистості, є ознакою повноти й багатства внутрішнього світу: воно втілює результат психічного розвитку, набуття ним всебічного й повноцінного характеру [8].

На основі узагальнень наукової літератури Д.Костюк, В.Костюк висновують, що «психологічне здоров'я» не варто ототожнювати з «психічним здоров'ям». Кожне з цих понять мають специфічний зміст, умови, механізми формування та критерії оцінювання. Так, психологічне здоров'я цілісно характеризує особистість, пов'язане із вищими проявами духу людини. У свою чергу, психічне здоров'я слід розглядати як стан людини, який дозволяє здійснювати повноцінну психічну діяльність, а також створює передумови для пристосування до різних умов середовища та соціальних впливів [18, с.48-49].

Відповідно до еволюційного принципу, основою психологічного здоров'я є психічне здоров'я. До такого ж висновку приходять О.Ярема, О.Костева, стверджуючи, що психічне здоров'я підґрунтям психологічного здоров'я.

Ми припускаємо, що поняття «соціальне здоров'я», «духовне здоров'я» й «ментальне здоров'я» є тотожними. З позицій соціального життя здоров'я ж показником гармонійних і конструктивних стосунків із іншими людьми. На основі цього стає можливим благополуччя людини [10]. Для перевірки припущення необхідно з'ясувати зміст поняття «ментальність».

У «Психологічній енциклопедії» [40] ментальність розглядається як «стійкий і характерний для конкретної особистості спосіб мислення, емоційного реагування та сприйняття довкілля. Це сукупність психологічних особливостей, які визначають як людина сприймає світ навколо себе, як вона взаємодіє з іншими, як ставиться до викликів і проблем, а також як реагує на стресові ситуації».

О.В. Савицька, Л.М.Співак розуміють ментальність як систему образів, як є основою сукупності уявлень про світ і місце людини в цьому світі. Така система визначає поведінку кожного [43]. Це поняття аналізується в контексті проблематики етнопсихології.

Т.Б. Костевою ментальність розглядається як деяка призма, через яку людина спостерігає за світом та бачить у ньому себе [16, с. 38]. Осмислюючи різні думки з приводу сутності ментальності, приходимо до висновку, що цей феномен може бути визначений як духовна спрямованість людини на реалізацію власної сутності, досягнення стану благополуччя, причому не тільки індивідуального, а й благополуччя інших людей.

Деякі науковці пов'язують ментальність зі способом мислення, установкою індивіда чи групи (етнічної, професійної, соціальної), що характеризують духовну налаштованість щодо світу [16, с.38]. З цих позицій варто звернутись до сутності індивідуальності. Це поняття розроблене у вітчизняній психології (Б.Р.Ананьєв). На думку М.Є.Андроса, завдяки поняттю індивідуальності може бути прийняте до уваги значне коло факторів, яке впливають поведінку і внутрішній світ людини [1, с.64]. Таким чином через поняття індивідуальності стає можливим вихід за межі поняття особистості.

Л.Ю.Калашникова, Ю.Ю. Руденко, С.А.Руденко розглядають ментальне здоров'я на основі комплексного підходу, в ракурсі міждисциплінарних досліджень. Воно аналізується як полідетерміноване та складноструктуроване явище, що лежить в основі благополуччя та якості життя, у тому числі адаптованості до його умов. Ментальність виступає як інтегральна характеристика особистості, її загальна духовна налаштованість на власне благополуччя. Критерії ментального здоров'я охоплюють соціально-психологічну, індивідуально-психологічну та ціннісно-сміслову сфери особистості. Основою ментального здоров'я є два компоненти: баланс між різними складовими благополуччя

(емоційним і духовним, психологічним і соціальним), а також досягнення стану гармонії між собою і навколишнім середовищем.

Згідно з системно-еволюційним підходом, під ментальним здоров'ям будемо розуміти підсистему загального здоров'я, завдяки якій людина спроможна досягати гармонії між своїм внутрішнім і навколишнім матеріальним світом, набувати стійкість стосовно ситуативних подій й підтримувати стосунки з іншими, а також адаптуватися до умов життя й самоактуалізуватись в соціальному середовищі.

На основі узагальнення наукових досліджень, здійснено спроби визначення критеріїв психічного та психологічного здоров'я, а також факторів, які впливають на їх формування.

Для більш повного розуміння сутності ментального здоров'я можна звернутись до аналізу його критеріїв. Як такі розглядаються: самопочуття (позитивність, радість, задоволення собою в різних ситуаціях); гнучкість й адаптивність в мінливих умовах, здатність до вирішення проблем повсякдення, встановлення міжособистісних стосунків; емоційна стійкість (розвиненість емоційно-вольової сфери); самовизначення (ознака суб'єктності, орієнтація на свої цінності); здатність до неперервної й ефективної комунікації; розвиток ідентичності й здатність до самореалізації).

Ментальне здоров'я характеризується як інтегративна характеристики, ознака якості життя й передумова благополуччя. У складі цього типу здоров'я крім власне ментальності значимими є баланс різних складових (емоційної, соціальної, духовної тощо), а також стан гармонії людини з навколишнім світом. Зазначені характеристики можуть бути використані як показники ментального здоров'я.

З урахуванням взаємозв'язку ментального й психічного здоров'я, варто розглянути показники психічного здоров'я. До їх числа віднесено: здатність любити (у даному випадку, - встановлювати відносини з

іншими, бути відкритим); здатність і прагнення працювати (не тільки на професійній основі, а насамперед щось створювати, здатність творити); здатність грати (цей аспект розуміється достатньо широко, переважно через засоби символізації досвіду (гру, метафору тощо); рівень безпечності стосунків; автономність (розуміння того, чого дійсно прагнеш, відповідність вибору власним бажанням); стійкість та інтегрованість (баланс всіх сторін власного) [16, с.39].

Висновуємо, показниками ментального здоров'я є: осмислення індивідуального часу буття (Я-концепція, розуміння себе, вміння жити в теперішній час); здатність приймати відповідальність за своє життя (вміння приймати рішення); здатність до розуміння, прийняття та підтримки іншої особистості.

1.2. Майндфуллнес-практики як метод психологічної допомоги

Психологічна допомога передбачає різні способи впливу на людину, найпоширенішими з яких є корекційний і психотерапевтичний.

Психотерапія застосовується як спосіб усунення стійких розладів. У психотерапевтичній роботі використовуються медитативні техніки, які, на думку О.Л.Христук, також мають релаксаційний і розвивальний ефект. У східній культурі вони розглядаються як засіб турботи про своє психічне здоров'я й фізичне [49].

Майндфуллнес-практики є відносно новим методом впливу, який завдяки простоті й доступності набуває поширення у психотерапії. Спочатку цей комплекс дій був розроблений з метою профілактики рецидивів стану депресії й мав форму втручання [49, с.159].

На думку М.О.Марценюк вони можуть бути корисними для розвитку стресостійкості, формування стійкого ментального імунітету й психологічної гнучкості, опірності до депресії та тривоги, а також для розвитку доброзичливості, усунення симптомів хронічного нещастя,

зміцнення стосунків. Фокусуючись на відчуттях, людина навчається управляти стресом і агресією завдяки формуванню психологічної гнучкості й життєстійкості [28, с.439]. Т.О.Мотрук обґрунтовує доцільність практика майндфулнес для усунення наслідків стресу різного характеру [32, с.30].

Як зазначає О.Л.Христюк, посилаючись на зарубіжних науковців, застосування технік майндфулнес доцільне для зменшення депресивних та тривожних симптомів завдяки послабленню «тривожної румінації»; при посттравматичному стресовому розладі, для захисту від рецидиву стану депресії людей, які були травмовані в дитинстві, для запобігання проявам суїциду при розладах особистості межового типу, покращення інтерперсональних стосунків завдяки зростанню рівня емпатії. Майндфулнес-підхід ґрунтується на сфокусованості й зосередженості уваги на теперішньому моменті реальності, відсутності оцінок. Завдяки цьому досягається зменшення розладів депресивного й тривожного характеру, підвищення рівня стресостійкості, а також до зростання показників якості життя [37; 46; 49, с.157; 59].

Термін «mindfulness» уперше було введено американським професором в галузі медицини Джоном Кабат-Зінною. Це відбулось у 70-х роках минулого століття. Mindfulness, на його думку, є «безоцінковою усвідомленістю, що виникає в результаті свідомого скерування уваги на теперішньому моменті власного досвіду» [56]. В іншому тлумаченні усвідомленість розглядається як тренування довільної уваги, завдяки чому досягається підвищення порогу чутливості до подразників на реакцію новизни. Завдяки тренуванню усвідомленості можна ігнорувати певні подразники [49, с.154].

М.О.Марценюк описує принцип дії технології майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Мозок прагне уникнути напруженості, тому прагне оптимізувати функціонування організму, скориставшись тим, що вже є у пам'яті. Крім еволюційних звичок у мозку зберігається

персональний досвід у вигляді нейронних мереж. Тому метою майндфулнес-терапії є звільнення людини від схильності автоматично реагувати на події життя, а також на власні думки й емоції.

Розгляд майндфулнес як повної безоцінкової сфокусованості, зосередженості уваги на теперішньому моменті реальності є досить поширеним. При цьому відбувається реєстрація аспектів схопленої реальності, її повне прийняття завдяки відчутності спроб інтерпретувати [54]. Усвідомленість є однією з форм переживання реальності, що дозволяє переживати (відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаючи їх аналізу та критиці [49, с.154].

Сутність майндфулнес полягає у підтримці щохвилинної усвідомленості в думках, почуттях, тілесних відчуттях і навколишньому оточенні. Усвідомленість передбачає приділення уваги нашим думкам і почуттям, причому без засудження, без необхідності вибору «поганого» чи «хорошого» способу думати або відчувати у цей конкретний момент. Завдяки практикуванню усвідомленості, відбувається синхронізація з тим, що ми відчуваємо у даний момент, а також того, що витягається на поверхню з минулого (пам'яті), і ще того, що ми уявляємо, думаючи про майбутнє [28, с.441].

На поведінку людини, її ментальні й емоційні реакції та її передбачення подій впливає весь персональний досвід, як позитивний, так і негативний. Тому людина автоматично у проблемних ситуаціях відтворює усталені патерни досвіду, характерні для неї. Це відбувається тому що в еволюційній програмі мозку закладена схильність до ігнорування теперішнього моменту, перевагу має орієнтація на майбутнє, такий механізм покликаний захистити від ймовірних загроз. Як варіант, - користування досвідом минулого; цей спосіб вирішення проблем пов'язаний з економією енергії. Завдяки використанню минулого досвіду немає необхідності кожного разу досліджувати предмети, явища, ситуації, які раніше були пізнані.

У такому еволюційному механізмі є й недоліки : стає можливим неусвідомлене проживання суттєвих моментів життя; набувається звичка до автоматичних реакцій (через це утворюється «замкнене коло»), що затягує у рутину, позбавляє творчого початку.

Практики усвідомлення ґрунтуються на ідеї про те, що людина одночасно орієнтована на інформацію про теперішнє, може застосувати досвід минулого, а також має здібність передбачати майбутнє. Практики майндфулнес призначені допомогти зрозуміти й навчитись дистанціюватись від потоку автоматичних думок. Вони передбачають можливість «стати на паузу» й перервати автоматичний хід тих думок, які не відповідають ситуації. Наприклад, реакцією на думку про те, що «мене ніхто не поважає» є виникнення емоцій суму, тривоги і навіть злості. Уважається, що за цим буде слідувати поведінкова реакція – напад, сварка тощо. На цьому ланцюжок не завершується; в організмі виробляються гормони стресу, які впливають на стан серцево-судинної системи. Через майндфулнес-тренування вдається запобігти цим наслідком; треба тільки навчитись вчасно помітити власні думки й обрати усвідомлену, а не автоматичну, реакцію на них [23; 28, с.441].

На основі теоретичного аналізу встановлено, що майндфулнес-практики мають специфіку, яка по-різному виражається дослідниками. Так, на думку М.О.Марценюк, посилаючись на З.А.Замалієву, стверджує, ознаками цього способу втручання є: проживання власного досвіду усвідомлено, але неосудно (це дозволяє зрозуміти власні почуття й переживання та уникнути забобонів щодо них); перебування в теперішньому моменті (тимчасовий відхід від звички орієнтуватись на майбутнє, або користуватись минулим досвідом); уважність (фокусування на тому, що відбувається у теперішній момент) [28, с.439]. Концептуально настирні негативні думки, що мають тенденцію до відтворення, позначені поняттям «румінація». Манйдфулнес не передбачає вплив на зовнішні подразники й стресори, це скоріше спосіб

зміни відношення до них, що має специфічний характер. Безоціночне прийняття передбачає не ігнорування чи заперечення, а сприйняття як належне, як таке, що має закономірний характер. Отже, ставлення до таких думок має бути як до корисного, але водночас тимчасового явища.

О.І.Романчук, О.Л.Христук пояснюють сутність майндфулнес-практик таким чином: це здатність бути відкритим до поточного досвіду (зовнішнього світу й внутрішніх психічних станів у тому числі), підтримувати процес усвідомлення, уникати осуду та прагнути прийняття. Це дозволить не потрапити у пастку залежності від негативного досвіду минулого, а також запобігти переживанням, пов'язаним із негативними думками про майбутнє. Завдяки такій позиції стає можливим зменшення психологічного страждання. Замість цього актуалізуються корисні психологічні процеси [42, с.42; 49, с.155]. Проте сутність цих корисних процесів науковцями не конкретизована.

Усвідомлення станів свідомості стає можливим завдяки використанню технік концентрації уваги та технік розширення поля свідомості. При цьому сам процес «думання» розглядається як природний стан нашої свідомості, який є корисним для адаптації до зовнішнього середовища. Проте він має бути гармонізований через інший стан, який пов'язаний із відчуттям. Він позначається як можливість «просто бути». Через «постійне» думання, «просто буття» витісняється зі свідомості. Отже, потрібні цілеспрямовані зусилля для його повернення.

Марк Вільямс, Джон Тісдал та Зіндел Сегал завдяки використанню майндфулнес-практик збагатили систему когнітивно-поведінкової психотерапії; оновлену модель було використано для тих, хто страждає на рекурентну депресію. Між цими двома терапевтичними підходами є певна відмінність. Майндфулнес-підхід не орієнтований не на перетворення негативного мислення, а на зміну ставлення до нього. Більшість дослідників відмічають, що головною ідеєю є ідея прийняття.

Вона передбачає відкритість до переживання свого стану і прийняття його таким, який він є; не можна, і не потрібно забороняти собі переживання, а тим більше давати їм якусь оцінку [55; 60]. Думки й почуття, так само як і відчуття, мають сприйматись як тимчасовий досвід, який має користь для людини як біологічного організму й особистості.

Компонент прийняття розглядається у підході майндфулнес як центральний і надважливий; він інтегрує такі складові як розвиток навичок уваги та усвідомлення.

Майндфулнес-практики передбачають використання технік медитації, йоги, віпассани, усвідомлення, а також технік дихання, самоспівчуття, релаксації. Водночас майндфулнес-практики відрізняються не тільки від когнітивно-поведінкової терапії, але й від практики медитації. Хоча техніки медитації складають основу майндфулнес-підходу, але вони, насамперед, розглядаються як спосіб досягнення такого стану свідомості, за якого стане можливим процес усвідомлення думок та емоцій. Тут релаксація розглядається зовсім не як засіб заспокоєння, а як можливість зосередитись на теперішньому моменті [32, с.31]. О.Л.Христук пояснює, що з допомогою балансу гальмівних та збудливих впливів забезпечується регуляція тілесних функцій; на цій основі досягається емоційна врівноваженість, а також гнучкість реакцій [49].

О.Л.Христук, підтримуючи позицію інших науковців, підкреслює, що усвідомленість дає можливість протидіяти «гравітаційному полю емоційної установки». Завдяки цьому набувається можливість підвищення передбачуваного рівня щастя [56, с. 32; 49, с.157]. Така перевага особлива значуща в умовах воєнного стану, коли увага людини зосереджується на негативі.

Практика майндфулнес-терапії, що виникла на основі потреб західного суспільства, може бути обґрунтована через давні філософські

та сучасні психологічні концепції. Одна з таких спроб обґрунтування майндфулнес як методу психологічної практики здійснено О.Л.Христук, яка переконує, що «майндфулнес становить унікальне поєднання філософських та психологічних концепцій» [49, с.155]. Т.Мотрук акцентує увагу на нейрофізіологічному обґрунтуванні практики майндфулнес [32, с.31].

Одним із провідних методологічних положень є принцип «тут і тепер», який передбачає фокусування уваги на теперішньому моменті, причому безоціночно, з відкритістю й прийняттям. Значна увага усвідомленості приділяється у давніх духовних традиціях: коли розум занурюється в минуле або сягає майбутнього, людина повертає його до теперішнього часу. Ця ідея простежується у буддизму, даосизмі, йозі. Водночас принцип «тут і тепер» також є базовим у таких напрямках психотерапії як танцювально-рухова терапія й гештальт-терапія.

Mindfulness як повнота свідомості є давньою буддистською практикою, що безпосередньо пов'язана з повсякденним способом життя, з орієнтацією на вміння цінувати кожен прожитий момент життя . – це давня практика буддизму, що пов'язана із повсякденним способом життя. Вона передбачає набуття вміння цінувати кожен момент, кожен прожитий день. Це один із варіантів активностей, направлених на збільшення екзистенційного розуміння й зменшення страждань, які пов'язані із зайвими прив'язаностями. Кінцевим результатом є забезпечення духовного просвітлення [51, с.154-155].

Результатом надмірного занурення у минуле, або орієнтації на майбутнє у багатьох випадках є виникнення відчуття напруженості, перевантаженості, нещастя. Як констатує М. Уільямс, самоусвідомлення «працює як неголосний будильник, який дасть зрозуміти, що ви занадто багато думаєте над проблемою, або нагадає про альтернативи і про те, що у вас є вибір незалежно від того, наскільки нещасним, напруженим і перевантаженим ви себе відчуваєте» [60; 32, с.31].

У східному християнстві (практика ісихазму, у молитовній практиці «стишення думок» присутній елемент медитації, яка допомагає вирватись з потоку буденних думок, отже скеровувати енергію цього потоку. Звичка ігнорувати теперішній момент, постійно звертаючись до майбутнього чи минулого, зумовлює неможливість позбавитись павутиння життєвих клопотів [49, с.154-155].

Як зазначає О. Романчук, неперервне перебування у власних думках заважає сприймати світ у його багатогранності, зміщує фокус уваги на негатив, відповідно до якого складається реальність. Завдяки практиці усвідомленості з'являється можливість повернутись до контактів з реальністю, отже, здійснювати свідомі вибори в житті [42]. Повнота усвідомлення, на думку Т.О.Мотрук, є особливим видом навмисного зосередження уваги на теперішньому моменті без його оцінювання; це допомагає посилити стресостійкість і продуктивність праці.

Самоусвідомлення є навичкою, яка може бути вихована й відпрацьована. Воно починається з уважності, що передбачає намагання уникнути «життя на автоматі», запобігти машинальних дій. Рефлексивне усвідомлення нашого власного розуму допомагає через вибір свідомо змінювати те, що відбувається у житті [32, с.31]. Завдяки навмисній зосередженості на теперішньому, причому без намагання його оцінювати, розвиває пильність, ясність і реальність сприйняття повсякдення. Наприклад, завдяки застосуванню технік майндфулнес може виникнути розуміння відсутності власної зосередженості на чомусь; причому цей факт лише констатується, але не оцінюється.

У психологічному плані дослідники виділили ще такі важливі складові майндфулнес як уникнення самокритики й важливість взаємодії з іншими.

Альтернативою самокритиці є опанування навичок самоспівчуття. Самокритика завдає більше шкоди, ніж користі; самозвинувачення, що набувають постійний характер, руйнують

життєстійкість, посилюють тривогу, викликають відчуття неспроможності й некомпетентності.

Оскільки людина є соціальною істотою, одною з її потреб є відчуття причетності до спільноти, співчуття іншого, взаємодії з іншими. Соціальні відносини й соціум відіграють провідну роль у самоприйнятті. Звідси, важливим для людини є усвідомлення того, що її підтримують. Альтруїзм, служіння і співчуття є джерелом енергії для життя. Встановлено, коли ми співчуваємо, серцебиття знижується й активізується парасимпатична нервова система [32, с.31].

Одна з основних ідей майндфулнес, – це дозволити собі бути. Це досягається через прийняття оцінки переживання незалежно від знаку; у цьому випадку виникає можливість побачити варіанти подальших дій (це стає альтернативою уникання та заперечення, які є наслідком потрапляння у замкнені цикли румінації й зневіри у можливість вирішення проблеми). Замість реакцій уникнення людина вдається до дослідницької поведінки, де тригер сприймається як можливість, а не загроза [59].

Також внутрішня тиша може бути розглянута як один із варіантів набути здатність врівноважити посилення динамізму сучасного життя, компенсувати хаос зовнішнього середовища упорядкованістю свого душевного стану.

1.3. Сучасні підходи до використання майндфулнес в роботі психотерапевтів

Простота і доступність майндфулнес-практик зумовлюють їх поширення у профілактичних програмах, програмах підтримки психічного здоров'я тощо. Вони розглядаються як спосіб психологічної допомоги для зниження депресії, тривожності, стресу. Також науковцями доводиться позитивний вплив майндфулнесу для терапії гіперактивності й синдрому дефіциту уваги, залежностей від психоактивних речовин.

У 1979 р. Джон-Кабат Зінна відкрив клініку зниження стресу при Медичній Школі Массачусетського Університету. У ній була запроваджена програма значення стресу на основі технік з медитаціями, - MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) [32].

На сучасному етапі майндфулнес є складовою майндфулнес-орієнтованої когнітивної терапії (МО-КПТ). Ідеї когнітивно-поведінкової терапії були доповнені практиками усвідомленості. Така інтегрована програма розглядається як засіб терапії тривожних розладів (генералізованого тривожного розладу), obsесивно-компульсивного розладу, ПТСР, соціальних фобій. Така програма широко застосовується в Британії [32, с.33].

Якщо когнітивно-поведінкова терапія у стандартному варіанті головним фокусом має зміну змісту думок, то майндфулнес-підхід зосереджується на розвитку метакогнітивної усвідомленості на основі спостереження, що дозволяє модифікувати метакогнітивні процеси, у тому числі румінування та тривожні переживання. Метод майндфулнес містить широкий спектр копінг-стратегій, які відрізняються від тих, які застосовуються у когнітивно-поведінковій терапії.

Зазначена програма адаптована до українських реалій. Вона представлена у вигляді 8-тижневої програми, де учасники навчаються спостерігати за своїми думками й відчуттями, спрямовувати увагу до- і від- об'єкта, використовувати техніки дихання та тілесних відчуттів. Завдяки формуванню культури усвідомленості учасники стають спроможними розпізнавати тригери тривожних переживань у повсякденних відчуттях, що запобігає потраплянню у коло румінацій, навчаються безоцінному прийняттю того, що з'являється у свідомості, дистанціюються від небезпечних паттернів (їх розглядають як події свідомості, а не складову дійсності).

Дослідники прийшли до висновку, що інтеграція двох підходів, - когнітивно-поведінкового і підходу на основі усвідомленості, зумовлює

підвищення ефективності терапевтичних практик, зокрема, у роботі з тривожними розладами.

На думку Т.О.Мотрук, майндфулнес має багато схожого не тільки когнітивно-поведінковим методом, але й з медитацією. Спільним, що об'єднує ці три підходи, є практики самоусвідомлення [32].

М.О.Марценюк приходить до висновку, що майндфулнес-практики є доцільними у превентивній роботі з військовими, поліцейськими, медичними працівниками, школярами.

Висновки до розділу 1

Через зростання повсякденних і професійних навантажень в умовах воєнного часу актуалізується проблема збереження ментального здоров'я особистості. Дослідження різних аспектів ментального здоров'я може відіграти ключову роль у розробці дієвих стратегій профілактики й терапії психологічних розладів і соціальних конфліктів.

Базовою є категорія здоров'я. Під здоров'ям розуміють, стан цілковитого фізичного, психічного та соціального благополуччя (біопсихосоціальний підхід). Виникає необхідність співвіднесення категорій «психічне здоров'я» і «ментальне здоров'я». Психічне здоров'я має дві важливі ознаки: відсутність психічних розладів і психічне благополуччя. За робоче прийняти визначення психічного здоров'я, запропоноване С.Д.Максименко. Це аспект здоров'я в цілому, який має зв'язок із душевним комфортом, відсутністю психопатій, здатністю до саморегуляції й ефективної діяльності відповідно до поставлених цілей, і також із урахуванням власних інтересів.

У 1991 році І.В. Дубровіною уведені поняття «психологічне здоров'я», яке стало предметом осмислення у психології здоров'я. Мова йде про сукупність психологічних властивостей, що мають динамічний характер й забезпечують стан гармонії між різними сторонами особистості, а також між особистістю й суспільством.

На основі теоретичного аналізу ми прийшли до висновку про схожість психологічного й ментального здоров'я. Проте сучасна наука дозволяє встановити специфіку другого. Якщо у визначенні психологічного здоров'я акцент зроблено на статичному аспекті, що характеризує аспект свідомості, то у визначенні ментального здоров'я увага зосереджена на динамічній складовій, яка пов'язана із вищими проявами духу (характер реагування на ситуації). Водночас, ми виявили, що українськими дослідниками ці ознаки приписуються психологічному здоров'ю. Так, за С.Д.Максименко психологічне здоров'я є засобом соматично та психічно здорової особистості що виконую функцію диференціації у процесі спрямованого руху до реалізації духовних смислів свого життя.

Під ментальним здоров'ям будемо розуміти духовну спрямованість людини на реалізацію власної сутності, що дозволяє досягти стану внутрішньої цілісності та інтегрованості всіх сторін власного Я. У структурі ментального здоров'я виділяємо когнітивну, регулятивну, поведінкову складові.

На поведінку людини, її ментальні й емоційні реакції та її передбачення подій впливає весь персональний досвід, як позитивний, так і негативний. Тому людина автоматично у проблемних ситуаціях відтворює усталені патерни досвіду, характерні для неї.

Встановлено, що організоване використання майндфулнес-практик дозволяє відновлювати порушене з різних причин ментальне здоров'я особистості. Майндфулнесс – це безоціночна обізнаність, що виникає в результаті свідомого спрямування уваги на те, що відбувається в теперішньому моменті (Дж.Кабат Зінн). Майндфулнес-практики – усвідомлення своїх внутрішніх станів і навколишнього середовища (Американська Асоціація психологів). Самоусвідомлення є навичкою, яка може бути вихована й відпрацьована. Практики майндфулнес призначені допомогти зрозуміти й навчитись дистанціюватись від потоку

автоматичних думок.

Компонент прийняття розглядається у підході майндфулнес як центральний і надважливий; він інтегрує такі складові як розвиток навичок уваги та усвідомлення. Усвідомлення станів свідомості стає можливим завдяки використанню технік концентрації уваги та технік розширення поля свідомості. У психологічному плані дослідники виділили ще такі важливі складові майндфулнес як уникнення самокритики й важливість взаємодії з іншими.

Простота і доступність майндфулнес-практик зумовлюють їх поширення у профілактичних програмах, програмах підтримки психічного здоров'я тощо. Простота і доступність майндфулнес-практик зумовлюють їх поширення у профілактичних програмах, програмах підтримки психічного здоров'я тощо. У 1979 р. Джон-Кабат Зінна відкрив клініку зниження стресу при Медичній Школі Массачусетського Університету, у якій була запроваджена програма значення стресу на основі технік з медитаціями. Якщо когнітивно-поведінкова терапія у стандартному варіанті головним фокусом має зміну змісту думок, то майндфулнес-підхід зосереджується на розвитку метакогнітивної усвідомленості на основі спостереження, що дозволяє модифікувати метакогнітивні процеси, у тому числі румінування та тривожні переживання. У подальшому практики усвідомленості були інтегровані в програму когнітивно-поведінкової терапії. Українські дослідники прийшли до висновку, що майндфулнес-практики є доцільними у превентивній роботі з військовими, поліцейськими, медичними працівниками, школярами

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження рівня ментального здоров'я працівників

На основі теоретичних узагальнень та узагальнення досвіду роботи в державній установі, ми висунули припущення, що в умовах воєнного стану суттєво зросло робоче навантаження менеджерів різних ланок державних установ. Основною причиною є дефіцит кадрів, як внаслідок евакуації жінок з дітьми на першому етапі війни, так і через мобілізаційні заходи протягом останніх років. Перерозподіл професійних обов'язків тих, хто залишив роботу внаслідок різних обставин, зумовив посилення професійного вигорання тих, хто залишився.

Для перевірки припущення щодо погіршення стану ментального здоров'я менеджерів державних установ виникла потреба в проведенні емпіричного дослідження. Водночас ми орієнтувались на необхідність пошуку дієвих способів вирішення зазначеної проблеми. З цією метою була розроблена тренінгова програма відновлення ментального здоров'я менеджерів державних установ.

Мета дослідження: виявити рівень ментального здоров'я менеджерів державних установ в умовах воєнного стану та експериментально перевірити ефективність розробленої тренінгової програми відновлення ментального здоров'я засобами майндфулнес-практик.

Завдання дослідження:

1) оцінити рівень ментального здоров'я менеджерів державних установ в умовах кадрового дефіциту, зумовленого війною в Україні.

2) Проаналізувати зв'язок між рівнем ментального здоров'я особистості та соціально-демографічними чинниками : здійснити порівняльний аналіз рівня ментального здоров'я серед молодих працівників і менеджерів зрілого віку.

3) Перевірити припущення про існування прямого зв'язку між орієнтацією людини на теперішнє і рівнем ментального здоров'я

4) Оцінити рівень придатності підібраних методик для комплексного вимірювання ментального здоров'я як складного феномену.

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилось в Національному агентстві України з питань виявлення, розшуку та управління активами, одержаними від корупційних та інших злочинів (скорочено - Агентство з розшуку та менеджменту активів або АРМА. У дослідженні взяли участь 36 менеджерів (а саме, - головні спеціалісти і начальники відділів агентства), усього 16 осіб віком від 19 до 29 років, 20 осіб – від 36 до 60 років. У складі вибірки було представлено 20 чоловіків і 16 жінок.

У своєму дослідженні ми орієнтувались на вікову періодизацію психосоціального розвитку Е.Еріксона, де шостому періоду, – рання зрілість, – відповідає вік від 19 до 29 років, а сьомий період, – середній вік, – має вікові межі від 30 до 64 років.

Методи та організація дослідження.

Для перевірки прийнятої моделі ментального здоров'я, яка складається з трьох компонентів, розроблена схема емпіричного дослідження, яка включає дві групи показників: власне ментальне здоров'я як складний психосоціальний конструкт та соціально-демографічні чинники. Дослідження рівня ментального здоров'я передбачало вивчення його як трикомпонентного конструкту – спрямованості свідомості (когнітивний компонент), часової перспективи (афективний компонент), кожен із яких вимірювався через специфічні

показники. Когнітивне благополуччя вивчалось із позицій загальної оцінки та оцінки якості різних життєвих сфер. Особистісна благополуччя досліджувалося на основі аналізу співвідношення частоти та інтенсивності позитивних і негативних переживань та емоційно-вольових позицій у ставленні до життя.

Для проведення дослідження було підібрано пакет методик, які дозволяють виміряти показники різних компонентів ментального здоров'я особистості. У дослідженні було використано три методики: опитувальник «Диференціальний тип рефлексії», опитувальник часової перспективи особистості Ф.Зімбардо (ZTPI), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптована Л.М. Карамушкою, К.В.Тимошенко, О.В. Креденцер).

Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» розроблений на основі теоретичного положення про три основні форми рефлексії системну рефлексію, інтроспекцію, квазірефлексію. Перший тип рефлексії пов'язаний із самодистанціюванням та поглядом на себе начебто зі сторони. Це дозволяє одночасно охопити і поле суб'єкта, і поле об'єкта. На відміну від системної рефлексії, інтроспекція передбачає зосередження уваги на власному стані й переживаннях, а у випадку квазірефлексії, – увага спрямовується на об'єкт, що прямо не пов'язаний із актуальною життєвою ситуацією (навіть скоріше вказує на відрив від ситуації життя).

Залежно від логічного розрізнення чотирьох можливих фокусів спрямованості свідомості, можливе виділення різних типів рефлексії:

рефлексія на зовнішній інтенціональний об'єкт;

інтроспекція: рефлексія, на самого суб'єкта;

системна рефлексія: рефлексія на себе й на об'єкт одночасно (передбачає самодистанціювання, спроможність подивитися на себе зі сторони);

квазірефлексія: рефлексія на сторонні об'єкти за межами

актуальної ситуації.

Найбільш адаптивною вважається системна рефлексія, оскільки вона пов'язана із самодетермінацією. Вона є найбільш багатоаспектною, багатогранною, тому її здійснення є найбільш складним. Системна рефлексія дозволяє бачити як ситуацію взаємодії у різних проявах (включно з суб'єктом і об'єктом), так і альтернативні можливості.

Структура опитувальника складається з 30 тверджень, кожне з яких може бути виміряне за чотирибальною шкалою: ні; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так. Обґрунтована валідність у дисертаційному дослідженні Азаркіної О.В. (Одеса, 2021) опитувальник призначений для визначення часової перспективи особистості, оцінює індивідуальні відмінності у часових профілях та специфічних часових нахилах. Автор: Ф. Зімбардо. Адаптація Г. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної (2008), українська адаптація Сенік О. (2012). Підрахунок балів дозволяє встановити тип рефлексії. Відповідно до нашої гіпотези, високий рівень квазірефлексії може бути розглянутий як ознака порушень ментального здоров'я.

Виникнення рефлексії дозволяє людині перервати ланцюг детермінації явищами свого життєвого світу та зайняти позицію щодо життя; згідно з С.Л. Рубінштейном, саме становлення рефлексії є вирішальним, поворотним моментом, який дає людині можливість свідомо будувати власне життя. Притаманна розвиненій людській свідомості здатність до рефлексії виступає однією з ключових передумов переходу від режиму детермінованості до режиму самодетермінації: буття визначає нерозвинену свідомість, але розвинена свідомість може почати визначати буття. Рефлексія сприймається як здатність довільного звернення людиною до власної свідомості і характеризується двома аспектами: механізмом довільного маніпулювання ідеальним змістом в розумі; цей механізм ґрунтується на переживанні дистанції між власною свідомістю та її інтенційним об'єктом, а також спрямованістю цього

процесу на самого себе як на об'єкт рефлексивного процесу.

Опитувальник часової перспективи особистості Ф.Зімбардо (ZTPІ) складається з п'яти шкал: минуле негативне, теперішнє гедоністичне, майбутнє, минуле позитивне, теперішнє фаталістичне.

Негативне минуле характеризує загальне негативне сприйняття власного минулого, що викликає відразу. Через реконструктивну природу минулого це негативне відношення може бути обумовлене або дійсним досвідом неприємних/травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією дуже складних ситуацій (або поєднанням обох чинників). Цей фактор передбачає травму, біль і жаль.

Гедоністичне теперішнє відображає гедоністичне й разом з тим ризиковане ставлення до власного часу життя; цей фактор передбачає отримання насолоди моментом, ігнорування подальшими наслідками своєї поведінки.

Майбутнє, - ця шкала вимірює загальну майбутню орієнтацію, яка передбачає, що людина докладатиме зусилля заради поставлених цілей (або можливих винагород у майбутньому).

Позитивне минуле відображає тепле й сентиментальне відношення до минулого, коли минулих досвід і часи вбачаються приємними, за ними ностальгуєш; у цьому випадку є тенденція сприймати життєві ситуації с «крізь рожеві окуляри».

Фаталістичне теперішнє виявляє безпорадне ставлення до життя; люди з цією часовою орієнтацією вірять у долю й упевнені у власній нездатності впливати на події свого життя, ні на теперішні, ні на майбутні.

Зімбардо визначив збалансовану часову перспективу як таку, що поєднує високі показники позитивного минулого, помірно високі показники майбутнього, середні показники гедоністичного теперішнього, низькі значення за шкалами негативного минулого і теперішнього фаталістичного. Позитивне настановлення на минуле

дарує людині коріння і основу, які поєднують із самим собою крізь час і простір, формуючи відчуття неперервності й цілісності. Майбутнє дарує натхнення ставити перед собою нові цілі, досягати задуманого. Гедоністичне настановлення на теперішнє наповнює життя енергією й радістю, які спонукають вивчати світ, себе й інших. Індивіди і збалансованою часовою перспективою мають вищі показники психологічного благополуччя. Сенік 115

Текст опитувальника складається з 56 тверджень, кожне з яких може бути виміряне за п'ятибальною шкалою: зовсім не правильно, швидше неправильно, нейтрально, швидше за все, абсолютно правильно (для твердження зі зворотним шкалюванням застосовується зворотний підрахунок балів, де 7 – зовсім неправильно..., 1 – абсолютно правильно).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня ментального здоров'я особистості

Для комплексної оцінки рівня ментального здоров'я менеджерів державних установ в умовах кадрового дефіциту, зумовленого війною в Україні, респондентам була запропонована методика «Шкала позитивного ментального здоров'я». Методика дозволяє визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я. За методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» низький рівень (9-24) бали виявили 14 осіб, середній рівень (25-29 балів) встановлено у 12 працівників, високий рівень – у 10 учасників дослідження. На рис. 2.1 наведено розподіл результатів у відсотках

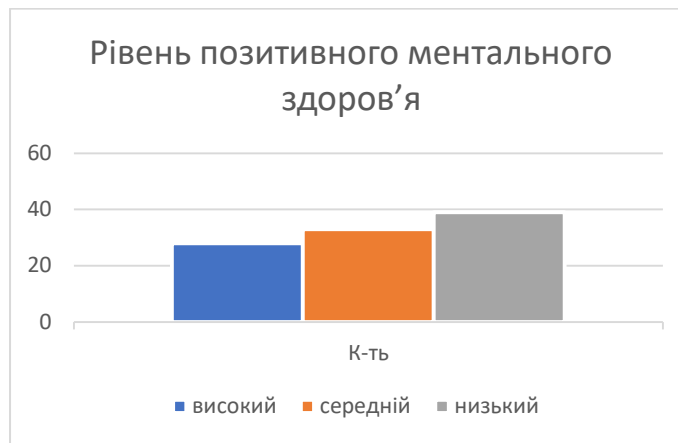


Рис.2.1. Рівень позитивного ментального здоров'я згідно методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Для оцінки когнітивного компоненту ментального здоров'я було використано опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» розроблений на основі теоретичного положення про три основні форми рефлексії системну рефлексію, інтроспекцію, квазірефлексію. Ми виходили з припущення, що високий рівень квазірефлексії може бути розглянутий як ознака порушень ментального здоров'я. На рис. 2.2 наведено розподіл результатів у відсотках.

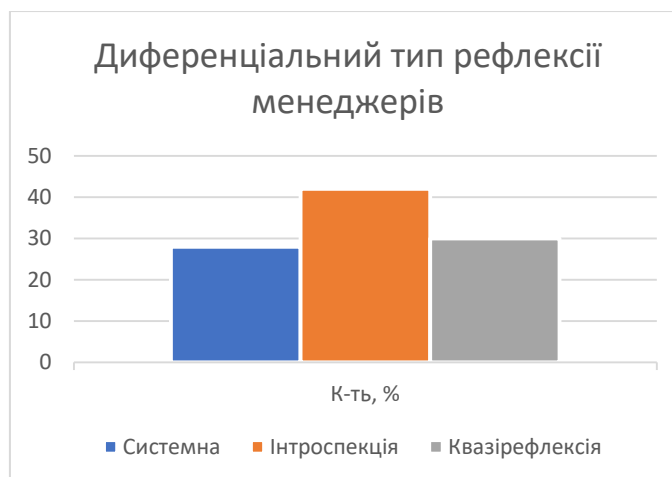


Рис.2.2. Розподіл менеджерів залежно від переважаючого типу рефлексії згідно методики «Диференціальний тип рефлексії»

Для оцінки особистісного компоненту ментального здоров'я менеджерів було використано опитувальник часової перспективи особистості Ф.Зімбардо (ZTPІ). Він складається з п'яти шкал: минуле

негативне, теперішнє гедоністичне, майбутнє, минуле позитивне, теперішнє фаталістичне.

Ми проаналізували зв'язок між рівнем ментального здоров'я особистості та соціально-демографічними чинниками, здійснивши порівняльний аналіз серед працівників раннього зрілого віку і менеджерів середнього віку.

Встановлено статистично значущу відмінність між двома групами за рівнем ментального здоров'я. У групі молодих працівників вищий показник орієнтації на теперішній час ($U = 42,8$, $p = 0$) порівняно з працівниками середнього віку ($U = 25,2$, $p = 0$). Був виявлений вищий рівень орієнтації на минуле у другій групі ($U = 41,3$, $p = 0$) порівняно молодими працівниками ($U = 22,7$, $p = 0$).

Результати проведеного дослідження відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Особливості часової перспективи менеджерів державних установ до експерименту

Шкала	Минуле негативне	Теперішнє гедоністичне	Майбутнє	Минуле позитивне	Теперішнє фаталістичне
Особи раннього зрілого віку (16)	4 (25%)	5 (31%)	2 (12,5%)	3 (19%)	2 (12,5%)
Особи середнього віку (20)	6 (30%)	2 (10%)	4 (20%)	4 (20%)	4 (20%)

Одним із завдань дослідження була перевірка припущення про існування прямого зв'язку між орієнтацією людини на теперішнє і рівнем ментального здоров'я. При оцінці результатів опитування ми виходили з припущення, що чим більш вираженою є часова орієнтація на теперішнє, тим краще людина справляється з розв'язанням своїх

життєвих проблем. Незважаючи на переваги протяжної перспективи майбутнього, вона набуває своїх плюсів лише у стабільному та прогнозованому середовищі. У часи кризи та соціальної незахищеності більш адаптивною є часова орієнтація на теперішнє, тому що у нестабільних умовах орієнтація на майбутнє втрачає актуальність через неможливість щось спрогнозувати та спланувати. Отже, оптимальний профіль часової перспективи не завжди збігається з класичним профілем і значною мірою залежить від конкретних соціоекономічних умов.

Під час статистичного опрацювання зібраних емпіричних даних перевірили узгодженість розподілів досліджуваних шкал з нормальним розподілом. Визначили, що більшість даних у досліджуваних шкалах не розподіляються за нормальним законом ($p < 0,05$), тому для подальшого опрацювання були використані непараметричні критерії опрацювання даних. Для визначення зв'язку рівня позитивного ментального здоров'я з їхньою часовою орієнтацією на гедоністичне теперішнє провели аналіз коефіцієнтів рангової кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу підтвердили виявлену відмінність і показали, що зі збільшенням рівня ментального здоров'я відбувається збільшення орієнтації на гедоністичне теперішнє ($r=0,18$ $p < 0,001$)

У подальшому завдяки упровадженій тренінговій програмі показники ментального здоров'я зросли, в результаті чого відбувся приріст у групах високого й середнього рівня (відповідно на 5 і 12%), з одночасним зменшенням групи з низьким рівнем (на 17 %). Результати відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Рівень позитивного ментального здоров'я менеджерів державних установ до і після експерименту

Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	до	після	до	після	до	після
Позитивне ментальне	10 (28%)	12 (33%)	12 (33%)	16 (45%)	14 (39%)	8 (22%)

здоров'я						
----------	--	--	--	--	--	--

За результатами проведеного дослідження ми прийшли до висновку, що підібрані методики придатні для комплексного вимірювання ментального здоров'я як складного феномену.

Висновки до розділу 2.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня ментального здоров'я менеджерів державних установ в умовах воєнного стану та експериментально перевірити ефективність розробленої тренінгової програми відновлення ментального здоров'я засобами майндфулнес-практик.

Для оцінки рівня ментального здоров'я менеджерів державних установ було підібрано пакет методик, які дозволяють виміряти показники різних компонентів ментального здоров'я особистості. У дослідженні було використано три методики: опитувальник «Диференціальний тип рефлексії», опитувальник часової перспективи особистості Ф.Зімбардо (ZTPІ), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптована Л.М. Карамушкою, К.В.Тимошенко, О.В. Креденцер). Відібрані методики відповідали компонентам ментального здоров'я: когнітивному, особистісному.

Встановлено відмінність між рівнями позитивного ментального здоров'я менеджерів різних вікових груп

Доведена наявність кореляційного зв'язку між рівнем позитивного ментального здоров'я й орієнтацією особи на гедоністичне теперішнє.

Завдяки упровадженій тренінговій програмі показники ментального здоров'я зросли, в результаті чого відбувся приріст у групах високого й середнього рівня (відповідно на 5 і 12%), з одночасним зменшенням групи з низьким рівнем (на 17 %).

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ НА ОСНОВІ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНОСТІ

3.1. Проблема погіршення ментального здоров'я працівників в умовах війни та підходи до її вирішення

Ментальне здоров'я розглядається не тільки як чинник досягнення психологічного благополуччя, нормальної життєдіяльності, але й ефективності професійної діяльності. Найбільше втрат робочого часу, а також помилок у роботі, відбувається через погіршення психічного й ментального здоров'я працівників. Причиною часто виступає збільшення робочого й психоемоційного навантаження, а також брак підтримки з боку керівників.

Л.М.Карамушка приходиться до висновку, що психічне здоров'я виступає як фундаментальна основа як індивідуальної, так і колективної здатності мислити, переживати та взаємодіяти, працювати та отримувати від цього задоволення.

Актуальність проблеми збереження ментального здоров'я працівників отримує підтвердження в удосконаленні стандартів якості підприємств. До їх системи уведено стандарт: ISO 45003:2021, орієнтований на керування психосоціальними ризиками на роботі. Він є першим міжнародним стандартом, що врегульовує питання підтримання психологічного здоров'я на робочому місці. Він створений на основі британського стандарту PAS 1010:2011 «Настанова з керування психосоціальними ризиками на робочому місці» [51]. Мова йде про створення дієвої системи підтримки на робочому місці, яка має бути інтегрована до загальної системи безпеки й здоров'я на підприємстві.

Актуальність підтримки ментального здоров'я працівників в державних установах посилюється в умовах воєнного стану. Сьогодні всі

працівники, і в першу чергу менеджери, мають набути навички управління психосоціальними ризиками. Психосоціальне здоров'я та благополуччя працівників є новим предметом уваги менеджерів різного рівня. Через це актуалізується потреба не тільки пошуку форм підготовки їх до виконання цього завдання, але й ґрунтовне дослідження даної проблематики у теоретичному й прагматичному аспектах.

У сучасному світі спостерігається активізація зусиль не тільки науковців, а й практиків у пошуку ефективних моделей протидії чинникам загрози ментальному й психічному здоров'ю працівників. Для виявлення переваг і обмежень підходів, що застосовуються стосовно фахівців різного профілю, узагальнимо напрацьований досвід. Це дозволить виявити оптимальні моделі підтримки ментального здоров'я менеджерів в умовах сучасної організації. Предметом осмислення обрано: 1) спосіб вирішення проблеми; 3) форми і методи роботи, що застосовуються

Всесвітня організація охорони здоров'я для захисту психічного здоров'я працівників рекомендує: тренінги для керівників структурних підрозділів з питань психічного здоров'я (розпізнавання ознак і реагування) та керування психосоціальними ризиками ; тренінги для працівників з підтримки психічного здоров'я та з метою зменшення рівня стигматизації в трудових колективах ; організаційні заходи (профілактичні втручання на робочому місці, ресурси допомоги та розумні коригування)

Г.Мешко, О.Мешко вважають, що менеджерам для конструктивної протидії викликам сучасного суспільства й умовам життя й професійної діяльності, що ускладнюються, важливо сформувати високий рівень стресостійності й резильєнтності, а також навчитись відновлювались після стресу. Це допоможе зберегти професійне здоров'я, зберегти психічне здоров'я й досягти психологічного благополуччя. Головну увагу дослідники акцентують на відновленні психоемоційного та

фізичного стану, навчання розпізнаванню ознак стресу, що наближається, і завчасне вживання заходів для нейтралізації наслідків [30].

Г.Мешко, О.Мешко приходять до висновку про наявність достатньої кількості методів для протидії стресу, які доступні для використання як на роботі, так і в домашніх умовах. Через постійність впливу стресорів, а також наявність численних джерел, уникнути їх об'єктивної дії неможливо. Тому кожен українець зацікавлений у тому, щоб навчитися керувати емоціями, правильно реагувати на стресори без шкоди для власного здоров'я. Слушною є думка стосовно двох основних способів протидії негативним чинникам: навчати персонал способам запобігання стресовій ситуації, або ж допомогти набути навички самостійного пошуку варіантів протидії стресу, що є оптимальними для конкретної людини й ситуації. Уважаємо, що перший спосіб не знайшов достатнього відображення у практиці протидії стресам. У цьому сенсі важливим в управлінні стресом є адекватне ставлення саме до стресора: сприйняття його як об'єктивної реальності; прагнення мобілізувати ресурси для вирішення проблеми; здатність брати відповідальність.

Попередній аналіз показав, що значна увага у подоланні стресу зосереджується на розпізнаванні емоційних реакцій та оволодінні правилами регуляції своєї поведінки тощо.

В.Цопа, Г.Мешко, О.Мешко як основу системи менеджменту на робочому місці також розглядають антистрес-практики. Оскільки стрес не може бути «вилучений» із життя, слід навчитись йому протидіяти шляхом зняття наслідків впливу на організм.

Л.М.Карамушка на основі узагальнення підходів ВООЗ щодо психічного здоров'я, власного розуміння його сутності та досвіду роботи в цьому напрямі, вважає, що збереженню психічного здоров'я людини в умовах війни сприятимуть такі складові: уміння справлятися з стресами; здатність налагоджувати стосунки з іншими; здатність ефективно працювати на різних рівнях (в організації, громаді тощо);

здатність реалізувати свої здібності.

Також акцентує увагу на здатності особистості справлятися з повсякденними стресами як складовій психічного здоров'я. Проте до числа значущих факторів психічного здоров'я дослідницею також віднесено здатність налагоджувати стосунки й ефективно працювати на допомогу організації, громаді, суспільству, реалізовувати свої здібності. З метою підтримання та збереження психічного здоров'я особистості під час війни Л.М.Карамушкою визначено рівні та форми психологічного втручання на рівні особистості, групи, організації та громади. Це стало можливим на основі теоретичного аналізу джерел, досвіду роботи психологом волонтерського центру, опитування вимушених «внутрішніх» переселенців. Для нас найбільш цікавими є положення щодо рівня особистості, організації, групи. Перше необхідне для розробки змісту авторської програми, друге, – для встановлення оптимальних форм роботи, третє, – для вибору ефективних методів втручання.

На основі узагальнення міжнародного досвіду психологічне втручання має базуватись на принципах багаторівневого підходу. Інтервенції мають охоплювати різні рівні життєдіяльності особистості: рівень самої особистості, групи, організації та громади. На думку Л.М.Карамушки, в умовах війни переважає втручання на рівні особистості й сім'ї, значно менше – на рівні громади й організації. Це дозволяє припустити існування певних резервів для удосконалення практик психологічного втручання з метою збереження та підтримки психічного здоров'я [12]

Н.Лебідь вважає, що керівник закладу освіти має виявляти увагу до стану фізичного та психічного здоров'я членів колективу, здійснювати моніторинг, і в разі виявлення ознак стресу, – вживати заходи для оптимізації умов і характер трудових процесів, а також міжособистісних стосунків [24]. На нашу думку, вказана рекомендація повинна мати

профілактичний характер.

З метою пошуку оптимальних способів підтримки ментального здоров'я працівників на рівні організації доцільно взяти до уваги такі рекомендації [24]: створювати умови для корпоративного розвитку, згуртування робочих груп і команд; розвивати організаційну культуру та «здорову» атмосферу в колективі; забезпечувати професійну й адміністративно-управлінську підтримку; здійснювати керівництво з урахуванням рівня (фази, етапу) розвитку колективу; грамотно визначати цілі різного рівня (коротко-, середньо- і довгострокові) для посилення дії мотиваційних механізмів; сприяти виробленню стандартів формальної й неформальної поведінки в організації; організовувати «тайм-аути» для забезпечення повноцінного відпочинку й релаксації; сприяти набуттю працівниками умінь і навичок саморегуляції; збагачувати почуттєвий досвід на основі емоційного міжособистісного спілкування; заохочувати до підтримки фізичної форми, здорового способу та стилю життя.

Щодо останньої рекомендації, то одними з найбільш доступних і ефективних вважаються техніки медитації і йоги. Але в практиці турботи про здоров'я працівників вітчизняних підприємств і організацій вони не набули поширення. Уважаємо, що це є ознакою нерозуміння керівниками вищих структур значущості ментального здоров'я у підвищенні ефективності трудової діяльності людини.

Що стосується рівня особистості, то мова йде про подолання негативних психічних виявів, зокрема: гострого стресу та його наслідків (страху, паніки, шоку, тривожності, апатії, депресії, агресії, втрати сенсу життя тощо); панічних атак, синдрому фантомної сирени. Вплив передбачає підвищення позитивних індивідуальних ресурсів особистості, зокрема стресостійкості; резильєнтності; толерантності до невизначеності, продуктивних копінг-стратегій; емоційного інтелекту; комунікативного потенціалу; креативності тощо [4; 20; 22; 24].

До основних форм психологічного втручання на рівні особистості

можуть бути віднесені: підготовка листівок, буклетів, інформаційних повідомлень («електронних та друкованих»); розміщення інформаційних психологічних ресурсів на власних сторінках і сторінках організацій (Facebook, в Instagram); створення психологічних інформаційних майданчиків («Первинна психологічна допомога під час війни») й тематичних Viber-спільнот [5; 31]; створення інтернет та медіаресурсів (сторінка Facebook, тематичний Telegram, YouTube-каналу) [16; 30]; створення профільних психологічних електронних бібліотек, які включають інформаційні джерела з проблеми психологічної підтримки [2]; індивідуальні консультації психолога (онлайн та в «реальному режимі) тощо.

Згідно підходу ВООЗ, психічне здоров'я визначається не тільки біологічними й соціально-економічними чинниками, але й екологічними. Причому останні не слід розглядати тільки як такі, які пов'язані із станом природного середовища. Оскільки людина є частиною природи, джерелом психологічних загроз може виступати вона сама. Отже, існує необхідність більш глибоко дослідити проблему екології особистості.

Таким чином, специфічні психологічні (особистісні) чинники роблять людей вразливими до проблем ментального й психічного здоров'я, Найбільш поширеним способом підтримки ментального здоров'я особистості є практика формування стресостійкості (у тому числі, подолання стресу). Проте обмеження її дієвості, на нашу думку, пов'язане із залишенням поза увагою «особистісних конструктів» (Дж.Келле). Працівники не мають мотивації виконувати рекомендації із подолання стресу без належного усвідомлення ступеня небезпеки та розуміння механізму впливу. Тільки розуміючи зв'язок між впливом стресових ситуацій та станом здоров'я, рівнем безпеки та якістю виконання трудових обов'язків, працівник почне дотримуватись рекомендацій. Підтримка та відновлення ментального здоров'я працівників в умовах війни має відбуватись на всіх рівнях: 1)

особистості; 2) групи; 3) організації; 4) громади .

3.2. Практики усвідомленості як доступний спосіб відновлення ментального здоров'я працівників на робочому місці

Завдяки адаптації до «західного розуму» й культури, послабленню ідеологічних та релігійних настанов буддизму усвідомленість швидко набула поширення у західних суспільствах, а також стала популярною в Україні (mindfulness).

Існують різні інтерпретації усвідомленості. Засновником цього терапевтичного напрямку mindfulness розглядається як навмисне спрямування уваги на переживання теперішнього моменту. Ознаками усвідомленості є: цілеспрямована увага, допитливість (а не примусом), теперішній момент, прийняттям (а не упередженість). Тіло, думки, досвід, - головні предмети уваги нашої свідомості.

У філософії буддизму вироблено дієві практики, які можуть сприяти досягненню стану усвідомленості. Їх можна класифікувати на формальні й неформальні. До числа перших можуть бути віднесені ретельно структуровані дії, які виконуються у специфічних умовах і у певний час. Вони передбачають розміщення себе в визначеному положенні тіла на встановлений період часу : медитація сидячи, дихання, сканування тіла, усвідомлені рухи і візуалізація. Це спрощує досягнення безоціночного усвідомлення і прийняття своїх думок і емоцій.

Неформальний варіант практики усвідомленості пов'язаний із повсякденністю життя. Він передбачає привнесення моментів усвідомленості у повсякденні дії: прогулянки, готування їжі, спілкування з людьми тощо. Це досягається шляхом виключення режиму «автопілот» завдяки увазі, яка перемикається з майбутнього/минулого на теперішнє. Завдяки цьому кожний день може бути перетворений на такий, що проживається усвідомлено, а не реактивно.

Узагальнення різних підходів до сутності усвідомленості

дозволило нам виділити три суттєві складові : утримання уваги на теперішньому моменті для розпізнавання ментальних подій; орієнтація на допитливість і відкритість; прийняття власного досвіду. В іншій інтерпретації усвідомленість, - це дотримання трьох основних принципів: спостереження, маркування, неосудження. Ще один набір значущих принципів виглядає так: обізнаність, зосередженість на сьогоднішньому, прийняття (увага, намір (бажання), відношення). До усвідомленості також пропонується включати 3 компоненти: посилений контроль уваги, поліпшена регуляція емоцій та змінена самосвідомість (рис. 3.1).

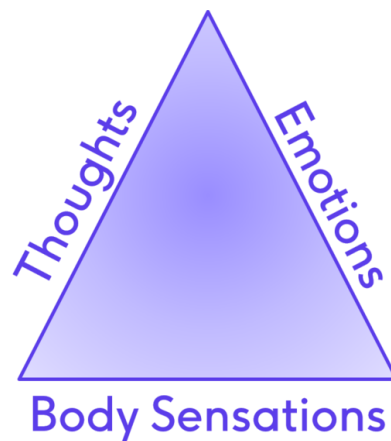


Рис.3.1. Структура Майндфулнес-практик

Доцільно провести аналогію практики повного усвідомлення з процесом самовиховання. Початком самовиховання є самоусвідомлення, яке є вищим рівнем розвитку свідомості. Це усвідомлення себе як особистості, свого місця у світі та орієнтирів у суспільній діяльності. Самоусвідомлення містить три взаємопов'язані процеси – самопізнання, саморегуляцію, самоактуалізацію. Провідною вважається волюва сфера, яка регулює поведінку (діяльність) особистості. Воля має провідне значення в активізації діяльності особистості відповідно до її настанов, мотивів поведінки, професійних завдань [].

Таким чином, аналіз сутності майндфулнес з точки зору можливості використання для відновлення ментального здоров'я

працівників на робочому місці дозволив виділити й сформулювати важливі положення для розробки авторської Програми.

Під усвідомленістю будемо розуміти специфічну здатність людини розуміти свій внутрішній світ без зайвих переживань з цього приводу.

У структурі й змісті Програми мають бути відображені три ключові компоненти майндфулнес:

- утримання уваги на теперішньому моменті для розпізнавання ментальних подій; спостереження, зосередженість на сьогодні
- намір (бажання): орієнтація на допитливість і відкритість; обізнаність (маркування)
- відношення: прийняття власного досвіду, неосудження

Це дозволило виділити три блоки програми, які відповідають ключовим елементам майндфулнес:

- 1) самопізнання через посилення контролю уваги, зосередженості на теперішньому завдяки відчуттю тіла
- 2) поліпшення саморегуляції через увагу до внутрішнього світу (допитливість), маркування
- 3) звільнення (прийняття як прояв неосудження)

Виділена складові не слід розглядати як самостійні процеси. Вони є частинами єдиного процесу, при цьому є складним чином переплетеними і такими, що впливають одна на одну.

Сукупність методів та прийомів підтримки ментального здоров'я засобами майндфулнес-практик мають становити систему, яка для кожної особи має набути конкретний та індивідуальний характер. Це досягається завдяки неформальним неформальних технікам, які мають стати частиною повсякденного життя людини. Мотивація підтримки власного ментального здоров'я буде діяти, якщо рекомендації щодо виявів власної активності не будуть досить складними і людина матиме відчутний результат у вигляді покращення самопочуття, збільшенні

моментів гарного настрою, підвищення працездатності тощо.

Охарактеризуємо виділені складові Програми підтримки ментального здоров'я на робочому місці засобами майндфулес-практик.

Увага дозволяє спостерігати не тільки за процесами зовнішнього світу (відчуття власного тіла), але й переходити до спостереження внутрішнього світу у вигляді думок і емоцій. Важливо навчитись просто помічати те, на чому раніше свідомість не зосереджувалась. Іноді таке спостереження називають спостереженням з позицій «розуму початківця». Воно дозволяє уникнути «владного тиску» набутого знання, яке в багатьох випадках заважає бачити речі такими, які вони є насправді (з цих позицій більш адаптивними є діти, оскільки їх сприйняття є таким, що відповідає зовнішнім обставинам, а не соціокультурним стереотипам). Ця якість може бути позначена як допитливість (*curiosity*). Прикладом є просте дихання і його помічання. Цей рівень програми пов'язаний із набуттям навичок саморегуляції

Подальший рух пов'язаний із практикою самопізнання. А. В. Петровський дає корисні рекомендації щодо шляхів пізнання власного «Я»: 1) через уважний своїх вчинків у співвідношенні із задумами (це дозволяє з'ясувати смисл власного життя й зіставити із суспільними цінностями, а також проаналізувати власні дії (конкретні вчинки) з точки зору загальнолюдської моралі, професійного становлення й діяльності); 2) через звернення до можливостей психології особистості для розпізнавання з її допомогою своїх індивідуально-психічних властивостей і життєвих настанов.

У майндфулес самопізнання пов'язане із намірами, які розглядаються як напрямок (а не пункт призначення), причому у ньому фіксується те, що є для людини значущим. Намір створює основу для того, що можливо, і співвіднесення з тим, що є динамічним і розвивається. Практика усвідомленості дозволяє усвідомити власні цінності, а також перевірити, наскільки вони насправді виражають те,

що ми дійсно цінуємо. Для досягнення цієї мети використовується маркування – просто подумки відзначати, називати та описувати те, що відчуваєте: дихання, звуки, думки, дії, емоції, біль. Це не передбачає присутність у формулюванні позитивних або негативних оцінок. Сутності цієї якості відповідає відкритість (openness),

Прийняття без осуду дозволяє уникнути автоматичного реагування. Неоціночна позиція як альтернатива критичному мисленню, дозволяє не накопичувати зайву напругу через думки й почуття, які для людини є лише моментом часу; залишаться вони чи ні залежить тільки від самої людини. Людина так влаштована, що оцінює у більшій мірі власний внутрішній і зовнішній досвід, а не те, що має об'єктивну природу. Принцип прийняття (acceptance) або «уважність серця», характеризує відношення, що мають вирішальне значення у звільненні. Ми навмисно призупиняємо судження, що автоматично з'явилися у свідомості, тим самим вирішуючи проігнорувати автоматичні думки.

Е. Сепала визначає чотири способи виховання спокійного душевного стану, практика дихальних вправ, опанування навичок самоспівчуття, сприяння справжньому приєднанню до інших людей, практика зі співчуттям до інших [58]. З урахуванням важливості соціального аспекту, у програму було включено серію вправ відповідного змісту, але окремого блоку програми вони не утворили.

3.2. Тренінгова програма підтримки ментального здоров'я менеджерів на основі майндфулнес-практик

Актуальність програми. В останнє десятиліття під впливом широкого спектру соціально-економічних, технологічних і психологічних чинників суттєво змінився робочий простір людей. Через упровадження інформаційно-комунікаційних технологій відбулись зміни в усталених алгоритмах роботи менеджерів державних установ. Відповідно підвищились вимоги до їх професіоналізму; збільшилась

складність і кількість завдань, які виконуються протягом робочого дня; відбулось розширення кількості функцій, а також умінь та навиків, необхідних для їх реалізації; збільшилась кількість форсмажорних ситуацій, підвищились вимоги до швидкості й креативності рішень, що приймаються. Це далеко не повний перелік змін, які відбулись в інформаційному суспільстві і позначились на професійній діяльності менеджерів.

Резонанс збільшення негативного впливу зазначених вище чинників відбулось в умовах війни. Війна обумовлює пряму загрозу життя людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо). За результатами проведеного у 2023 році опитування держслужбовців встановлено, що 70% мають суттєво більше навантаження (у тому числі через мобілізацію), залучаються до роботи у вихідні дні (без отримання компенсацій), не завжди мають доступ до укриття. До цього додається зменшення зарплати через додаткове оподаткування й збільшення витрат (відключення світла зумовили необхідність закупки генераторів і підтримки їх роботи, що позначилось а рівні цін). У таких умовах люди стали особливо чутливими до проблеми несправедливого нарахування зарплати або інших винагород, що завжди було властиве нашій пострадянській системі.

Унаслідок чинників, зазначених вище, різко значно підвищились ризики виникнення фізіологічного й психологічного стресу, розвитку професійних захворювань, збільшення випадків професійного вигорання, вичерпання потенціалу людських ресурсів в державних установах різного рівня.

Для збереження функціональної здатності державної установи психологічне забезпечення ефективної праці має стати основою стратегії управління розвитком кадрового потенціалу організацій, невід'ємною складовою кадрової політики.

Тривалий час поза увагою залишалась така складова як ментальне здоров'я (зустрічається термін «психологічне здоров'я»). Ментальне здоров'я особистості є не тільки важливим чинником індивідуального благополуччя, а й суттєво позначається на ефективності праці. З урахуванням цього цілком зрозуміло, чому психосоціальне здоров'я та благополуччя працівників стало новою сферою діяльності для менеджерів. Ця вимога відображена у стандарті ISO 45003:2021. Отже, сучасні менеджери потребуватимуть спеціального або додаткового навчання для керування психосоціальними ризиками в умовах війни та післявоєнного відновлення. Це сприятиме відновленню й підтримці ментального здоров'я працівників, що необхідно як для ефективного виконання професійних завдань, так і для власного психологічного благополуччя.

На думку Г.Мешко, О.Мешко, сучасному менеджеру потрібне те, що дає змогу протистояти стресу, конструктивно долати професійні труднощі. Щоб встояти перед викликами сучасного суспільства й ускладненими умовами життя і професійної діяльності, відновитися після стресу і зберегти професійне здоров'я, потрібен високий рівень стресостійкості і резильєнтності [30, с.42].

Існують два основні варіанти вирішення проблеми: запобігти стресовій ситуації або допомогти отримати навички пошуку й застосування оптимального для себе способу подолання стресу. Як показав попередній аналіз наукової літератури, другий спосіб набув найбільшого поширення. Через численність стресорів, а також неперервність їх впливу, кожен українець має володіти навичками регуляції емоцій і протидії стресу. Другий варіант, на нашу думку, є більш перспективним, оскільки орієнтований не на подолання проблеми, що вже виникла, а на її запобігання. Реалізувати цей підхід можна на основі використання майндфулнес-практик. Отже, для розширення шляхів забезпечення ментального здоров'я особистості (і української

нації в цілому) виникає необхідність обґрунтування відповідної Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами практик усвідомленості.

У розробці Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик ми ґрунтуємось на системно-еволюційному методологічному підході. Це дозволило виділити й обґрунтувати цільовий, змістовий, дієво-практичний і контрольньо-результативний компоненти.

При визначенні цілей і завдань, а також критеріїв і показників результативності програми ми керувались моделлю ментального здоров'я. Виходимо з припущення, що у складі ментального здоров'я взаємодіють атенційний, когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Останній набуває специфіку з урахуванням проявів духовності, соціальності й творчості особистості.

Метою Програми є: сприяння відновленню внутрішнього балансу власного життя учасників засобами майндфулнес-практик.

Завданнями Програми є: відновлення гармонійного стану нервової системи через тренування та регулярне застосування практик медитації і йоги; сприяння удосконаленню ментальних моделей світу через рефлексивні дії; набуття досвіду усвідомлення тілесних проявів, навколишнього середовища, думок, емоцій, перебуванню в моменті «тут і зараз»; розширення можливостей творчої й просоціальної поведінки в умовах професійної взаємодії.

Критерії та показники результативності програми: суб'єктивне відчуття щастя (усунення симптомів хронічного нещастя), характер активності (фізична активність, підвищення порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни, просоціальна поведінка: розвиток доброзичливості; зміцнення відносин); ментальні моделі як результат розуміння (осмислення індивідуального буття: рефлексія дій, думок, емоцій; здібність до розуміння і толерантного сприйняття іншої

особистості); повнота усвідомленості (самооцінка, емпатія, прийняття себе і відповідальності за своє життя)

Зміст Програми ґрунтується на сукупності майндфулнес-практик, які склались практично і узагальнені теоретично Джоном Кабат-Зінною. У розумінні майндфулнес ми керуємось визначенням Американської асоціації психологів, у якому цей термін інтерпретується як усвідомлення своїх внутрішніх станів і навколишнього середовища. Проте, з урахуванням специфіки ментального здоров'я (зв'язком із вищими проявами людського духу, у тому числі просоціальним і творчим характером), а також сучасних підходів до майндфулнес-терапії, до складу класичного варіанту дій було уведено соціальну складову. Умовно можна виділити такі аспекти змісту: саморегуляція самопізнання, самоусвідомлення, самореалізація.

Методи і засоби програми, з одного боку, визначаються специфікою професійної діяльності менеджерів, з іншого – адаптовані до умов використання на робочому місці. Передбачається виконання домашніх завдань, робота в групах та індивідуальна робота.

Реалізація Програми ґрунтується на використанні таких основних методів: метод самоспостереження, методи медитації і йоги, метод роботи в групах, метод самоусвідомлення. Метод релаксації у даній Програмі виступає як засіб дослідження власного внутрішнього світу, а не спосіб заспокоєння. У програмі також використано елементи танцювально-рухової терапії і гештальт-терапії.

Методичною специфікою є широке використання відео- і аудіоматеріалів, які дозволяють увести майндфулнес-практику у повсякденне життя учасників програми. На тренінгових заняттях використовуються метафори як засоби символізації власного внутрішнього досвіду.

Тренінговий модуль 1. Фізичне і психічне: у пошуках балансу

Цей модуль ґрунтується на використанні медитативних технік й

спостереженні. Ключовим принципом є розуміння, що сила практики полягає саме у тренуванні та регулярному застосуванні.

Мета: поглиблене вивчення підходу майндфулнес, яке включає в себе: вивчення принципів внутрішньої трансформації за допомогою практики медитації

Завдання:

- Формування навички керування своєю увагою.
- Формування навички управління своїм внутрішнім станом.
- Формування навичок зниження стресу та запобігання емоційного вигорання

Тривалість 3 дні по 2 години

Медитація традиційно розглядається як сукупність методів фізичного і духовного самовдосконалення, що пов'язані із практиками вісімкового шляху. Згідно з буддистським вченням, це шлях, вказаний Буддою, який веде до припинення страждання і лежить посередині між прихильністю до мирських задовolenь і аскетизмом. У більш вузькому розумінні медитація - це «культивування» (*бхавана*), що передбачає самоспостереження, концентрацію уваги та інтуїтивне прозріння істинності основ буддистського вчення. Для досягнення цього стану використовуються методи споглядання предметів, психічних станів і процесів у організмі того, хто практикує фізичну йогу. Усі техніки підпорядковані завдання очищенню свідомості від афективного впливу емоцій. Медитація є засобом дослідження власного розуму. О.Л.Христук звертає увагу, що медитативні практики також мають релаксаційний і розвивальний ефект.

Для досягнення балансу фізичного й психічного стану можуть бути використані тілесні вправи (йога), дихальні практики, практики усвідомленості (медитації); дотримання режиму дня й відпочинку (сон); здорове харчування; а також застосування натуропатичних засобів (ефірні олії, лікарські трави тощо). У майндфулнес-практиці

поширеними є такі техніки: дихальна медитація (увага та концентрація на відчуттях, пов'язаних із диханням); сканування тіла (зосередження на кожній частині тіла послідовно: від пальців ніг до голови з покроковим розслабленням цих частин); медитація сидячи; усвідомлена йога. Усі ці прави рекомендується виконувати з використанням медіазасобів .

Рекомендується застосовувати візуальні матеріали:

<http://www.adaptationpractice.org/> (практика адаптації)

https://www.youtube.com/watch?v=6p_yaNFSYao (англ. З перекладом)

<https://www.youtube.com/watch?v=8v45WSuAeYI> 33 (англ)

<https://www.youtube.com/watch?v=JGZhGkfm9BQ> (англ.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Fpiw2hH-dlc> 34 (англ.)

Важливо розуміти, що для досягнення бажаного результату техніки виконання практик потрібно довести до автоматизму. У надзвичайній ситуації у людини відсутній час для вибору способу реагування. Тому тренування потрібно ввести в щоденний ритуал, саме в цьому полягає запорука успіху та ефективності. При цьому важливий комплексний підхід (єдність фізичних вправ, дихальних вправ та практик усвідомленості), а також добір та регулярне використання специфічного комплексу, підбраного з урахуванням індивідуальних уподобань.

Регуляція тілесних функцій відбувається за допомогою балансу гальмівних та збудливих впливів. Іноді значення тілесних практик (робота з тілом) недооцінюється. Проте рекомендації «подіхай і заспокойся» є недостатньо ефективними. Це пов'язане з циркуляцією у крові гормонів стресу, які впливають на психоемоційний і фізичний стан. Таке роз'яснення має бути надане учасникам програми. Кожному потрібно знати і діяти, свідомо застосовуючи тілесні практики.

Практики усвідомленості передбачають тренування довільної уваги. Це дозволяє підвищити поріг чутливості до тригерів на реакцію новизни. Вони дозволяють звільнити людину від схильності автоматично

реагувати на події життя, а також на власні думки й емоції. Також, як вказує О.Мотрук, важливими є навички розпізнавання моментів включення тригерів. Вони необхідні для запобігання потрапляння у коло румінацій [32, с.30].

Основні теми:

1. Психосоціальні фактори ризику та психологічна безпека в державній установі
2. Особливості підходу майндфулнес : усвідомленість як психічний процес і практика розвитку усвідомленості. 4 основи майндфулнес (The Four Foundations of Mindfulness)
3. Робота з тілом і робота з увагою в підході майндфулнес. Базові техніки медитації.

Форми роботи: Мотиваційний тренінг. Тренінг набуття навичок медитації. Домашнє завдання: техніки концентрування уваги вдома й на роботі

Майндфулнес-релаксація – підхід, що використовує дихальні вправи, керовану увагу та інші релаксаційні техніки задля зниження стресової напруги. 5-ти хвилина релаксація. Основні техніки:

- медитація сидячи
- дихання,
- сканування тіла,
- усвідомлені рухи і візуалізація

Під час обідніх перерв рекомендується застосовувати:

- 10-ти хвилинна медитація
- 15-ти хвилинна медитація

Відчуття природи, життя себе, інших людей дозволяє змінити зміст нашого негативного мислення. Саме для цього призначений комплекс вправ першого тренінгового модуля, які наведені у додатку А.

Тренінговий модуль 2. Гармонія особистості

Гармонія особистості ґрунтується на відкритості до поточного

досвіду, включаючи внутрішні психічні стани й аспекти зовнішнього світу. повернення до контактів з реальністю дозволяє здійснювати свідомі вибори в житті.

Мета: поглиблене вивчення підходу майндфулнес, яке включає інтроспективне дослідження складних внутрішніх процесів, таких як: емоції, переживання, когнітивні конструкти, мотиви та цінності

Завдання:

- Формування навичок усвідомленості або майндфулнес.
- Формування навичок ментальної само підтримки і самопомоги.
- Підвищення свого емоційного інтелекту. (EQ)

«Пізнай самого себе», це загальновідомий девіз, який орієнтував людину на пізнання волі богів (У ст.до н.е.). Пізніше він трактувався як заклик до пізнання своїх можливостей, свого призначення. Звідси, самопізнання, - це пошук свого істинного «Я», відкриття смислу життя

Ми одночасно орієнтовані на інформацію теперішнього, минулого (пам'ять) і майбутнього (уява). Доведено, що мозок еволюційно запрограмований на надання переваги майбутньому (для забезпечення захисту від майбутніх можливих загроз) або минулому (користування досвідом для економії енергії, позбавлення необхідності вивчення пізнаних предметів, явищ, ситуацій)

Самопізнання забезпечує розуміння своїх намірів, системи цінностей, це шлях до самоудосконалення. Самопізнання ґрунтується на самоспостереженні. *Самоспостереження* може бути спрямоване на власні дії, думки, почуття. У дзен-буддизмі це процес набуття повноти досвіду завдяки внутрішньому інтуїтивному самозаглибленню з метою пошуку пошуку єдності власного буття.

Одним з методів самоусвідомлення є рефлексія. Це процес глибокого осмислення своїх думок, емоцій та дій. Тренування у цьому напрямі дозволяє навчити помічати звичні стани нашої свідомості.

А. І. Кочетов надає рекомендації щодо самоспостереження, під час

якого варто не намагатись спостерігати одночасно за собою з різних сторін, фіксуючи при цьому всі прояви поведінки. Доцільно обрати один напрям, який найбільше цікавить і зосередитись на цьому. Також не слід прагнути відразу покращувати те, що найбільш не подобається (інколи недоліки є результатом втоми, переживань, стресу). Найкращим місцем для самоспостереження є звичні умови життєдіяльності. Починати рекомендується з відновлення подій, які нещодавно відбулись, адже пам'ять з часом спотворює те, що було побачене, почуте, пережите. Для самоспостереження можна застосувати допоміжні прийоми: опитування себе, згадування про щось, тестування, порівняння, повторення моментів, що відбулись, тощо

Майндфулнес-підхід орієнтує на необхідність навчати не тільки помічанню думок, але і їх неосудному прийняттю. Наприклад, можна пропонувати проводити асоціації з бульбашками. Вони летять, і їх не варто зупиняти. Краще зупинитись і роздивитись, бути спостерігачем.

Завдяки самопізнанню, що ґрунтується на принципі відкритості, відбувається удосконалення ментальних моделей. Це стає можливим на основі розмірковування, постійної перевірки та вдосконалення нашої внутрішньої картини світу, того, як ми себе бачимо, що зумовлює наші дії та рішення.

Наприклад, учасникам тренінгу можна запропонувати домашнє завдання: протягом тижня звертати увагу на стресори, як викликають напруження. Шляхом спостереження за собою слід встановити власні способи реагування на такі стресори. Всі результати фіксуються у «Щоденнику спостереження». З часом у спостерігача з'явиться можливість побачити свій внутрішній світ. У ньому будуть присутні: гнів, роздратованість, агресія тощо. Також можна буде помітити, що з нього поступово уходять інтерес до роботи, прагнення спілкуватись з людьми, творча ініціатива.

Наступник крок – пошук способів змінити ситуацію. Є два

варіанти: усунути самі стресори, або змінити власний спосіб реагування на них. У процесі дискусії з'ясовується, що ми не можемо впливати на об'єктивні фактори, отже, залишається змінювати суб'єктивну реакцію на них. Щоб допомогти собі це зробити можна укласти «Контракт» (із собою). Тут треба буде прописати правила власної життєдіяльності. Наприклад, вони можуть передбачати чітку організацію своєї життєдіяльності в умовах війни: визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; реалізацію активності на тому місці, де ти є найбільш корисним; визначення «реальних» завдань як у професійній, так і у волонтерській діяльності; чергування роботи та відпочинку; підтримання позитивних соціальних контактів з рідними, друзями, колегами; встановлення нових контактів на новому місці; врахування своїх психологічних можливостей та обмежень тощо.

Основні теми

1. Концепція виникнення психологічних проблем у підході майндфулнес.
2. Зосередженість на думках
3. Техніки ефективного подолання надзвичайних ситуацій
4. Емоційна компетентність керівників-менеджерів

Тривалість 3 дні по 2 години

Тренінговий модуль 3. Енергія життя

Мета: поглиблене вивчення підходу майндфулнес, яке включає навчання технікам трансформації деструктивних аспектів психіки

Завдання:

- оволодіння новими стратегіями соціальної взаємодії для активного включення в професійну та волонтерську діяльність;
- усвідомлення полімотивованості власної професійної та волонтерської діяльності (взаємодії соціальних, альтруїстичних, матеріальних мотивів, мотивів самореалізації тощо);

- підтримання активного інформаційного та емоційного зв'язку з колегами й рідними

Ми підійшли до найважливішої частини тренінгової програми, - до зміни відношення щодо своїх думок, почуттів так, аби мати змогу відкрити для себе, що це є тимчасовий досвід. Ідея прийняття передбачає визнання та відкритість до наявного переживання себе та свого стану. Операція «прийняття власних емоцій» розглядається як форма «екології розуму». Завдяки прийняттю люди до проблем починають ставитись як до нових можливостей, а не загроз. Прийняття життя таким, яким воно є, скеровує до настанов доброзичливості\

Компонент прийняття, що засновується на відкритості, передбачає уникнення самокритики, а також важливість взаємодії з іншими людьми. Безоцінним має бути ставлення того, що з'являється у свідомості. Це дозволяє дистанціюватись від небезпечних патернів. Їх розглядають як події свідомості, а не складову дійсності). Альтернативою самокритиці є опанування навичок самоспівчуття, зміцнення стосунків, здатність залучатись до відносин, цінувати кожний прожитий момент. Встановлено, коли ми співчуваємо, збільшуються показники щастя та енергії.

У цьому модулі доцільно використовувати здатність і прагнення дорослих «грати» словами, символами; можливість використовувати метафори, гумор, символізувати досвід.

Збільшення екзистенційного розуміння й зменшення страждань, які пов'язані із зайвими прив'язаностями, мають кінцевим результатом забезпечення духовного просвітлення, яке передбачає досягнення ідеї служіння. Альтруїзм, служіння і співчуття є джерелом енергії для життя.

Основні теми:

1. Стратегії ефективної взаємодії
2. Толерантність як основа прийняття іншого
3. Техніки ефективної комунікації й співпраці

4. Покращення загального ментального здоров'я працівників

Навички ефективного спілкування – прийоми не специфічні для діалектичної терапії, вони також використовуються в інших терапевтичних методиках, призначених для розвитку комунікативних умінь. Тривалість 2 дні по 2 години

Висновки до розділу 3.

Ментальне здоров'я розглядається не тільки як чинник досягнення психологічного благополуччя, нормальної життєдіяльності, але й ефективності професійної діяльності. Найбільше втрат робочого часу, а також помилок у роботі, відбувається через погіршення психічного й ментального здоров'я працівників. Через постійність впливу стресорів, а також наявність численних джерел, уникнути їх об'єктивної дії неможливо. Збільшення робочого й психоемоційного навантаження, а також брак підтримки з боку керівників в умовах воєнного часу зумовлює необхідність упровадження психопрофілактичних програм.

У 2021 році уведено стандарт: ISO 45003:2021, орієнтований на керування психосоціальними ризиками на роботі. Він є першим міжнародним стандартом, що врегульовує питання підтримання психологічного здоров'я на робочому місці. Сьогодні всі працівники, і в першу чергу менеджери, мають набути навички управління психосоціальними ризиками. Через це актуалізується потреба не тільки пошуку форм підготовки їх до виконання цього завдання, але й ґрунтовне дослідження даної проблематики у теоретичному й прагматичному аспектах.

Підтримка та відновлення ментального здоров'я працівників в умовах війни має відбуватись на всіх рівнях: 1) особистості; 2) групи; 3) організації; 4) громади. Нами запропонована оптимальна модель підтримки на рівні організації, а саме, державної установи. На основі узагальнення досвіду організації захисту психічного здоров'я працівників державних установ та керування психосоціальними

ризиками, ми прийшли до висновку, що оптимальною формою є тренінгова роботи.

Аналіз сутності майндфулнес з точки зору можливості використання для відновлення ментального здоров'я працівників на робочому місці дозволив виділити й сформулювати важливі положення для розробки авторської Програми. Узагальнення різних підходів до сутності усвідомленості дозволило нам виділити три суттєві складові : утримання уваги на теперішньому моменті для розпізнавання ментальних подій; орієнтація на допитливість і відкритість; прийняття власного досвіду. Ці складові були доповнені ще одним компонентом, - просоціальною активністю. Це стало теоретико-методологічною основою розробленої нами Програми відновлення ментального здоров'я менеджерів державних установ засобами майндфулнес-практик.

Метою Програми є: сприяння відновленню внутрішнього балансу власного життя учасників засобами майндфулнес-практик. Завданнями Програми є: відновлення гармонійного стану нервової системи через тренування та регулярне застосування практик медитації і йоги; сприяння удосконаленню ментальних моделей світу через рефлексивні дії; набуття досвіду усвідомлення тілесних проявів, навколишнього середовища, думок, емоцій, перебуванню в моменті «тут і зараз»; розширення можливостей творчої й просоціальної поведінки в умовах професійної взаємодії.

У програмі виділено три блоки: самопізнання через посилення контролю уваги, зосередженості на теперішньому завдяки відчуттю тіла; поліпшення саморегуляції через увагу до внутрішнього світу (допитливість), маркування; звільнення (прийняття як прояв неосудження).

Методи і засоби програми, з одного боку, визначаються специфікою професійної діяльності менеджерів, з іншого – адаптовані до умов використання на робочому місці. Передбачається виконання

домашніх завдань, робота в групах та індивідуальна робота.

ВИСНОВКИ

Під здоров'ям розуміють, стан цілковитого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Складовими здоров'я як багатовимірної й багаторівневої системи є фізичне, психічне, ментальне здоров'я. Головними ознаками психічного здоров'я є душевний комфорт, відсутність психопатій, здатність до саморегуляції й реалізації власний інтересів (С.Д.Максименко). Фізичне й психічне здоров'я створюють основу ментального здоров'я.

Під ментальністю ми розуміємо стійкий і характерний для конкретної особистості спосіб мислення, емоційного реагування й сприйняття довкілля. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це полідетермінований й складно структурований феномен, що лежить в основі благополуччя та якості життя.

Ментальне здоров'я також може бути розглянуте як система, що включає три компоненти: стан гармонії із навколишнім світом і самим собою, баланс між емоційним, психологічним, соціальним благополуччям особистості, підтримання позитивних стосунків з іншими та досягнення самоактуалізації.

Психологічна допомога передбачає різні способи впливу на людину, найпоширенішими з яких є корекційний і психотерапевтичний. Майндфулнес-практики є відносно новим методом впливу, який завдяки простоті й доступності набуває поширення у психотерапії. Оволодіння цим методам дозволяє запобігати автоматичному реагуванню на зовнішні й внутрішні спонукання (на події життя, а також на власні думки й емоції). Головним є набуття навичок свідомого скерування уваги на теперішньому моменті власного досвіду. Сутність майндфулнес

полягає у підтримці неперервної усвідомленості у тілесних відчуттях, а у подальшому, - у думках та почуттях. Зупинити румінації, - означає перервати хід власних думок, орієнтованих на майбутнє або минуле. Це не тільки зменшує психологічне страждання, а й відновлює можливість протікання корисних психологічних процесів. У майндфулнес-практиках застосовуються техніки концентрації уваги та розширення поля свідомості.

Важливий компонент майндфулнес – це ідея прийняття, яка передбачає визнання та відкритість до наявного переживання себе та свого стану. Кінцевим результатом є забезпечення духовного просвітлення

Самоусвідомлення є навичкою, яка може бути вихована й відпрацьована. Воно починається з уважності, що передбачає намагання уникнути «життя на автоматі», запобігти машинальних дій. Рефлексивне усвідомлення нашого власного розуму допомагає через вибір свідомо змінювати те, що відбувається у житті. Завдяки навмисній зосередженості на теперішньому, без намагання його оцінювати, відновлює реальність сприйняття повсякдення . Важливими складовими майндфулнес - уникнення самокритики й важливість взаємодії з іншими. Альтруїзм, служіння і співчуття є джерелом енергії для життя.

Простота і доступність майндфулнес-практик зумовлюють їх поширення у профілактичних програмах, програмах підтримки психічного й ментального здоров'я тощо. Метод майндфулнес містить широкий спектр копінг-стратегій, які відрізняються від тих, які застосовуються у когнітивно-поведінковій терапії. Дослідники прийшли до висновку, що інтеграція двох підходів, - когнітивно-поведінкового і підходу на основі усвідомленості, зумовлює підвищення ефективності терапевтичних практик, зокрема у роботі з тривожними розладами (майндфулнес став складовою майндфулнес-орієнтованої когнітивної терапії (МО-КПТ). Майндфулнес-практики вважаються доцільними у

превентивній роботі з військовими, поліцейськими, медичними працівниками, школярами.

Для емпіричної оцінки рівня ментального здоров'я було підібрано пакет методик, які дозволяють виміряти показники різних компонентів ментального здоров'я особистості. У дослідженні було використано три методики: опитувальник «Диференціальний тип рефлексії», опитувальник часової перспективи особистості Ф.Зімбардо ((ZTPІ), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

Високий рівень ментального здоров'я на початку експерименту мало 12% учасників, середній рівень, - 36%, низький рівень, - 52%. Завдяки упровадженню тренінгової програми показники ментального здоров'я зросли, в результаті чого відбувся приріст у групах високого й середнього рівня (відповідно на 8% і 16%) з одночасним зменшенням групи з низьким рівнем (на 24%). За результатами емпіричного дослідження встановлена наявність кореляції між віком і рівнем ментального здоров'я: для осіб молодого віку показник ментального здоров'я є вищим.

З урахуванням актуальності проблеми керування психосоціальними ризиками в екстремальних умовах війни виникає необхідність підтримки ментального здоров'я фахівців на робочому місці. З цією метою розроблена Програма підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик. Для розробки й обґрунтування програми застосовано системно-еволюційний підхід, який дозволив її структурувати й адаптувати до умов застосування; теоретичні положення щодо сутності і проявів ментального здоров'я особистості; досвід використання майндфулнес-практик, а також відповідні інноваційні методичні системи. Щоб покращити ментальне здоров'я й протидіяти психосоціальним ризикам на робочому місці важливо розвивати вміння насолоджуватися життям, збільшувати

концентрацію і сфокусованість.

Розроблена програма передбачає 4 зустрічі по 6 годин кожна (загалом чотири тижні) у затишній атмосфері невеликої групи (10-14 осіб). Безпосереднє усвідомлення процесів, що протікають в тілі, вважається «дверима в теперішній момент». Тут учасники знайомляться з історією майндфулнес, оволодівають техніками медитації, дихання, відчуття власного тіла. Це перший крок до спостереження за думками та емоціями. Основна частина програми спрямована на навчання спостереженню за внутрішніми процесами, їх усвідомленню й дослідженню їх динаміки. На завершення програма передбачає акцентування уваги на навчанні застосуванню навичок в ситуаціях повсякденного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості : психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. Том 2. 1998. Число 2. С. 64.
2. Волков Д.С., Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). С.14-20
3. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 2. Т. 1. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. С. 174–179.
4. Дубровіна І. В. Шкільна психологічна служба : питання теорії й практики. Вища школа, 191. 232 с.
5. Ефективність впровадження «Mental tutor» в системі МВС України <https://vl.npu.gov.ua/news/efektyvnist-vprovadzhennia-mental-tutor-v-systemi-mvs-ukrainy>
6. Замалієва С. А. Be Mindful: система тренування уваги та управління стресом // Центр Mindfulness. 2018 г.
7. Загальна психологія. / За заг.ред. С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
8. Кабат-Зинн Дж. Куди б ти не пішов – ти уже там: медитація повноти усвідомлення в повсякденному житті / пер. с англ. М. Белобородовой. «Клас»; Вид-во Трансперсонального інституту, 2001. 208 с.

9. Карамушка Л. М. Психологія управління : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
10. Калашникова Л.Ю., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія психологія*. Випуск 1 (3) С.74-81
11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52с.
12. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Психологічний журнал*. 2021. № 5 (49) С.26-36
13. Карамушка, Л. М. Методики для дослідження "mental health" персоналу організацій / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко // *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2019. -Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. - С. 15-22
14. Кириченко В. І. Теоретичні засади формування просоціальної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А. С.Макаренка. 2014. №7.– С. 237–247
15. Копитін А. І. Арт-терапія дітей та підлітків / А. І. Копитін, Є. Є. Свістовская. – Когнітивних-центр, 2007.
16. Костева Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка*. 2018. Вип. 299. Том 311. С. 38–40
17. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінет Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. <https://>

zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#n8 (дата звернення: 15.11.2024)

18. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2 (50). С.45-50
20. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
21. Крижко В. В. Аксіологічний потенціал державного управління освітою: навч. посіб. / В. Крижко, І. Мамаєва. Київ: Освіта України, 2005. 224 с
22. Кравець О. Застосування технік мандфулес у роботі з педагогічним колективом. Львів, 2020. 52 с.
23. Кравченко О.О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 1.P. 35–47.
24. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
25. Майндфулнес в психотерапевтичній практиці / Лабораторія Релігієзнавства. Режим доступу: (<http://rellab.org.ua/mindfulness-v-psyhoterapevtychnij-practytsi>)
26. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013 № 2. С. 4–14.
27. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2022. № 1. С. 4. 280 с.

28. Марценюк М.О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути. *Психологічні науки*. С.438-447
29. Методика формування просоціальної поведінки учнів загальноосвітнього навчального закладу: посібник / В. І. Кириченко, О. О. Єжова, Г. М. Даниленко, Т. В. Тарасова. Харків : Точка, 2014. 132 с
30. Мешко Г., Мешко О. Формування SOFT SKILLS майбутніх менеджерів як ресурсу їх стресостійкості та резильєнтності. І Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»(до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС)
31. Моляко В.О., Музика О.Л. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : посібник. Житомир : Рута, 2006. 320 с.
32. Мотрук Т.О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023 № 2 С.30-34
33. Павлик Н.В. Структура і критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість* : науковий журнал / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34–59.
34. Панок В.Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205.

35. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 163 с.
36. Підтримка ментального здоров'я в часи війни
<https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
37. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2000.
38. Поліпшуйте власне життя. Що таке майндфулнес-медитація. Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/shcho-take-mayndfulness-yak-meditaciya-vplivaye-na-mozok-50088974.html>.
39. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
40. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006, 424 с
41. Роджерс К. Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини / пер. з англ.; заг. ред. Та передмова Є.І.Ісеніної. Прогресс, 1994. 480 с.
42. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.
43. Савицька О.В., Співак Л.М. Етнопсихологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Каравела, 2011. 264 с.
44. Саєнко О. Г. Практики майндфулнес як засіб психологічної реабілітації учасників бойових дій // Євроінтеграційні процеси в Україні: історичні, культурні, політико-правові та психологічні аспекти : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 12–13 квітня 2023 р., м. Київ. Львів Торунь : Liha-Pres, 2023. 264 с. – С.248-260

45. Сигел Д. Уважний мозок : науковий погляд на медитацію / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 336 с.
46. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць*. Випуск 414–415. Філософія. Чернівці : Рута, 2008. С. 23–27
47. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.
48. Уільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як набутти гармонію у нашому навіженому світі. Манн, Иванов и Фербер, 2016. 288 с.
49. Христюк О.Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 1. С.153-161
50. Хухлаєва О.В. Основи психологічного консультивання та психологічної корекції : навчальний посібник. 2001. 208 с.
51. Цопа В. Новий стандарт ISO 45003:2021: керування психосоціальними ризиками на роботі. <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/socialnij-zahist/novij-standart-iso-450032021-keruvanna-psihosocialnimi-rizikami-na-roboti> № 7/2021 журналу «Охорона праці»
52. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 109.
53. Шувалов А. В. Психологічне здоров'я людини. *Вісник*. 2009. Вип.4 (15). С.87-101
54. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С.106-113
55. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Delacourt, 1990.

56. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. Vol. 4. P. 33–47.
57. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and metaanalysis / F. Charlson et al. *The Lancet*. 2019. P. 240–248.
58. Seppala E. Four Ways to Calm Your Mind in Stressful Times. *Greater Good Magazine Science Center at UC Berkeley*. November 7, 2019
59. Christophe A. La méditation de pleine conscience. *Cerveau & Psycho*. 2010. № 41. P. 18–24
60. Sigel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. 2007. URL: <https://www.openground.com.au/assets/Documents-Openground/Articles/0e39aa6bc0/reflections-on-the-mindful-brain-siegel.pdf>.
61. <https://suspilne.media/vinnytsia/857807-50-naselenna-potrebue-pidtrimki-ak-vijna-vplivae-na-mentalne-zdorova/>

План реалізації тренінгової програми
підтримки ментального здоров'я менеджерів державних установ

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1. Мотиваційний тренінг. Психосоціальні фактори ризику та психологічна безпека на роботі			
1.1	Вступне слово. Притча про Мандрівника	10	
1.2	Знайомство. Вправа на знайомство	10	
1.3	Прийняття правил	10	Вислови, ватман, маркер
1.4	Вправа «Очікування»	10	Кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
1.5	Інформаційне повідомлення. Глобальна економіка і психосоціальні ризики	10	Проектор Презентація
1.6	Вправа «Внутрішній промінь»	15	Програвач
1.7	Практична частина заняття	15	
1.8	Підсумок. Рефлексія	10	
Заняття 2. Тренінг. Майндфулнес-релаксація. Опанування техніками концентрації уваги й зниження напруги			
2.1	Вступне слово.	10	
2.2	Інформаційне повідомлення: 4 основи майндфулнес	10	Презентація, роздаткових матеріал
2.3	Аутогенні вправи: Тяжкість,	15	Програвач
2.4	Аутогенна вправа: Дихання	10	Програвач
2.5	Вправа. Дерево	10	

2.6	Метод сканування тіла	15	Стільці
2.7	Вправа. Книга	10	
2.8	Підсумок. Рефлексія	10	
Заняття 3. Тренінг. Майндфулнес-релаксація. Опанування техніками концентрації уваги й зниження напруги			
3.1	Вступне слово	10	
3.2	Аутогенні вправи: Тепло	15	Стільці
3.3	Аутогенна вправа: Дихання	10	
3.4	Інформаційне повідомлення. Концентрація на відчуттях.	10	Роздатковий матеріал
3.5	Вправа з родзинками	15	Родзинки
3.6	Інформаційне повідомлення «Повсякденність життя»	10	Проектор Презентація
3.7	Вправа. Розмальовки-антистрес	10	Розмальовки
3.8	Підсумок. Рефлексія	10	
Тренінг 4. Правила ефективного самоспостереження			
4.1	Вступне слово	10	
4.2	Інформаційне повідомлення. Пізнай самого себе	10	Проектор
4.3	Голова	15	
4.4	Вправа. Інвентаризація стресів у професійній діяльності	15	Папір, олівці
4.5	Вправа. Аналіз складових стресового епізоду	15	Ручки, папір
4.6	Настрій	15	
4.7	Підсумок. Рефлексія	10	
Тренінг 5. Ресурси стресостійкості менеджера			
5.1	Вступне слово	10	
5.2	Вправа. Аналіз ресурсів	15	Папір, ручки

	стресостійкості керівника-менеджера		
5.3	Вправа. Руки	10	
5.4	Майндфулнес-релаксація	15	Програвач
5.5	Медіативний фрирайтинг	10	
5.6	Вправа. Аналіз метафор	15	Метафори
5.7	Підсумок. Рефлексія	10	
Тренінг 6. Підвищення емоційного інтелекту			
6.1	Вступне слово	10	
6.2	Книга	15	
6.3	Дихальні техніки	15	Програвач
6.4	Вправа. Назвати емоції	10	Картки
6.5	Вправа. Вербалізація емоцій	15	
6.6	Вправа. Обговорення казки «Гидке каченя»	15	Презентація
6.7	Підсумок. Рефлексія	10	
Тренінг 7. Стратегії соціальної взаємодії			
7.1	Вступне слово	10	
7.2	Інформаційне повідомлення. Напруга в міжособистісній взаємодії	15	Проектор Презентація
7.3	Вправа. Звернення з проханням	15	
7.4	Майндфулнес-релаксація	15	Програвач
7.5	Вправа. Повага й самоповага	15	
7.6	Вправа. Сніжинки	10	Ножиці, папір
7.7	Підсумок. Рефлексія	10	
Тренінг 8. Ментальне здоров'я працівників			
8.1	Вступне слово	10	
8.2	Інформаційне повідомлення.	15	Роздатковий матеріал

	Метта медитація		
8.3	Вправи для розвитку вдячності	15	Папір, ручки
8.4	Вправа. Настрій	10	
8.5	Інформаційне повідомлення. Заняття творчістю. Зв'язок із природою	15	Презентація
8.6	Вправа. Брати-Давати	10	Роздатковий матеріал
8.7	Руки	15	
8.8	Підсумок. Рефлексія	10	

Зразки вправ до тренінгової програми відновлення ментального здоров'я менеджерів державних установ

ВПРАВИ ДО МОДУЛЮ 1

Вправа. «Внутрішній промінь»

Вправа виконується індивідуально і направлено на зняття втоми, набуття внутрішньої стабільності. Для виконання вправи необхідно зайняти зручну позу - сидячи або стоячи, в залежності від того, в якій конкретній ситуації воно буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і по шляху свого руху висвітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук і т. п. Теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, послаблюється складка на лобі, опадають брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність спокійної і звільненої людини, задоволеної собою і своїм життям, професією і учнями.

Вправу необхідно здійснювати кілька разів, моделюючи рух зверху вниз. Від виконання вправи необхідно отримувати внутрішнє задоволення, навіть насолоду. Закінчується вправа словами: "Я став новою людиною! Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити для добре!"»

Аутогенні вправи. Тяжкість

Кожне зайняття рекомендується будувати за наступним планом:

- 1) прийняття правильної пози.

Лежачи на спині. Приймається зручна вільна поза лежачи на

спині (краще лежати на чому-небудь твердому або напівм'якому), голова лежить на подушці, руки витягнуті уздовж тулуба долонями вниз і злегка зігнуті в ліктях. Ноги витягнуті на ширину плечей.

Положення напівлежачи. Сидячи в кріслі, відкинувшись на спинку, руки на підлокітниках. Ноги, що стоять на повній ступні, висунути вперед так, щоб коліна утворили кут в 120- 140°. Лікті покласти на коліна, кисті рук вільно звисають вниз. Голова злегка опущена. Спина вигнута. Очі напівприкриті.

2) зімкнення повік.

Виконують після прийняття правильної пози. Сенс цієї дії полягає у виключенні оптичного роздратування.

3) досягнення почуття заспокоєння і розслаблення.

Зайняття розпочинається із загального розслаблення. Для його досягнення рекомендується, після прийняття пози і зімкнення очей, зробити глибокий вдих і довгий уповільнений видих. Повторити цю дію кілька разів. Потім виконати вдих середньої глибини і подумки вимовити «Я», а на уповільненому видиху, також подумки, - слово «розслабляюся». Потім слід подумки вимовити: «Моя увага на моєму обличчі». Потрібно подумки побачити своє обличчя, якщо це не виходить, то можна скористатися дзеркалом: подивитися в дзеркало, а потім закрити очі і знову подумки побачити своє обличчя.

Далі подумки треба промовити по 6-8 разів наступні фрази: розслабляються м'язи лоба; розслабляються м'язи очей; розслабляються щоки; розслабляються крила носа; губи і зуби розтискані; щелепа злегка опущені; розслабляються м'язи потилиці; розслабляються м'язи шії.

Після цього приступають до розслаблення тіла, повторюючи по 3-4 рази наступні формули: плечі опущені і розслаблені; лікті розслаблені; кисті, лежать на колінах і дають на них; мій таз вільно давить на стілець (крісло); мої ступні розслаблені.

4) вироблення певного відчуття, наприклад, «тяжкість».

Рекомендується, приступаючи до зайняття, думати тільки про успіх. Кращим часом для аутогенного тренування вважається ранок (відразу після пробудження) і вечір (перед сном). Обов'язкова умова - систематичність зайняття. Виконувати вправи рекомендується в злегка затемненому приміщенні, уникаючи шумових роздратувань.

Спочатку освоюють нижчий ступінь АТ, метою якої являється досягнення фізичного оздоровлення за допомогою регуляції своїх вегетативних процесів (частоти серцебиття, частоти і глибини дихання та ін.). Кожна з 6 вправ нижчого ступеня має свою назву, що вказує на основну мету вправи.

Перша вправа - тяжкість. Викликає відчуття тяжкості і у кінці виконання вправи, що знімає м'язову напругу. Фрази самонавіяння : подумки повторити 5-6 разів формули : Моя права (ліва) рука (нога) розслабляється і стає важкою. Моя права (ліва) рука (нога) стає важче і важче. Моя права (ліва) рука (нога) зовсім важка. Я абсолютно спокійний (1 раз). При цьому рекомендується згадати відчуття тяжкості в руці, яке коли-небудь було при піднятті, наприклад, важкої гантелі. Чим сильніше буде відчуття тяжкості, тим ефективніше зроблять свою дію вимовні формули. Вимовляючи формули, треба впродовж 2-3 хв. наполегливо чекати відчуття тяжкості, яка як би звалюється з плеча в кисть (стопу) правої (лівою) руки (ноги).

5) правильний вихід з дрімоти

Правильний вихід з аутогенного стану. Перше зайняття АТ закінчується виробленням відчуття м'язової тяжкості. По суті, людина (у тому числі і фізична частина його <я>) знаходиться у стані самогіпнозу. Тому необхідно здійснювати правильний вихід їх аутогенного занурення, який рекомендується виконувати в три етапи :

1) Перший етап. Через декілька хвилин три рази подумки вимовити: «Тяжкість з рук йде», три рази зігнути і розігнути обважнілу руку (ногу) в лікті (у коліні).

2) Другий етап. Зробити глибокий повний вдих.

3) Третій етап. Тільки після глибокого повного вдиху розплющити очі.

Послідовність дій при виході з дрімоти треба дотримуватися дуже точно і строго. Це невід'ємна частина аутотренінгу. Потім необхідно дати собі 2-3 хвилини відпочинку і після повного розслаблення ще раз повторити вправу. Усі вправи вивчаються послідовно, на освоєння кожного йде близько 1-2 тижнів. Тільки опанувавши одну вправу, можна переходити до наступного, а потім освоювати їх в комплексі.

Рекомендується, приступаючи до зайняття, умати тільки про успіх навчання, а сумніви викинути з голови. Обов'язкова умова - систематичність зайняття : 2-3 рази в день по 10-15 мін, перерви на 2-3 дні і більше не рекомендуються.

Дихальні техніки

Пропонуємо кілька варіантів вправ на дихання, які можуть бути корисними. IMPROVE - прийоми, які слід використовувати в **інтенсивній стресовій ситуації**:

I – Уявити приємний образ, що сприяє релаксації, або ж уявити, що проблема благополучно вирішилася.

M – Знайти сенс в своїх відчуттях.

P – Для віруючих рекомендується використовувати молитву, а для невіруючих - промовляти «особисту мантру».

R – Розслабити м'язи, глибоко дихати, використовувати «прийоми самозаспокоєння».

O – сконцентрувати увагу на тому, що людина робить у даний момент.

V – Спробувати ненадовго відволіктися і відпочити.

E – Спробувати підбадьорити себе. Сказати собі «Я здатний впоратися з цією проблемою».

Варіант 1. «Моє дихання». Вправа дозволяє довільно міняти ритм

дихання, сприяє усуненню розладів дихання, покращує насичення легенів киснем діє загально укріплюючи. Виконується воно тільки після освоєння уміння розслаблення м'язів 1-2 вправи. Формули самонавчання : Моє дихання спокійне. Мені дихається легко і вільно. Я абсолютно спокійний.

Після закінчення 8 місяців тренувань вправи краще виконувати в умовах перешкод - яскраве світло, гучна розмова. Тільки після цього доцільно переходити до вправ вищого ступеня, метою яких є оволодіння психічними процесами, що зачіпають глибини підсвідомого мислення, створення необхідного емоційного фону. На оволодіння вищим ступенем АТ йде близько року

Варіант 2. Усвідомлене дихання

Це метод, який дозволяє розкрити потенціал власної дихальної системи для покращення фізичного, емоційного та психічного самопочуття

- 1) Вимкніть звук на мобільному телефоні та інших пристроях, щоб ніхто не міг перешкодити. Поставте таймер на хвилину.
- 2) Сядьте так, щоб вам було комфортно. Спиная пряма, груди та плечі розправлені, але не напружені.
- 3) Перенесіть весь фокус на дихання. Зосередьтеся на тому, як робите вдих, повітря проходить тілом, спрямовується назад і все завершується видихом. Відстежте весь цей цикл. Щоб полегшити завдання, можете покласти руку на живіт чи груди, це дасть фізичне відчуття процесу.
- 4) У ході практики ваші думки можуть вести вас у минуле, майбутнє, оцінку того, що відбувається, критику. Це називається блукаючим розумом. У цей момент дуже важливо безоцінно та доброзичливо перенесіть фокус назад на дихання.
- 5) Коли спрацює звук таймера, неспішно завершіть практику та прислухайтеся до своїх відчуттів. Відчуйте, що вам скаже тіло та

розум. Через усвідомлення побудуйте місток з практики в «тут і зараз

Також можна спробувати такі техніки як квадратне дихання, дихання лева дихання 4-7-8

Вправа. Метод сканування тіла

Думки та емоції нерозривно пов'язані з тілесними відчуттями. У тілі постійно відбуваються зміни, адже ми щохвилини відчуваємо багато відчуттів. Сканування тіла – проста та ефективна вправа. Починайте сканування свого тіла зверху вниз або навпаки, від пальців ніг і поступово подумки рухаючись уверх (зосередьтеся на стопах, щиколотках, колінах, стегнах тощо). Коли відчуєте, що відволікаєтесь, просто поверніть увагу до тіла і продовжуйте з того місця, на якому зупинились (або почніть спочатку). Ця вправа дозволяє зафіксувати приємні відчуття або дискомфорт чи інші реакції тіла, які були проігноровані. Сканування також може допомогти розслабитись та легше заснути.

Завдання полягає не в тому, щоб щось змінити чи виправити, а просто спостерігати та слухати те, що каже ваше тіло.

- 1) Зручно сядьте на підлогу або стілець. Закрийте очі.
- 2) Зосередьтеся на відчуттях свого тіла. Зверніть увагу на те, як ви сидите. Відчуйте як розподіляється вага. Зробіть кілька глибоких вдихів.
- 3) Повільно рухайте увагу по тілу. Почніть зі ступнів і повільно просуйтеся вгору по всьому тілу - ногам, плечам, рукам, шії, поки не досягнете верхівки.
- 4) Зупиніться на кожній частині тіла на кілька секунд і зверніть увагу на те, які відчуття: напруга, розслабленість, поколювання, біль і т.і.

- 5) Потім сфокусуйтеся на тілі як у єдиному цілому. Витратьте кілька хвилин на те, щоб визначити комплексно, які сигнали їм надсилаються.
- 6) Зробіть ще кілька вдихів і повільно розплющте очі, щоб завершити медитацію.

Метод сканування тіла також добре застосовувати під час розтягування. Фокусуйтеся на відчуттях у кожному м'язі, коли розтягуєтесь, та зверніть увагу на характер свого дихання.

Вправи до модулю 2. ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ

Вправа. Інвентаризація стресів у професійній діяльності.

Опис завдання

Вправа допомагає усвідомити та проаналізувати актуальні стреси у професійній діяльності

1. Складіть перелік причин, які викликають стрес на роботі (стресорів). Причини мають бути максимально конкретно сформульовані.
2. Проранжуйте стреси так, щоб першим стояв стресор, який на даний момент викликає найбільше напруження.
3. Кожний зі стресорів віднесіть до однієї з трьох груп: «Негайна дія» («НГ»), «Майбутня дія» («МД»), «Ігнорування або адаптація» («І/А»).
4. Для кожного стресора визначіть об'єктивну (пов'язану з вимогами професійної діяльності, умовами) та суб'єктивну (пов'язану з особливостями особистості, характеру, темпераменту та особливостями реагування на стрес) складові.
5. Створіть групу підтримки, тобто визначте колег, які Вам можуть допомогти у вирішенні проблеми. Це можливо, якщо розказати про позитивні зміни, які можуть відбутися в тому випадку, якщо вдасться нейтралізувати стресор.
6. Проаналізуйте думки, що виникають у момент дії стресора. Проведіть позитивне переструктурування думок, що запускають стресову реакцію.

7. Визначте свій внесок у виникнення і розвиток стресової ситуації. Для цього важливо перерахувати причини, які роблять Вас вразливими до стресу. Кожне твердження такого списку має починатися зі слова «Я».

8. Використовуючи отриманий список причин, виокремити ті необхідні якості, які можна розвивати у процесі подальшого навчання.

Вправа. «Настрій»

Кілька хвилин тому у вас закінчився неприємна розмова з керівництвом. Як зняти неприємний осад після такої розмови?

Візьміть кольорові олівці або крейду і чистий аркуш паперу.

Спокійно, лівою рукою намалюйте абстрактний сюжет - - лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому повністю зануритися в свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, в повній відповідності з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви переносите сумний настрій на папір, як би матеріалізуєте його. Закінчили малюнок? А тепер переверніть папір і на іншій стороні аркуша напишіть 5-7 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали без спеціального контролю з вашого боку. Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, як би заново проживаючи свій стан, перечитайте слова і з задоволенням, емоційно розірвіть листок, викиньте в урну. Ви помітили? Всього 5 хвилин, а ваше емоційно неприємний стан вже зник, він перейшов у малюнок, який був знищений вами.

Вправа. Аналіз ресурсів стресостійкості керівника-менеджера

Опис завдання

Визначте та проаналізуйте ресурси своєї стресостійкості, використовуючи матрицю SWOT-аналізу. Зробіть висновок щодо достатності ресурсів.

2. За допомогою технології постановки цілей SMART сформулюйте для себе мету щодо розвитку слабкої сторони, через яку виникають труднощі під час проживання стресових ситуацій на роботі.

3. Визначте і запишіть три заходи, які можна зробити для зниження стресу і підвищення стресостійкості у працівників Вашої організації.

Матриця SWOT-аналізу

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ			
Ваші сильні сторони (Strengths) (Освіта, досвід, ділові якості, окремі вміння, навички, цінності, здібності. На що Ви спираєтесь у собі в складних ситуаціях?)		Ваші слабкі сторони (Weaknesses) (Що Вам складно? В чому Ви недостатньо розбираєтесь? Що викликає у Вас дискомфорт? Що Ви не любите робити?)	
Кількість S		Кількість W	
ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ			
Ваші можливості (Opportunities) (Чому Ви можете і хочете навчитися? Що Вам доступно та залежить від Вас? Що може «підсилити» Вас, якщо Ви приділите цьому увагу?)		Ваші загрози (Threats) (Що Вам поки що недоступно? Що викликає занепокоєння та неконтрольоване Вами?)	
Кількість O		Кількість T	

Схема інтерпретації матриці SWOT-аналізу

<p>Сильних сторін більше, ніж слабких. Можливостей більше, ніж загроз (S>W і O>T)</p>	<p>Найефективніший варіант – є можливість самореалізації, спираючись на сильні сторони. Структуруйте все, що є, і беріться за справу.</p>
<p>Слабких сторін більше, ніж сильних, але можливостей більше, ніж загроз (S<W і O>T)</p>	<p>Необхідно зміцнювати слабкі сторони, щоб мати змогу реалізувати всі можливості. Неодмінно використовуйте всі свої сильні сторони.</p>
<p>Сильних сторін більше, ніж слабких. Можливостей мало, а загроз багато (S>W і O<T)</p>	<p>У такому випадку буде багато затрат. Ваше завдання убезпечити себе від загроз, використовуючи сильні сторони.</p>
<p>Слабких сторін набагато більше, ніж сильних. Можливостей мало, а загроз багато (S <W і O<T)</p>	<p>Слабких сторін набагато більше, ніж сильних. Можливостей мало, а загроз багато (S <W і O<T)</p>

Вправа. Вербалізація емоцій.

Переведіть Ти-повідомлення у Я-висловлювання.

Схема вербалізації емоцій: Я відчуваю...(емоція) – коли...(поведінка) – і я хочу...(бажаний результат)

Ти-повідомлення	Я-висловлювання
-----------------	-----------------

Ти завжди запізнюєшся на роботу	Я відчуваю роздратування, коли ти спізнюється на роботу, прошу, приходь вчасно
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти не виконуєш вчасно доручені завдання	
Ти завжди конфліктуєш із класним керівником 8-А класу	
Ти завжди перериваєш	
Ти ніколи не виконуєш своїх обов'язків, я мушу все робити замість тебе	

Вправи до модулю 3. ЕНЕРГІЯ ЖИТТЯ

Вправа. Звернення з проханням

Ознайомтесь зі списком прийомів, що використовуються для ефективності прохання (DEARMAN):

D – Опишіть вашу проблему.

E – Висловіть, що Ви відчуваєте, і допоможіть співрозмовнику зрозуміти, чому Вам необхідна допомога.

A – Поводьтесь впевнено, чітко пояснюючи співрозмовнику, чого саме Ви хочете.

R – Зміцніть Вашу позицію, вказавши, які позитивні наслідки матиме виконання Вашого прохання.

M – Сконцентруйте Вашу увагу на проблемі і ігноруйте всі, що може Вас відволікти.

A – Намагайтеся здаватися впевненим в собі навіть якщо насправді ви не впевнені в собі.

N – За необхідності «торгуйтеся» для того, щоб прийти до зручного для Вас компромісу.

Сформулюйте власне прохання до колеги. Опишіть, чи складно було це зробити. Що ви відчували в цей момент?

Вправи для розвитку вдячності

У нас є ресурси, за допомогою яких ми можемо впоратися з будь-якою ситуацією. Світ сповнений краси, але ми не завжди здатні її побачити, особливо у складні для себе часи. З метою виживання наш мозок схильний більше фокусуватися на негативному досвіді, ніж позитивному. Іноді невелика невдача засмучує нас і затьмарює те, що є в нашому житті. Вправи на розвиток вдячності навчать вас помічати як позитивні, і негативні моменти.

Завдання: Подумайте про три події, що відбулися протягом дня, які викликали у вас почуття вдячності. Це може бути будь-що: невелика прогулянка або романтичний вечір. Зверніть увагу на думки та відчуття, що виникають у вашому тілі під час практики.

Ви дуже швидко відчуєте переваги цієї простої та приємної вправи, якщо виконуватимете її регулярно. Ви навчитеся цінувати красу моменту та отримувати задоволення від кожного прожитого дня.

Спробуйте вести щоденник подяки. Якщо такий формат вам не підходить, спробуйте просто *візуалізувати ці моменти* або замальовувати. Ви можете нікому не розповідати про них чи навпаки ділитися ними з іншими. Це ваша практика і ви вільні адаптувати її під себе так, як вважаєте за потрібне.

Ви також можете виконати медитацію подяки, зосередивши свою увагу на її джерелах. Спогади про радісні та приємні моменти зігріють вашу душу, і ваш настрій одразу покращає.