

В.І. РОЗОВ

Адаптивні антистресові психотеXнології



В. І. РОЗОВ

АДАПТИВНІ АНТИСТРЕСОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів

Київ
КОНДОР



2005

УДК 159.98
ББК 88.4+88.37+88.6

Р 64

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(Лист МОНУ № 14/18.2-150 від 28.01.04)
Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету економіки та права «КРОК»
(Протокол № 5 від 24 грудня 2003 р.)*

Рецензенти:

Коваленко А. Б. — доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Київського національного університету ім. Тараса Шевченка.

Сингаївська І. В. — кандидат психологічних наук, доцент, проректор з корпоративного управління Університету економіки та права «КРОК».

Володарська Н. Д. — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, докторант Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.

Розов В. І.

Р 64 Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. — К.: Кондор, 2005.- 278 с.

ISBN 966-8251-27-X

У навчальному посібнику розглянуті теоретичні та практичні проблеми адаптивних антистресових психотехнологій. Особлива увага приділяється практичним питанням розвитку адаптивності та адаптивної саморегуляції стресу.

Матеріали посібника можуть бути використані для лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять з таких дисциплін, спецкурсів та тем: «Практична психологія», «Медицина психологія», «Психогігієна та психопрофілактика», «Психологія здоров'я», «Психотерапія адаптаційних розладів», «Управління стресом (стрес-менеджмент)», «Психічна саморегуляція стану», «Психологія управління», «Психологія екстремальних ситуацій» тощо.

Для викладачів, студентів, лікарів, педагогів, соціальних працівників, керівників, а також широкого загалу читачів, яких цікавить проблема адаптації та управління стресом. Посібник може стати у пригоді співробітникам студентських психологічних служб, студентських служб психічного здоров'я та адаптації.

ISBN 966-8251-27-X

ББК 88.4+88.37+88.6

© Розов В. І., 2004
© «Кондор», 2004

Зміст

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНИХ АНТИСТРЕСОВИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ	9
Глава 1. СТРЕС: ВИЗНАЧЕННЯ, ВИДИ, ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ	9
1. Визначення стресу	9
2. Види стресу	9
3. Причини стресу	11
4. Професійний стрес	13
5. Особистість типу «А» і «хвороби стресу»	16
6. Ознаки і наслідки стресових станів	17
7. Реакція на важкий стрес і порушення адаптації	19
Глава 2. ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАРУБІЖНИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я	23
1. Гомеостатична модель	23
2. Загальний адаптаційний синдром	24
3. Психосоматичний напрям	25
4. Психоаналітичний напрям	25
5. Біхевіористський напрям	27
6. Тілесно-орієнтований напрям	28
7. Гештальт-психологічний напрям	31
8. Гуманістичний і екзистенціальний напрям	33
9. Онтопсихологічний напрям	36
10. Трансперсональна модель	37
11. Женевська генетична психологія	39
12. Когнітивний напрям	41
13. Нейро-лінгвістичне програмування	42
14. Вітчизняні традиції в дослідженні проблеми адаптації і саморегуляції	45
Глава 3. АДАПТИВНІСТЬ – ПОЛІСИСТЕМНА ФУНКЦІОНАЛЬНО- СТРУКТУРНА ВЛАСТИВІСТЬ ЛЮДИНИ	49
1. Системний підхід у дослідженні адаптивності	49
2. Системний аналіз поняття «адаптивність»	51
3. Адаптивна саморегуляція	53
РОЗДІЛ 2. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ	58

Глава 1. БІОЕНЕРГЕТИЧНИЙ РІВЕНЬ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ	58
1. Антистресове харчування	58
2. Антистресова аутофіторегуляція	61
3. Фізична активність	63
Глава 2. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ	65
1. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ)	65
2. Прогресивна м'язова релаксація	74
3. Аутогенне тренування	80
4. Систематична десенсибілізація	88
5. Техніки дихання	89
6. Тілесно-орієнтовані техніки	99
7. Медитація	102
Глава 3. КОГНІТИВНИЙ РІВЕНЬ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ	110
1. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП)	110
2. Design Human Engineering (DHE)	122
3. Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Еліса	123
4. Психотехнології саногенного і позитивного мислення	127
5. Парадоксальна інтенція	132
Глава 4. ОСОБИСТІСНИЙ РІВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ	134
1. Психосинтез субособистостей	134
2. Гештальт-техніки усвідомлення потреб	146
3. Асертивні психотехнології: впевненість і комунікативні вміння ...	156
4. Особистісна саморегуляція часу	161
Глава 5. АНТИСТРЕСОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ ЗІ СНОМ І СНОВИДІННЯМИ	168
1. Нормалізація сну	168
2. Гештальт-техніки роботи зі сновидіннями	169
3. Онтопсихологічні техніки роботи зі сновидіннями	174
4. Техніки усвідомлених сновидінь	175
Глава 6. ЗОВНІШНЬО-ОПОСЕРЕДКОВАНІ СПОСОБИ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ	177
1. Антистресові умови діяльності	177
2. Поведінковий і ситуативний захист від стресу	177
РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ САМОПІЗНАННЯ	179

Глава 1. МЕТОДИ ОЦІНКИ ТА САМООЦІНКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ	179
1. Метод Холмса-Рейса	179
2. Тест самовідчуття (Вісман, Рікс)	181
3. Тест здоров'я (Голдберг)	181
4. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)	182
5. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)	184
6. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін)	186
7. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.)	190
8. Шкала депресії (Т. І. Балашова)	194
9. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)	196
10. Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хека і Х. Хеса)	196
11. Тест «Уміння раціонально використовувати час»	198
12. Діагностика стану здоров'я за почерком (Польський Інститут національного здоров'я)	199
13. Діагностика станів за тестом М. Люшера	200
14. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. В. Бойко)	205
15. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Фергюсона	206
16. Тест стресостійкості	207
17. Тест нервово-психічної адаптації	208
Глава 2. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ І САМООЦІНКИ АДАПТИВНИХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	210
1. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI, форма В)	210
2. Опитувальник упевненості в собі (Рейзас)	217
3. Тест Айзенка	219
4. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова	223
5. Шкала «Загальна погана пристосовність»	227
6. Шкала уразливості	228
7. Самооцінка екстравертності, ригідності і тривожності	229
8. Опитувальник Келермана-Плутчіка	231
9. Методика «Рівень суб'єктивного контролю»	235
10. Характерологічний опитувальник Леонгарда-Шмішека	237
11. Опитувальник способів реагування на конфліктні ситуації К. Томаса	243

12. Опитувальник агресії Баса-Даркі	247
13. Тест «Оцінка агресивності у відносинах» (А. Асінгер)	250
14. Опитувальник потреби в досягненнях Ю.Б. Орлова	253
15. Оцінка мотиваційної саморегуляції (А.А. Файзулаєв)	255
16. Методика вивчення самооцінки особистості	259
17. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»	260
ЛІТЕРАТУРА	270

ВСТУП

Сучасні умови життя і діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Велика кількість антропогенних катастроф, зон військових конфліктів, стихійних лих та інших видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Інтенсивний стрес-вплив субекстремальних обставин на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже не відіграють вирішальної ролі в розвитку посттравматичного стресового розладу, який може розвинути практично в кожній здоровій і емоційно стійкій людині.

До стресу можуть призводити інтенсивні переживання, пов'язані з утратою. Джерелом стресу стають і міжособистісні відносини. Стрес може викликатися конфліктною ситуацією, особливостями режиму здійснюваної діяльності та багатьма іншими чинниками. Закономірним наслідком стресових станів є зниження продуктивності різних видів діяльності, порушення психічного і соматичного здоров'я людини.

Навчання у вищому навчальному закладі також характеризується високою нервово-психічною напругою, хронічною втомою, підвищеною тривогою, емоційним і інформаційним стресом і іншими етіологічними чинниками, дія яких у більшості випадків викликає перенапругу й астенізацію адаптаційних механізмів, виснаження функціональних резервів організму, зниження працездатності. Все це спричинює появу різних патологічних синдромів, серед яких найбільш поширені психосоматичні, а також неврози, хвороби органів дихання, серцево-судинної системи, органів травлення тощо. Дослідження свідчать, що всі основні захворювання виникають і розвиваються саме в період навчання у вищих навчальних закладах.

Проблема профілактики і запобігання дезадаптивних станів, що викликані стресом, сягає далеко за межі лише фізіологічної і медичної емпірії і пов'язана з формуванням і розвитком адаптивних механізмів довірливої і мимовільної саморегуляції, розвитком такої базальної властивості людини, як адаптивність, формуванням валеогенної (від лат.

valeo — бути здоровим) мотивації і валеогенних властивостей особистості. Істотна роль у цьому належить теоретичній та практичній психології.

Спеціальні дослідження і клінічний досвід психотерапії соматичних хворих свідчать, що роль психіки в лікуванні хвороб і підтримці здоров'я є конче важливою. За допомогою психологічних та психотерапевтичних методів лікуються навіть такі захворювання, як рак. Усе це доводить наявність величезних резервів людської психіки.

У багатьох роботах, присвячених аналізу впливу індивідуальних властивостей на адаптацію і адаптивну регуляцію, автори дотримуються вузькоспеціальних підходів. Прихильники фізіологічного підходу ігнорують адаптивну роль особистісних властивостей, розглядаючи адаптивність як властивість організму і його окремих фізіологічних підсистем чи органів, «властивість біосистеми». Автори, що обстоюють позиції особистісного підходу, заперечують адаптивне значення фізичних і психофізіологічних властивостей. Можна виділити також когнітивний, соціально-психологічний та інші підходи до проблеми формування і розвитку адаптивних властивостей людини. Але адекватне вирішення проблем адаптивності, адаптивної саморегуляції й здоров'я людини вимагає інтеграції знань із різних галузей науки і практики, системного мислення.

Даний навчальний посібник складається з трьох основних розділів: теоретичного, методичного і практичного. У першому розділі розглядається сутність різних підходів до адаптивності й адаптивної саморегуляції, у другому — містяться методи, вправи та техніки адаптивних антистресових психотехнологій. У третьому — методи оцінки та самооцінки психічних станів і адаптивних властивостей особистості, властивостей, які мають істотне значення для адаптації та підтримання здоров'я.

Матеріали посібника можуть бути використані для лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять з таких дисциплін, спецкурсів та тем: «Практична психологія», «Медична психологія», «Психогігієна та психопрофілактика», «Психологія здоров'я», «Психотерапія адаптаційних розладів», «Управління стресом (стрес-менеджмент)», «Психічна саморегуляція стану», «Психологія управління», «Психологія екстремальних ситуацій» тощо.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНИХ АНТИСТРЕСОВИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Глава 1

СТРЕС: ВИЗНАЧЕННЯ, ВИДИ, ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ

1. Визначення стресу

Стрес (від англ. stress — тиск, напруга) — поняття, що запропонував Г. Сельє в 1936 р. для позначення великого кола станів, котрі обумовлені виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи — стресори. У фізіології цим поняттям позначали неспецифічну реакцію організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив, пізніше воно стало використовуватися для опису станів людини в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях.

Залежно від виду стресора і характеру його впливу виділяються різні види стресу.

2. Види стресу

Існує велика кількість класифікацій і видів стресу. Ми розглянемо деякі з них.

За критерієм впливу на людину:

1. Емоційно-позитивний стрес, викликаний позитивними подіями. У людей з ослабленим здоров'ям навіть цей вид стресу може спровокувати негативні наслідки.

2. Емоційно-негативний стрес спричиняється негативними подіями. Він менш контрольований людиною, і тому більш небезпечний для здоров'я.

Залежно від строку тривання:

1. Короткочасний (гострий) стрес, якому властива швидкість і несподіваність виникнення.

2. Довгостроковий (хронічний) стрес. Він може бути наслідком гострого стресу, але часто виникає через незначні, слабоінтенсивні, але постійні множинні чинники.

За походженням і механізмом розвитку:

1. Фізіологічний стрес, для якого характерне опосередкування стресорів гомеостатичними фізіологічними механізмами. Він викликається такими стрес-чинниками, як біль, холод, спека, голод, спрага, фізичні перевантаження тощо.

2. Психологічний стрес опосередковується психологічними процесами оцінки передбачуваної погрози стресового стимулу і пошуком адекватної відповіді на цей стимул. Його викликають: обман, образа, погроза, небезпека, інформаційне перевантаження тощо. Психологічний стрес зазвичай поділяють на:

а) емоційний стрес, що має місце в ситуаціях, які загрожують безпеці людини (злочин, аварія, війна, важка хвороба), соціальному статусу, економічному благополуччю (утрата роботи), міжособистісним відносинам (сімейні проблеми тощо);

б) інформаційний стрес виникає під час інформаційних перевантажень, коли людина, котра має велику відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає приймати правильні, відповідні рішення. Почасти інформаційні стреси виникають в роботі диспетчерів, операторів технічних систем управління.

Крім того, ще виділяються такі види стресів, як:

- Міжособистісний стрес;
- Професійний стрес;
- Фінансовий стрес;
- Екологічний стрес;
- Технологічний стрес;
- Больовий стрес;
- Бойовий стрес;
- Травматичний і посттравматичний стрес тощо.

3. Причини стресу

Психічні і психофізіологічні стани як причина стресу. Причиною стресу може бути будь-яка сильна емоція. Найчастіше — страх, гнів, образа. Це і занадто інтенсивна радість. Причиною стресу є і психофізіологічні стани. До них належать втома, напруга, тривога і монотонність.

Хвороба як причина стресу. Стрес може бути викликаний як гострою, так і хронічною хворобою. Будь-яка соматична хвороба є джерелом стресу.

Життєві події як причина стресу. Т. Холмс і Р. Раге встановили, що серйозні життєві події можуть спричинювати стрес. Вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності.

СТРЕСОГЕННІ ЖИТТЄВІ ПОДІЇ

<i>Життєві події</i>	<i>Значення події у балах</i>
1. Смерть дружини (чоловіка)	100
2. Розлучення	73
3. Роз'їзд чоловіка та жінки (без оформлення розлучення)	65
4. Тюремне ув'язнення	63
5. Смерть близького родича	63
6. Травма чи хвороба	53
7. Одруження	50
8. Звільнення з роботи	47
9. Примирення членів родини	45
10. Вихід на пенсію	45
11. Зміна в стані здоров'я члена родини	44
12. Вагітність	40
13. Сексуальні проблеми	39
14. Поява нового члена родини	39
15. Реорганізація на роботі	39
16. Зміна фінансового стану	38
17. Смерть близького друга	37
18. Зміна професійної орієнтації	36
19. Посилення конфліктності відносин	35
20. Позика на велику покупку	31
21. Закінчення терміну виплати позики	30
22. Зміна посади	29
23. Син чи дочка залишають родину	29
24. Проблеми з родичами дружини (чоловіка)	29
25. Видатне особисте досягнення	28
26. Дружина (чоловік) кидає роботу (чи стає до роботи)	26

27. Початок або закінчення навчання	26
28. Зміна умов життя	25
29. Відмова від певних звичок	24
30. Проблеми з керівництвом	23
31. Зміна умов чи годин роботи	20
32. Зміна місця проживання	20
33. Зміна місця навчання	20
34. Зміна звичок, пов'язаних із проведенням відпустки	19
35. Зміна світогляду	19
36. Зміна соціальної активності	18
37. Невелика позика грошей	17
38. Зміна звичок, пов'язаних зі сном	16
39. Зміна кількості членів родини, що проживають разом	15
40. Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням	15
41. Відпустка	13
42. Новий рік	12
43. Незначне порушення правопорядку	11

Чим більше загальне число «зароблених» балів, тим більша інтенсивність стресу.

Психологи встановили, що дрібні життєві події також можуть викликати інтенсивний стрес, тому що людина до них не готується.

Такими дрібними подіями є:

- надмірна кількість обов'язків на роботі і вдома;
- надмірна турбота про свою зовнішність;
- самотність;
- нестача життєвої енергії;
- бажання бути у всьому першим;
- відсутність часу на відпочинок і розваги;
- неприємності на роботі;
- тривалі міркування про сенс життя;
- страх бути знехтуваним;
- велика кількість справ, які потрібно виконати.

Причини, пов'язані з навколишнім середовищем.

1. Нестача свіжого повітря і простору. Ця причина стресів властива мешканцям великих міст.

2. Шум. Раптовий різкий шум чи постійний низькочастотний шум, викликаний кондиціонерами, офісним устаткуванням чи вуличним транспортом.

Причини, пов'язані зі шкідливими звичками.

1. Переїдання. Надмірне споживання їжі, кофеїну може викликати дратівливість, відчуття тривоги і занепокоєння.

2. Алкоголь. Зайве вживання алкоголю є додатковим джерелом стресу.
3. Паління. Паління є також загальноновизнаним джерелом стресу.

Причини, пов'язані з міжособистісними відносинами.

1. Конфлікт є основною типовою причиною стресу. Його можуть спричиняти сімейні конфлікти, конфлікти між керівником і підлеглими, міжособистісні і міжгрупові конфлікти.

2. Недостатній розвиток комунікативних якостей. Існує безліч ситуацій, де відсутність комунікативних якостей може стати причиною конфлікту та стресу.

Причини, пов'язані з екстремальними умовами.

1. Новизна, незвичайність і раптовість впливу. Прикладом можуть слугувати різкі звуки, постріли, яскраві спалахи світла, падіння, перегляд відповідних фільмів тощо.

2. Складність завдання, дефіцит часу, збільшення темпу дій, співвідношення двох складних дій, монотонність, невизначеність ситуації тощо.

3. Ситуація конфліктного вибору за наявності в людини несумісних спонукань; наявність перешкод з боку інших осіб; наявність елементів змагання; акцентування «тестового» характеру дії в експертній ситуації: завдання, яке виконує людина, стає виміром інтелектуальних, мнемічних та інших її здібностей; зміна винагороди за участь у діях тощо.

Причини, пов'язані з професійною діяльністю дуже різноманітні, отже, виділяється такий вид стресу, як професійний стрес.

4. Професійний стрес

Установлено, що в різних професійних групах інтенсивність стресу може бути різною. У таблиці 1 наведені результати ранжирування рівня професійного стресу (за Купером). Цифри коливаються від 0 до 10.

Таблиця 1

Вид діяльності	Стрес	Вид діяльності	Стрес
Шахтар	8,3	Фермер	4,8
Поліцейський	7,7	Військовослужбовець	4,7
Робітник – будівельник	7,5	Ветеринар	4,5
Журналіст	7,5	Держслужбовець	4,4
Пілот цивільної авіації	7,5	Клерк	4,3
Тюремний наглядач	7,5	Інженер	4,3
Рекламний працівник	7,3	Агент із нерухомості	4,3
Стоматолог	7,3	Перукар	4,3
Актор	7,2	Представник місцевої влади	4,3

Лікар	6,8	Юрисконсульт	4,3
Працівник податкової служби	6,8	Художник, дизайнер	4,3
Режисер	6,5	Архітектор	4,0
Нянька, домогосподарка	6,5	Манікюрниця	4,0
Пожежний	6,3	Оптик	4,0
Музикант	6,3	Економіст	4,0
Вчитель	6,2	Листоноша	4,0
Представник сфери обслуговування	6,0	Статистик	4,0
Працівник соціальної служби	6,0	Технік-лаборант	3,8
Менеджер	5,8	Банкір	3,7
Зовнішньоторговельний працівник	5,8	Оператор ЕОМ	3,7
Представник пресслужби	5,8	Фахівець із трудотерапії	3,7
Футболіст	5,8	Лінгвіст	3,7
Продавець, помічник продавця	5,7	Косметолог	3,5
Біржовий маклер	5,5	Вікарій	3,5
Водій автобуса	5,4	Астроном	3,4
Психолог	5,2	Нянька в яслах	3,3
Видавець	5,0	Працівник музею	2,8
Дипломат	4,8	Бібліотекар	2,0

Причини професійного стресу дуже різноманітні.

Психологи називають 3-поміж них такі:

- загальноорганізаційні проблеми (немає чіткого розподілу обов'язків між співробітниками підрозділу, слабка внутрішньоорганізаційна комунікація);
- реорганізація і пов'язана з цим невизначеність положення співробітника в організації;
- неадекватне розставлення кадрів;
- стресовий режим роботи, перевантаження;
- занадто швидке просування по службі чи відсутність перспективи службового росту;
- недостатній рівень заробітної плати;
- авторитарний стиль керівництва;
- конфліктні взаємини керівника з підлеглим;
- міжособистісні конфлікти в колективі;
- необхідність приймати відповідальні рішення;
- перевантаження чи недостатня завантаженість;
- недостатньо чітке визначення посадових обов'язків;
- занадто розпливчата межа повноважень;
- незрозумілі усні інструкції;

- необхідність виконувати важкі сумісні функції;
 - запровадження нових технологій;
 - невизначеність сфер відповідальності;
 - поведінка інших співробітників, що викликає стрес;
 - недолік професійного спілкування;
 - неможливість одержати консультацію у складних питаннях;
 - стресогенна внутрішньоорганізаційна політика;
 - неприступність керівника;
 - високий рівень стресу у самого керівника;
 - безперспективне майбутнє організації;
 - методи роботи, що конфліктують із системою цінностей працівника;
 - погроза передчасного звільнення чи перевodu на менш оплачувану роботу;
 - недостатня професійна компетентність;
 - напружені взаємини з колегами, керівником, підлеглими, іншими співробітниками;
 - нездатність адаптуватися до змін;
 - невміння працювати в колективі, у складі команди;
 - зміна місця розташування організації;
 - конфлікт роботи з особистим життям;
 - витрачання багато часу і сил на шлях до роботи і назад;
 - необхідність регулярних відряджень;
 - недостатня мотивація діяльності;
 - рутинна, одноманітна робота;
 - слабка задоволеність виконаною роботою;
 - занадто високий чи занадто низький темп роботи;
 - несправедлива оцінка праці;
 - відсутність нематеріальних стимулів.
- Чимало дослідників називають головною причиною виникнення професійного стресу організаційний чинник. Однак професійний стрес нерідко може викликатися такими зовнішніми фізичними чинниками:
- шумом;
 - тісним приміщенням;
 - поганою вентиляцією приміщення;
 - недостатнім освітленням робочого місця;
 - некомфортною температурою на робочому місці;

• неможливістю використовувати потрібні для роботи матеріальні та інформаційні ресурси тощо.

Наслідками професійного стресу є:

- серцево-судинна патологія;
- патологія кістково-м'язового апарату;
- депресія, астенія;
- виробничі травми й аварії;
- суїцид;
- рак;
- виразки;
- зниження ефективності діяльності.

5. Особистість типу «А» і «хвороби стресу»

У відомій книзі Мейри Фрідман і Рея Розенмана «Поведінка типу «А» і ваше серце» описаний певний тип особистості, що, на думку авторів, багато в чому сприяє виникненню стресових захворювань серця. Вони назвали завжди напружених у житті людей «особистістю типу А». Цей тип особистості характеризується такими проявами:

1. Поспіх: постійна тривога про те, що час іде дарма, що кожна секунда дорога.

2. Постійна напруга: тенденція до постійного стану «бойової готовності» — зосередженості, концентрації на тому, що відбувається навколо, навіть коли це не потрібно:

3. Мультифазія: тенденція до виконання кількох справ одночасно.

Водночас особистість типу «А» схильна до конкуренції, орієнтована на постійне досягнення чогось нового. Люди, яким властивий другий тип поведінкового образу, тип «Б», не так напружені і сприймають навколишню дійсність більш спокійно. Дослідження свідчать, що в людини з типом особистості «А» можна заздалегідь прогнозувати появу серцево-судинних захворювань.

Дуже важливим висновком цих досліджень є те, що в людей із типом особистості «А» під час стресу сильно підвищується тиск і частішає серцебиття. У типу «Б» подібного не спостерігається. Часте підвищення кров'яного тиску і частішання серцебиття збільшує ризик виникнення проблем із серцем.

Численні дослідження доводять, що крім типів особистості, для яких властиві захворювання серця, існує велика кількість аналогічних характеристик особистості, що відповідають ревматоїдному артрити, виразці шлунка, астмі і запаленню сечовивідних шляхів. До того ж існує давня думка, підтверджена досить великою кількістю сучасних дос-

ліджень, що онкологічним хворим також властивий схожий профіль особистості.

Отже, формуючи певні адаптивні і валеогенні властивості, можна створити надійний бар'єр щодо різних захворювань.

6. Ознаки і наслідки стресових станів

Ознаки стресу.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково передбачає емоційну напругу, втому, тривогу тощо.

Фізіологічні ознаки:

- хекання,
- частий пульс,
- підвищення артеріального тиску,
- почервоніння чи збліднення шкіри обличчя,
- збільшення адреналіну в крові,
- збільшене потовиділення,
- постійне відчуття недоїдання,
- часте стомлення,
- підвищений тремор,
- розширення зіниць.

Психологічні ознаки:

- зміна динаміки психічних функцій,
- уповільнення розумових операцій,
- розсіювання уваги,
- ослаблення функції пам'яті,
- зменшення сенсорної чутливості,
- сповільненість процесу ухвалення рішення,
- дратівливість,
- зниження настрою,
- знижена мотивація міжособистісних і сексуальних контактів,
- ослаблення волі,
- зниження самоконтролю,
- зниження здатності до творчих рішень,
- підвищена сугестивність, страх, тривога, занепокоєння.

Ознаки стресової напруги (за Шефером):

1. Неможливість зосередитися на чомусь.
2. Занадто часті помилки в роботі.
3. Погіршення пам'яті.
4. Занадто часте виникнення почуття втоми.

5. Дуже швидка мова.
6. Досить часто з'являються болі (голови, спини, шлунка).
7. Підвищена збудливість.
8. Робота не приносить колишньої радості.
9. Утрата почуття гумору.
10. Різке зростання кількості сигарет, що викурюються.
11. Пристрасть до алкогольних напоїв.
12. Постійне відчуття недоїдання.
13. Зникає апетит або узагалі загублюється смак до їжі.
14. Неможливість вчасно закінчити роботу.

Соматичні й психофізіологічні наслідки стресу.

Стресові стани супроводжуються визначеними змінами в організмі. Вплив стресу на організм є індивідуальним. Встановлено, що під час стресу, як правило, виникає напруга в шлунку, сухість у роті, частішають подих і серцеві скорочення, підсилюється потовиділення, спостерігаються вегетосудинні реакції (почервоніння, збліднення обличчя), розширюються зіниці, напружуються м'язи, підвищується артеріальний тиск, підсилюється кровообіг у м'язах, підвищується кількість адреналіну в крові, змінюється шкірно-гальванічна реакція. Позитивний адаптивний зміст цього полягає в тому, що організм готується до стресової ситуації, одержує додаткові сили для її подолання. Загальновідомо, що в стресовій ситуації у людини можуть проявитися такі адаптивні резервні можливості, про які вона і не мріяла. Одна піднімає автомобіль задля порятунку близького, інша — не вміючи плавати, рятує дитину, яка тоне, спортсмен показує видатні результати тощо.

Сукупність негативних емоцій викликає більш сильні фізіологічні реакції. Тобто вплив стресу на організм може бути і негативним, дезадаптивним. У результаті тривалого стресу підвищується ймовірність виникнення дезадаптивних психосоматичних хвороб, які називають психогенними, тобто «хворобами стресу»: виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки, гіпертонічна хвороба, інсульт, інфаркт міокарда, мігрень, бронхіальна астма, виразковий коліт, нейродерміт, підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, досить часто з'являються болі (голови, спини, шлунка), безсоння, артрит.

Стрес нерідко стає причиною діабету, глаукоми, геморою, пародонтозу. Під час стресу легше виникає застуда, гірше гояться рани. Відомі навіть смертельні випадки. Нині існує погляд, що до 90% усіх захворювань пов'язані зі стресом.

Таким чином, під впливом стресу в організмі людини відбуваються зміни, що можуть бути дуже небезпечними для здоров'я. «Хвороби стресу» виникають через невідповідність адаптивних здібностей людини вимогам навколишнього середовища і діяльності.

Особистісні наслідки стресу.

У процесі адаптації в умовах стресу формуються нові адаптивні механізми, що регулюють взаємини людини із зовнішніми умовами і формують діапазон стійкості до дії стресорів. Однак доведено, що тривалий чи інтенсивний вплив стресорів може породжувати кілька форм особистісних змін. Перша форма особистісних змін під час стресу пов'язана з замкнутістю, відособленістю, відчуженням, відчуттям неадекватності, непевністю, поганою соціальною пристосованістю, психастенічністю та шизоїдністю. Друга — характеризує афективні реакції, підвищену чутливість, незадоволеність сформованими взаєминами. Третя форма особистісних змін містить тенденцію до заперечення психологічних конфліктів, оптимізм, товариськість та інші адаптивні властивості. Четверта форма належить до явищ невротичної декомпенсації.

Під час тривалого стресу відбуваються також мотиваційні зміни. Це явище одержало назву «стресове інвертування мотивів» і полягає у перебудові значущості мотивів. Ті мотиви, що спонукали діяльність, починають її гальмувати, а ті, котрі гальмували діяльність, починають її спонукати. У стресових умовах відбувається блокування зовнішніх мотивів діяльності в результаті так званої «стресової інтерналізації особистості». Стрес змінює продуктивні мотиви, мотиви досягнення на мотиви уникнення та мотиви збереження гомеостазу. Замість того, аби продуктивно працювати, людина починає турбуватися тільки про власне здоров'я.

У результаті стресу зростає особистісна тривожність, замкнутість, нерішучість, байдужність.

У такий спосіб тривала чи інтенсивна дія стресових умов погіршує результати діяльності, призводить до порушення міжособистісних відносин, викликає різні порівневі зміни в психофізіологічній організації, є причиною неадаптивних особистісних змін, зокрема, емоційної і мотиваційної сфер суб'єкта.

Важкий стрес може бути причиною розладів адаптації.

7. Реакція на важкий стрес і порушення адаптації

У міжнародній класифікації хвороб виділяються кілька адаптивних реакцій на важкий стрес:

1. Гостра реакція на стрес.
2. Посттравматичний стресовий розлад.
3. Розлад адаптації.

Гостра реакція на стрес. Для гострої реакції на стрес характерний вплив винятково медичного чи фізичного стресора. Симптоми виникають негайно слід за дією стресора (впродовж 1 години). Реакція на гострий стрес поділяється на:

- легку;
- помірну;
- важку.

Цому стресу властиві такі ознаки:

- а) відмова від майбутніх соціальних взаємодій;
- б) звуження уваги;
- в) прояви дезорієнтації;
- г) гнів чи словесна агресія;
- д) розпач чи безнадійність;
- е) неадекватна чи безцільна гіперактивність;
- ж) неконтрольоване і надмірне переживання горя (що розглядається відповідно до місцевих культурних стандартів).

Якщо стресор минулий чи може бути полегшений, симптоми мають зменшуватися за 8 годин. Якщо стресор продовжує діяти, симптоми мають зменшуватися не більш ніж через 48 годин.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР виникає в результаті інтенсивної чи тривалої дії загрозливого чи катастрофічного стресора, що викликає загальний дистрес майже в будь-якої людини. Для ПТСР властиві:

1. Стійкі спогади чи «пожвавлення» стресора в нав'язливих ремінісценціях, яскравих спогадах чи повторюваних снах, або повторне переживання горя при впливі обставин, що нагадують чи асоціюються зі стресором.

2. Людина виявляє фактичне уникнення чи прагнення уникнути обставин, що нагадують або асоціюються зі стресором (що не спостерігалось до впливу стресора).

3. Психогенна амнезія, часткова чи повна щодо важливих аспектів періоду впливу стресора.

4. Стійкі симптоми підвищення психологічної чутливості чи збудження (не спостерігалось до дії стресора), представлені будь-якими двома з таких:

- а) утруднення засипання чи збереження сну;

- б) дратівливість чи вибухи гніву;
- в) утруднення концентрації уваги;
- г) підвищення рівня пильнування;
- д) посилення рефлексу чотирихолмія.

Зазначені симптоми виникають протягом шести місяців стресогенної ситуації чи наприкінці періоду стресу.

Розлад адаптації – це реакція на ідентифікований чинник чи сукупність стрес-чинників. Розвиток симптомів відбувається впродовж тримісячного періоду від початку впливу стресора, що не є незвичайним чи катастрофічним типом.

Деадаптивні прояви можуть містити:

- порушення професійного функціонування чи стосунків з іншими людьми;
- почуття нездатності впоратися зі справами, планувати і продовжувати залишатися в цій ситуації;
- депресивний настрій;
- тривогу;
- занепокоєння;
- іноді вибухи гніву й агресії.

Тип адаптаційного розладу залежить від домінуючих симптомів. До типів адаптаційних розладів належать:

1. Адаптаційний розлад із тривогою.

Симптоми:

- тривога;
- нервозність;
- лякливість.

2. Адаптаційний розлад із депресією.

Симптоми:

- депресивний настрій;
- сльозливість;
- почуття безнадійності.

3. Адаптаційний розлад із порушенням поведінки.

Симптоми:

- прогули;
- вандалізм;
- легковажна поведінка;
- бійки;
- невиконання юридичних зобов'язань;
- протиправна поведінка.

4. Адаптаційний розлад зі змішаним порушенням емоцій і поведінки.

Симптоми:

- депресія, тривога і порушення поведінки.

5. Адаптаційний розлад зі змішаними емоційними рисами.

Симптоми:

- різні комбінації емоцій, наприклад, депресії і тривоги.

6. Адаптаційний розлад із соматичними скаргами.

Симптоми:

- стомлюваність;
- головний біль;
- біль у спині.

7. Адаптаційний розлад з аутизмом.

Симптоми:

- соціальний аутизм без вираженої депресії чи тривоги.

8. Адаптаційний розлад із порушенням професійної або навчальної діяльності.

Симптоми:

- порушення професійної або навчальної діяльності;
- змішані тривога і депресія.

9. Адаптаційний розлад без додаткових уточнень.

Симптоми:

- повна незгода з діагнозом;
- негайна дезадаптивна реакція на діагноз.

Симптоми, як правило, не тривають більше шести місяців після припинення дії стресу чи його наслідків, за винятком пролонгованої депресивної реакції.

У виникненні реакції на стрес, а також адаптаційних розладів, відіграють велику роль індивідуальна уразливість або стійкість до дії стресу, адаптивні здібності. Про це свідчить той факт, що ці розлади розвиваються не у всіх людей, на яких впливає сильний стрес.

Таким чином, одним із актуальних завдань профілактики стресу є розвиток адаптивності та стресостійкості. Звернімося до аналізу проблеми адаптації, адаптивності, саморегуляції і здоров'я.

ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАРУБІЖНИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Адаптація людини є однією з актуальних проблем сучасного міждисциплінарного знання. Окремі її аспекти виступають як об'єкт наукового пізнання біохімії, фізіології, медицини, психології, соціології й інших наук. Диференціація досліджень спостерігається й всередині самої психології.

Ми розглянемо ті напрями досліджень, в яких проблема адаптивної саморегуляції і здоров'я є однією з ключових.

1. Гомеостатична модель

Вихідні уявлення про адаптацію були пов'язані безпосередньо з вченням К. Бернара про сталість внутрішнього середовища (*milieu intérieur*) організму. Завдяки підтримці такої сталості жива система ставала незалежною від зовнішніх впливів, здобувала гнучкість, адаптивність до середовища і самоорганізацію.

Основні положення концепції К. Бернара були розвинені у працях У. Кенона, який назвав сталість внутрішнього середовища організму терміном «гомеостаз».

Гомеостаз (від грец. *homoios* — подібний, *stasis* — стан) — рухливий рівноважний стан якої-небудь системи, який зберігається шляхом її протидії впливам зовнішніх і внутрішніх чинників, що порушують цю рівновагу. Одержуючи сигнали про зміни, які загрожують системі, організм «включає пристрій», що продовжують працювати доки не вдасться повернути її в рівноважний стан, до колишніх значень параметрів.

Збереження гомеостазу досягається завдяки процесу адаптації під час взаємодії організму і середовища. Власне гомеостаз розглядався і як внутрішній стан, і як відношення в системі «організм-середовище».

Згідно з принципом гомеостазу всі процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на збереження рівноважного стану у відповідь на певні впливи середовища. Відтак, головним завданням будь-якого пристосування є утримання організму в стані рівноваги, що досягається

завдяки механізмам адаптивної саморегуляції за допомогою зворотних зв'язків.

Зв'язок між процесом адаптації і гомеостазом прослідковується в роботах Р. Ешбі. Критерієм адаптації є утримання істотних перемінних у фізіологічних межах, отже, поняття «адаптація» складається з визначення «стабільності». Таким чином, поняття «гомеостаз», «стабільність» і «адаптація» ототожнюються.

Відтак, у концепції гомеостазу адаптація виступає як процес підтримки сталості внутрішнього середовища організму і його врівноваженості з зовнішнім середовищем, що досягаються завдяки механізмам саморегуляції за допомогою зворотних зв'язків. Поняття «адаптація» фіксує сукупність адаптивних механізмів, що забезпечують рівноважний стан як усередині організму, так і між організмом і середовищем.

Істотним у концепції гомеостазу є постулат щодо важливості і необхідності підтримки сталості внутрішнього середовища організму, оскільки гомеостаз є «базальною умовою життєдіяльності» людини.

2. Загальний адаптаційний синдром

Розроблена Г. Сельє концепція стресу тісно пов'язана з уявленнями про загальні закономірності процесу адаптації і саморегуляції. Дана концепція ґрунтується на понятті «загального адаптаційного синдрому» як сукупності неспецифічних адаптивних реакцій індивіда у відповідь на дії різних стресорів.

Загальний адаптаційний синдром має фазний характер і розвивається стадійно. Г. Сельє описав три стадії стресу (тріада стресу). Перша стадія (стадія тривоги) характеризується мобілізацією захисних реакцій організму, викликаних тривогою. На другій стадії (стадія резистентності) відбувається підвищення стійкості організму до дії стресорів шляхом збалансованого витрачання адаптаційних резервів. Третя стадія (стадія виснаження) виражає межу «адаптаційної енергії» і виснаження адаптаційних резервів.

Поняття «адаптаційна енергія» відбиває здатність організму до пристосування і є спадково визначеним запасом життєздатності. Розрізняється «поверхнева» адаптаційна енергія і «глибока». «Поверхнева» реалізується безпосередньо при дії визначених стресорів. «Глибока» — це резерв організму, за рахунок якого поповнюється «поверхнева» адаптаційна енергія.

Уявлення Г. Сельє про рівні так званої «життєздатності» (розвинутим механізмам мимовільної біоенергетичної регуляції) нині є дуже актуальним.

Р. Лазарус виділяє два види стресу: фізіологічний і психологічний. Фізіологічний і психологічний види стресу мають схожі адаптивні реакції, але розрізняються за природою і механізмами розвитку. Для фізіологічного стресу властиве опосередкування стимулів мимовільними автоматичними гомеостатичними механізмами регуляції. Психологічний стрес опосередковується психологічними когнітивними процесами оцінки передбачуваної погрози стимулу і пошуком адекватної відповіді на цю погрозу. Адаптивні реакції залежать не стільки від характеристик стресових стимулів, скільки від їхньої взаємодії з визначеними психологічними структурами, що і визначають тип адаптивних фізіологічних і поведінкових реакцій на стрес.

3. Психосоматичний напрям

Питання щодо відносин психічного і соматичного закономірним чином входять у проблему адаптивності й адаптивної саморегуляції. Існують три найбільш відомі і поширені зарубіжні психосоматичні концепції:

- концепція «символічної мови органів» (С. Сільверман), що пояснює внутрішню соматичну симптоматику проявом несвідомих думок. Соматичне виступає як символ цих думок.
- концепція «специфічного емоційного конфлікту» (Ф. Александер), відповідно до якої соматична патологія розглядається як результат періодично повторюваних емоційних станів, як вираження глибокого особистісного конфлікту. При цьому кожній емоційній ситуації відповідає свій специфічний соматичний синдром.
- концепція «профілю особистості» (Ф. Дамбар), згідно з якою емоційні реакції і різні соматичні захворювання є похідними від профілю особистості і, отже, тип особистості визначає форму дезадаптації. Виділяються такі типи особистості: коронарний, гіпертонічний, алергійний і схильний до ушкоджень.

4. Психоаналітичний напрям

Проблеми адаптації й адаптивних захисних механізмів широко обговорювалися в роботах З. Фрейда й А. Фрейд, однак, цілісна психоаналітична модель адаптації була розроблена Г. Гартманом, який вважав, що тільки психоаналіз може розв'язати ці проблеми.

Адаптація містить два види процесів: конфліктні і безконфліктні. Добре адаптована людина — це людина, в якій співвідносяться здібності насолоджуватися життям, продуктивність і психічна рівновага.

У процесі пристосування відбуваються взаємні адаптивні зміни особистості і середовища, за рахунок чого і досягається стан урівноваженості, адаптованості.

Адаптивними регуляторами є Его і система психологічних захисних механізмів.

Психологічні захисні механізми — це спеціальна система психологічної регуляції і стабілізації, спрямована на зведення до мінімуму чи усунення стану тривоги. Ці механізми захищають свідомість (Его) від негативних переживань, що травмують людину, усувають психологічний дискомфорт. До механізмів психологічного захисту належать:

- подавлення — свідомий і навмисний відхід від неприємних думок і спогадів;
- витиснення — забування, що викликане несвідомим блокуванням травматичних думок, які лякають чи загрожують, або думок, подій, які викликають напруженість;
- заперечення — це спроба не сприймати реальні події, небажані для Его. Здатність «не пригадувати» неприємні пережиті події, замінюючи їх вимислом;
- уникнення — використовується, коли ситуація викликає страх, стрес і виявляється у вигляді уникнення таких ситуацій;
- ізоляція — це відділення психотравмуючої ситуації від пов'язаних із нею переживань. Заміна ситуації відбувається як би не усвідомлено, принаймні не пов'язується з власними переживаннями. Все відбувається начебто з кимсь іншим;
- фантазування — відхід в уявний світ чи у світ мрій, коли подолати реальну ситуацію складно;
- раціоналізація — це знаходження прийнятних раціональних причин і пояснень для неприйнятних думок і дій.
- сублімація — це найбільш поширений захисний механізм, за допомогою якого лібідо й агресивна енергія трансформуються в різні види діяльності, прийнятні для індивіда і суспільства. Різновидом сублімації може бути спорт, інтелектуальна праця, творчість;
- проекція — виявляється у вигляді обвинувачення іншого у власних слабкостях внаслідок відчуття провини. Замість визнання власних недоліків, людина переносить негативні якості на іншу;
- інтродекція — «вбудовування» у себе цінностей і норм іншої людини, приймаючи їх за свої власні;
- перенос — механізм, пов'язаний із перенесенням емоцій, що нагромадилися, на предмет чи ні в чому не винувату людину;

- компенсація — «відшкодування» недоліків в одній сфері діяльності успіхами в іншій, виявляється в прагненні людини, що не має достатніх здібностей в одній галузі, звертатися до таких, де вона може досягти успіху;
- ідентифікація — захист Его від напруги, фрустрації шляхом отождивлення себе з могутньою, авторитетною субстанцією. Захист від комплексу неповноцінності через ідентифікацію себе з авторитетною особистістю чи організацією;
- регресія — виникає в ситуаціях ускладненої адаптації, стресу, і виявляється у вигляді повернення до способів вирішення проблем, що використовувалися в минулому, до більш ранніх форм поведінки і мислення;
- реактивні утворення — це поведінка чи почуття, які протиставляються бажанню, це явна чи неусвідомлена інверсія бажання;
- заміщення — захист від станів страху і напруги через вихід енергії на доступний або безпечний об'єкт.

Таким чином, захисні механізми — це мимовільний несвідомий регулятивний механізм захисту від стресу, це способи, за допомогою яких Его захищає себе від внутрішньої і зовнішньої напруги. Ці механізми, у розумінні Фрейда, відіграють значну роль у патогенезі невротичних варіантів дезадаптації. Невротичний синдром є наслідком невдалого захисного процесу.

Психологічний захист може бути успішним і дозволяє зняти тривогу і психологічний дискомфорт, однак, може бути також і неуспішним — формує різні форми неадаптивної поведінки і неадаптивні риси особистості.

Суттю психоаналітичного підходу до проблеми здоров'я, адаптації, саморегуляції і боротьби зі стресом є уявлення про те, що джерела стресу й іншого травматичного досвіду знаходяться в дитинстві. Для того щоб бути здоровою й адаптованою, людина має навчитися позбуватися дитячих травм.

5. Біхевіористський напрям

Біхевіористський напрям бере свій початок із робіт Дж. Уотсона й Е. Торндайка і засновується на експериментальних принципах і методах навчання.

Неадаптивна (невротична) поведінка та психосоматичні розлади набуваються в результаті помилкового навчання. Вони є результатом впливу оточення, що підкріплює його. Отже, завдання, що стоїть перед біхевіористом-практиком — точне визначення симптому (невідповідної, неадаптивної поведінки), якого слід позбутися, уточнити бажану нову

поведінку і визначити режими підкріплення, що вимагаються для формування цієї поведінки.

У рамках біхевіоризму з'явилися такі прикладні розробки, як:

1. Біологічний зворотний зв'язок, у контексті якого психологи довели, що шляхом вироблення інструментальних реакцій можна зробити керованими мимовільні процеси, контрольовані вегетативною нервовою системою. Зворотний зв'язок забезпечує можливість адаптивного навчання.

2. Тренінг релаксації також розроблений у рамках біхевіористської орієнтації і використовується як спосіб подолання стресу.

3. Метод систематичної десенсибілізації одна з класичних технік цього напрямку. Він базується на класичному обумовлюванні, за якого травматичний образ з'єднується з реакцією розслаблення і гальмування.

4. Тренінг умінь має на меті навчання пристосувального уміння, корисного під час зіткнення зі складними життєвими ситуаціями. Якщо вміння не набуті на певному етапі розвитку, людина виявляється в не вигідному становищі при зустрічі з майбутніми труднощами і стресовими ситуаціями. До таких адаптивних умінь належать: управління тривогою, навички впевненої поведінки, комунікативні вміння тощо.

5. Структурована навчальна терапія також зосереджена на пристосувальних видах поведінки і застосовується для розвитку поведінкових умінь, таких, як соціальні вміння, вміння планувати й вміння запобігати виникненню стресу.

6. Тілесно-орієнтований напрям

Тілесно-орієнтовані концепції нараховують велику кількість підходів. До них належать:

1. Тілесна психологія В. Райха.
2. Біоенергетика А. Лоуена.
3. Біосинтез Д. Боадели.
4. Метод М. Фельденкрайза.
5. Рольфінг І. Рольф тощо.

У розумінні В. Райха й А. Лоуена біоенергетичні порушення викликають невротичні розлади, а їхнє усунення призводить до видужання. Здорова людина пов'язана з землею й одержує задоволення від життя. У хворому організмі не відбувається вільної циркуляції енергії, чому перешкоджає тілесна ригідність, що виявляється у вигляді м'язової скрутості («м'язовий корсет», «м'язова броня», «броня характеру») і утворює зони напруги в тілі. Система, запропонована в рамках тілесно-орієнтованої

психології, сприяє звільненню тіла від напруги, що з'являється в результаті його неправильного положення.

Біосинтез використовує і розвиває ідею В. Райха про «захисний м'язовий панцир», простежуючи його зв'язок з ембріологією. Д. Боадела й інші дослідники описують три панцири, кожний з яких пов'язаний з одним із зародкових листків: м'язовий (мезодермальний), вісцеральний (ендодермальний) і церебральний панцир (ектодермальний). М'язовий панцир містить у собі і сполучні тканини, тому що з мезодерми розвивається не тільки кістково-м'язова, але і судинна система. Відповідно описуються наступні види порушень:

1. М'язовий тонус може бути порушений у двох напрямках: гіпотонус (слабкість і недолік накопичення і витрачання енергії) і гіпертонус (напруга, підвищена енергетична зарядженість).

2. Тканевий панцир пов'язаний з ефективністю роботи судин і з розподілом тканинної рідини. Млява робота судин спричинює порушення розподілу рідини, екстремальним проявом чого є ревматичні болі, підвищений чи знижений артеріальний тиск, так звані «серцеві стреси».

3. Вісцеральний панцир призводить до порушення перистальтики і дихання. Тут буде спостерігатися тенденція до хронічної гіпо- чи гіпервентиляції легень і до підвищеної подразливості кишечника. У крайніх випадках ці порушення можуть виявлятися, наприклад, в астмі і колітах.

4. Церебральний панцир призводить до порушень біоелектричної активності мозку, різним розладам взаємодії кори, підкірки і вегетативної нервової системи, порушенням зору тощо. Найбільш важким проявом церебрального панцира буде тенденція до нав'язливого мислення або шизофренічних розладів.

У кожному «панцирі» виявляються порушення здоров'я на всіх рівнях: соматичному, психічному і духовному.

Соматичні аспекти здоров'я:

1. Дихання регулярне, ритмічне, супроводжується вільними рухами грудної клітини.

2. Перистальтика не спастична, але і не млява, супроводжується відчуттям «внутрішнього благополуччя».

3. М'язи готові легко переходити від напруги до розслаблення.

4. Кров'яний тиск нормальний, пульсація в кінцівках добра.

5. Шкіра тепла, з гарним кровопостачанням.

6. Обличчя рухливе, міміка жива, голос і погляд виразні, «очі контактні».

7. Оргазмічні функції не порушені; оргазм представлений ритмічною мимовільною пульсацією, супроводжується глибоким задоволенням і любов'ю до партнера. Людина може відчувати до однієї людини і сексуальні, і серцеві почуття.

Психічні аспекти здоров'я:

1. Здатність пов'язувати зовнішню експресію з внутрішніми потребами; готовність діяти для задоволення основних життєвих потреб і можливість відрізнати їх від «вторинних пристрастей».

2. Здатність до контакту з людьми без ідеалізації і проєкцій (чи інших психологічних захистів), що спотворюють взаємодію.

3. Здатність за власним вибором контейнерувати, утримувати або виражати свої почуття, коли цього вимагає чи дозволяє ситуація.

4. Відсутність тривоги, коли немає небезпеки.

5. Здатність діяти, коли небезпека є.

Духовні аспекти здоров'я:

1. Контакт із глибинними цінностями.

2. Сила духу приймати рішення в період життєвих криз без «впадання» у розпач і безвихідь.

3. Відсутність невротичного почуття провини і готовність до реальної відповідальності.

4. Повага до власних почуттів і до почуттів інших людей.

Тип характеру як спосіб регуляції стресу формується з дитинства і запам'ятовується в особливостях структури і функціонування тіла, «кодується» в емоціях і почуттях, що переживає людина.

Багато людей начебто постійно перебувають у ситуації стресу. Стан м'язової напруги і підвищена активність симпатичної нервової системи, що її підтримує, стали для них хронічними. Нормальні, властиві організму процеси саморегуляції перестали діяти, отже, потрібна допомога чи стимуляція ззовні. Лише переборовши м'язову скутість і, відновивши волю рухів, можна повернути цим людям здатність адаптуватися, раціонально й адекватно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

У різних напрямках тілесно-орієнтованого підходу на основі багаторічних теоретичних і практичних досліджень мови стресів і травм та їхнього впливу на стан тіла і душі розроблені способи зцілення. До них належать спеціальні методики і техніки роботи з рухом, подихом, м'язовим тонусом, енергобалансом і функціями тіла; техніки роботи з енергетичними і міжособистісними межами, з ресурсами розвитку і відчуттям безпеки тощо.

Деякі техніки будуть розглянуті в другому розділі.

Для адаптивної саморегуляції конче важливим є те, що для тілесно-орієнтованої психології людина — це єдиний організм, який самоузгоджується.

7. Гештальт-психологічний напрям

Одним із основних принципів гештальт-психології є принцип організмичної саморегуляції: якщо людині чогось не вистачає, то вона намагається заповнити порожнечу; якщо чогось багато, то організм позбавляється від надлишку.

Ф. Перлз говорить про це так: «Організм намагається підтримати баланс, що через його нестатки постійно порушується і який потім відновлюється, коли потреби задоволені чи усунуті». Організмична саморегуляція не гарантує гарне здоров'я, але забезпечує впевненість у тім, що організм робить те, що він може з тим, що він має у своєму розпорядженні.

Людина відповідно до принципу саморегуляції підтримує свій баланс із середовищем за допомогою постійного усвідомлення тих потреб, що виникають у ній самій або спричиняються середовищем. Як тільки домінуюча потреба задоволена, гештальт завершується, тобто втрачається значимість, вона відходить на другий план.

Якщо потреба не буде задоволена, гештальт залишається незавершеним. Напруга, стрес буде супроводжувати людину до того моменту, поки дія не буде відпрацьована. Незакінчена ситуація може бути причиною багатьох особистісних проблем, зокрема стресових. Щоб завершити гештальт, людина має усвідомлювати себе в сьогоденні, у даний момент, тут і тепер. «Зав'язнувши» у минулому чи «полетівши» у майбутнє, вона ризикує «проморгати» сьогодення.

Перлз описує всі психічні процеси в термінах порушення рівноваги системи індивідуум — поле. Спочатку є деяка рівновага — усвідомлення «спить». Потім людина формує намір і починає цикл усвідомлення і дії, вносячи в систему збурювання.

Система починає саморегулюватися, прагне досягти нової рівноваги після задоволення мети наміру. Рівновага може бути досягнута здоровим способом, адаптивним (намір виконаний чи усвідомлено скасований) чи невротичним, дезадаптивним (енергія наміру блокована чи переспрямована назад на самого себе — аберація).

Процес саморегуляції людини призводить до формування гештальта, тієї фігури, що виділяється з загального тла подій. Здатність індивіда до саморегуляції нічим не може бути адекватно замінена. Тому особливу увагу слід приділяти розвитку готовності приймати рішення і робити вибір у даний момент.

Процес народження, функціонування і завершення гештальта легко простежити на прикладі стресу. До стресу гештальту не існувало для людини, але ось він виник. З цього моменту гештальт стресу стає головним для людини, всі інші відступають на задній план і стають тлом. Перебороти стрес стає головним прагненням, йому підпорядковуються всі фізичні і психологічні ресурси. І ось коли стрес відступив, гештальт завершується, не треба більше витрачати час і сили на нього, він завершений і більше не актуальний.

Якщо ж стрес стає хронічним, тобто постійно вимагає до себе уваги, то гештальт залишається незавершеним.

Оскільки саморегуляція здійснюється в сьогоденні, то робота зі стресом триває лише в ситуації «тут і тепер». Слід уважно стежити за змінами у функціонуванні організму, усвідомлювати те, що відбувається з ним у даний момент.

Функціонування мотиваційної сфери також здійснюється за принципом саморегуляції організму. Для збереження гармонії, адаптації людині потрібно лише довіритися «мудрості тіла», прислухатися до потреб організму і не заважати їхній реалізації.

Шлях гармонійної, адаптованої, здорової особистості — бути самим собою, здійснювати своє Я, реалізовувати свої потреби, схильності і здібності.

Зрілість у гештальт-психології. У гештальт-психології стан оптимального здоров'я називається зрілістю. Для того щоб досягти зрілості, індивідуум має перебороти своє прагнення одержувати підтримку з навколишнього світу і знайти джерела підтримки в самому собі.

Зрілість настає тоді, коли індивідуум мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації і страху, що виникають через відсутність підтримки з боку оточення і неадекватності самопідтримки. Ситуація, в якій він не може скористатися підтримкою оточення і опертися на самого себе — безвихідь. Зрілість полягає в умінні піти на ризик, щоб вибратися з глухого кута.

Перлз припустив, що для досягнення зрілості і прийняття відповідальності за самого себе доросла людина має ретельно, мов би знімаючи шкуринку за шкуринкою в цибулині, проробити всі свої невротичні, дезадаптивні рівні.

Найбільш значимими для вирішення проблеми адаптивної саморегуляції, на наш погляд, є такі принципи гештальт-підходу: 1) принцип цілісності — людина є цілісним організмом у єдності її біологічних, психологічних, соціальних і духовних аспектів (тобто єдиним гештальтом) і, що не менш

важливо, вона являє єдиний ґештальт зі своїм навколишнім середовищем (поле організм-середовище); 2) принцип рівноваги — здоровий організм здатний підтримувати гомеостатичну рівновагу зі своїм середовищем, тобто здатний, використовуючи своє середовище, задовольняти значимі потреби; 3) принцип творчого пристосування — здоровий організм пристосовується до умов середовища, що змінюються, знаходячи можливості для задоволення власних потреб. Відповідно у індивіда психічне чи фізичне здоров'я якого порушене, спостерігається порушення внутрішньо-організмичної цілісності (погодженості між окремими фізіологічними і психічними процесами), порушення гомеостатичної рівноваги (життєво важливі потреби організму не задоволені в силу зовнішніх чи внутрішніх причин) і порушення здатності до творчого пристосування (використання власних можливостей і можливостей середовища для задоволення потреб).

З огляду на викладені принципи цілями адаптивної саморегуляції будуть, по-перше, відновлення гомеостатичного балансу організму, по-друге, відновлення здатності до творчого пристосування (у протилежному випадку відновлений організмом баланс не буде зберігатися довго).

8. Гуманістичний і екзистенціальний напрям

Гуманістична психологія сформувалася як напрям у 60-х роках ХХ століття. Вона протиставляє себе як «третя сила» біхевіоризму і психоаналізу.

До цього напрямку залучилися провідні психологи і психотерапевти того часу: Г. Олпорт, Р. Мей, К. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Мюррей, Г. Мерфі та інші. Провідною темою їх досліджень був особистісний ріст людини, її психічне здоров'я і самоактуалізація як найважливіша складова здоров'я і продукт її особистісного росту.

У гуманістичних моделях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фрома й інших дослідників процес особистісного росту розуміється як основний критерій здоров'я, основна умова вирішення психологічних проблем, спосіб ефективної комунікації й адаптації.

У структуру психічного здоров'я входять такі компоненти, як позитивне ставлення до себе; оптимальний розвиток, ріст і самоактуалізація особистості; психічна інтеграція (автентичність, конгруентність); особиста автономія; реалістичне сприймання оточення; вміння адекватно впливати на інших людей тощо.

Патологічні порушення психічного здоров'я — дезадаптивні прояви особистості, неврози і психози — є наслідком помилкового, неправильного розвитку особистості.

Психічно здорові індивідууми — люди зрілі, з високим ступенем самоактуалізації, мають реальні життєві досягнення і розвивають власні особистісні можливості. Показниками психічного здоров'я є повнота, багатство розвитку особистості, її потенцій і прагнення до гуманістичних цінностей — наявність і розвиток таких якостей, як здатність прийняття інших людей, автономність, спонтанність, інтенціональність, альтруїзм, креативність і самоактуалізація.

Гуманістичні теорії і концепція самоактуалізації особистості створюють новий підхід до критеріїв психічного здоров'я. З цих позицій психічне здоров'я забезпечує можливість особистісного вибору й автономного розвитку, прагнення особистості самоактуалізуватися. До механізмів самореалізації як складових психічного здоров'я належать такі: самопізнання, здатність до прийняття рішень на майбутнє, готовність до змін і можливість виділяти альтернативи, тенденції, досліджувати й ефективно використовувати власні ресурси, нести відповідальність за зроблений вибір.

У гуманістичній і екзистенціальній психології запропонована концепція «позитивного психічного здоров'я», у рамках якої порушене питання здорового функціонування як позитивного процесу. Психічне здоров'я змістовно описується через поняття повноцінного людського функціонування і самореалізації (К. Роджерс), самоактуалізації (А. Маслоу), автентичності (М. Хайдеггер, К. Ясперс), прагнення до сенсу (В. Франкл).

А. Маслоу вивчав людей, яких вважав найкращими зразками здорової особистості і називав «самоактуалізованими».

Самоактуалізована людина — це людина, котра зуміла реалізувати власні здібності і таланти. Психологічними особливостями таких людей є:

- адекватне сприймання реальності і комфортні взаємини з дійсністю (точні оцінки, охоплення сутності явищ, що ґрунтуються на фактах);

- прийняття себе, інших і природи;
- спонтанність, простота й природність;
- служіння власній справі;
- відстороненість, потреба в самоті;
- автономність, незалежність, воля й активність;
- свіжий погляд на речі, почуття новизни;
- почуття спільності;
- вузьке коло спілкування;

- демократичність, почуття гумору;
- креативність;
- стійкість у несприятливих, важких обставинах, потрясіннях, уда-рах долі, депривації, фрустрації.

Останню якість А. Маслоу назвав *здатністю до самовідновлення*. Самоактуалізація, за Маслоу, полягає в тому, що людина зобов'язана бути тим, чим вона може стати. Для цього вона має використовувати всі власні можливості і здібності. Самоактуалізація — це потреба здорових людей.

Г. Олпорт запропонував такі риси здорової особистості:

- активна позиція щодо дійсності;
- здатність бачити події власного життя такими, якими вони є, не звертаючись до дезадаптивних захистів;
- самопізнання;
- здатність до абстракції;
- постійний процес індивідуалізації;
- функціональна автономність рис;
- стійкість до фрустрацій.

Здорова особистість — це нагальна проблема для гуманістичної психології, що розробляє цілісний підхід до здоров'я. Фізичне і психічне здоров'я взаємозалежні між собою і пов'язані з вищими цінностями, цілями, потребами людини. З розвитком здорової особистості пов'язується фізичне виживання людського роду.

Людина за гуманістичною психологією є активним творцем власного життя, має волю вибору, несе відповідальність за свій вибір. Відмова від вибору, нездатність його зробити сприяє розвитку захворювань.

Таким чином, вибори, здійснювані людиною, прямо пов'язані з її здоров'ям. Для вибору істотною є опора на власну внутрішню сутність («голос» свого автентичного Я). Підґрунтям гуманістичного підходу стає суб'єктна позиція, відповідно до якої кожній людині притаманне прагнення до особистісного росту, здатність вибору того, що поліпшить якість життя, відповідальність за себе, за власний розвиток і здоров'я.

Шляхи досягнення здоров'я такі:

1. Самопізнання — розвиток усвідомлення самого себе у контексті взаємин із собою, іншими людьми, суспільством, природою.

2. Осмисленість життя та власної професійної діяльності. Встановлено, що така осмисленість дозволяє знижувати рівень професійного стресу, виразність симптомів депресії.

3. Самоактуалізація, яка пов'язана із заняттями фізичними вправами, здоровим харчуванням, активним відпочинком.

4. Довірчі стосунки. Довірчі стосунки з іншими запобігають ризику високого артеріального тиску, сприяють підвищенню імунітету, знижують ризик серцево-судинних захворювань.

5. Гнучка Я-концепція (self-concept), що не конфронтує з реальним досвідом й орієнтована на внутрішні оцінкові процеси. Формування гнучкої Я-концепції призводить до автоматичної зміни поведінки в результаті перебудови уявлень про себе. Ця позиція має важливе значення для вирішення проблеми адаптивної саморегуляції.

9. Онтопсихологічний напрям

Засновником онтопсихології є Антоніо Менегетті. Основні ідеї онтопсихологічної школи є новими і нестандартними для вирішення проблем здоров'я й адаптації людини.

Наріжним каменем онтопсихології є поняття «ін-се» людини, її внутрішня сутність, щира природа, те, що не повторюється, те, що в собі є внутрішньою самістю. Дії, котрі збігаються з «ін-се», є адекватними, здоровими, адаптивними і сприяють росту і розвитку.

У важкі моменти життя людини її «ін-се» може адекватно відбити ситуацію і дати сигнал «тривога», координуючи інформацію, що йде від усього нашого організму. Цей сигнал попереджає людину про небезпеку, стресогенність для неї даної ситуації. Однак свідомість людини, погоджена з культурними нормами, може блокувати імпульси «ін-се» або неправильно їх розшифровувати. Як наслідок, людина йде неправильним шляхом, заподіює собі шкоду, не усвідомлюючи цього. Ці заблоковані імпульси «ін-се» можуть сублімуватися в сновидіннях, призводити згодом або до імпульсивних реакцій, або до негативних відчуттів у тілі, психосоматичних дезадаптивних розладів.

Блокування імпульсів «ін-се» відбувається за допомогою механізму, що в онтопсихології називається «гриль» чи «монітор відхилень». Цей механізм пов'язаний з дією культурних стереотипів, соціальних штампів. Він механізує людину, позбавляє її життєвості.

Людина здорова і щаслива, коли вона розвивається адекватно власній природі, своєму «ін-се» (у собі), внутрішній сутності. В основі «ін-се» лежать знання про організм.

Практичною метою онтопсихології є досягнення автентичності людини, відповідності її власній природі. Онтопсихологія діє згідно з критерієм відповідності людини природі. Щоб людина сприяла своєму

розвитку, здоров'ю, треба розкрити, пізнати свої індивідуальні природні правила, закономірності.

У житті кожної людини постійно, щомиті спрацьовує механізм, котрий вказує на потрібні для людини дії у певний момент.

Якщо прагнення людини збігаються з її природною сутністю, то це означає, що людина здорова, адаптована, щаслива. А якщо людина йде всупереч власній природі, то це дезадаптивно. Всі соматичні хвороби чи складні психічні стани, за онтопсихологією, — це не результат прямого впливу на нас природи, екології, а помилки нашої свідомості і поведінки. Людина сама руйнує себе, сама сприяє розвитку хвороби.

Таким чином, основний критерій екзистенціального здоров'я і благополуччя людини — «ін-се» як уособлення життя в людині. «Ін-се» — основний, розумний принцип будь-якої людської істоти, її головне ядро і єдність психічного і тілесного в людині. Це оперативний критерій, що гарантує точність людського пізнання і самої людини, як у науковій, так і в життєвій сферах. Для проникнення в «ін-се» людини в онтопсихології використовуються такі інструменти:

- індивідуальна і групова психотерапія;
- імагогіка (аналіз спонтанних образів підсвідомого, спрямований на безпосереднє розкриття прояву психічної активності);
- сінемалогія (аналіз логіки образів фільму, наслідків, емоцій, що походять з кінематографічної реальності);
- мелолістика (музика і танець як організмичне і естетичне задоволення для розвитку всіх органічних і інтелектуальних функцій);
- аутентифікуючий резиденс для лідерів (стадії повного занурення в себе з проживанням у певному, особливому місці з метою критичного перегляду власної структури особистості);
- психотея (сценічне відреагування несвідомих динамік);
- сонячна гідромузика (злиття чотирьох життєвих елементів — сонця, води, землі і повітря з метою організмичного аутогенезу).

У такий спосіб основне завдання адаптивної саморегуляції за онтопсихологічним підходом — досягти максимальної відповідності власній природі, власному «ін-се».

10. Трансперсональна модель

Трансперсональна психологія з'явилася в США наприкінці 60-х років ХХ століття і визначає себе як «четверту силу в психології», що заповнює односторонність попередніх трьох проектів у психології: психоаналізу, біхевіоризму і гуманістичної психології.

Лідером сучасної трансперсональної психології є Станіслав Гроф, який присвятив більше сорока років дослідженням змінених станів свідомості.

Результатом таких досліджень стала запропонована нова «картографія» психіки, що складається з трьох рівнів:

1. Рівень біографічного несвідомого. Цей рівень містить комплекс спогадів про важливі події й обставини життя людини з моменту народження і дотепер, які несуть емоційне навантаження. Надзвичайно важливими тут є спогади про важкі *тілесні травми* — епізоди, пов'язані з фізичним насильством і жорстокою поведінкою, епізоди, коли людина тонула, потрапляла в аварії, задихалася, переносила операції і хвороби. Така пам'ять для адаптації важливіша за пам'ять про психологічні травми. Спогади про тілесні травми відіграють неабияку роль у розвитку емоційних і психосоматичних дезадаптивних розладів.

2. Рівень перинатального несвідомого, пов'язаний із переживаннями біологічного народження, стресу народження. Процес повторного переживання пологової травми асоціюється з психосоматичним відтворенням усіх відповідних симптомів — прискорення пульсу, асфіксії з помітною зміною кольору шкіри, гіперсекреції слини, надмірної м'язової напруги, специфічних поз і рухів.

3. Рівень трансперсонального несвідомого. Загальним знаменником цих незвичайних переживань є відчуття людини, що її свідомість розширилася за межі Его і трансцендувала через час і простір. Даний рівень містить у собі два підрівня: а) регресії в історичний час і дослідження біологічного, культурного і духовного минулого; б) телепатію, психодіагностику, ясновидіння і ясновчутність, передбачення, психометрію, досвід виходу з тіла тощо.

Емоційні, психосоматичні і міжособистісні дезадаптивні проблеми можуть пов'язуватися з кожним із рівнів несвідомого — біографічним, перинатальним, трансперсональним. Симптоми будуть зберігатися доки особистість не зустріне, не переживе і не інтегрує ті біографічні, перинатальні й трансперсональні теми, з якими ці проблеми пов'язані.

За Грофом, дезадаптивний симптом можна розглядати як конфлікт між двома модусами досвіду: хілотропічною і холотропічною свідомістю.

Хілотропічна свідомість (від грец. *hyle* — матерія; *terein* — рухатися в напрямку до чогось) означає досвід, орієнтований на матерію і має на увазі знання про себе як про речовинну фізичну істоту з чіткими межами

й обмеженим сенсорним діапазоном, що живе в тривимірному просторі і лінійному часі у світі матеріальних об'єктів. Переживання цього модусу підтримують деяке число базових припущень: матерія речовинна; два об'єкти не можуть одночасно займати один простір; минулі події безповоротно втрачені; майбутні події емпірично недоступні; неможливо одночасно знаходитися в двох чи більше місцях; можна існувати тільки в єдиній часовій системі; ціле більше частини; щось не може бути правильно і неправильно одночасно.

Холотропічна свідомість (від грец. *holos* — цілий; *trepein* — рухатися в напрямку до чогось) означає досвід, спрямований до цілісності, до тотальності і має на увазі поле свідомості без визначених меж, з необмеженим досвідченим доступом до різних аспектів реальності без посередництва органів чуття. Переживання в цьому модусі підтримуються набором припущень, діаметрально протилежних тим, що властиві хілотропічному модусу: речовинність і безперервність матерії є ілюзією; час і простір довільні; той самий простір може бути одночасно зайнятий багатьма об'єктами; минуле і майбутнє можна емпірично перенести в даний момент; можна мати досвід перебування в кількох місцях одночасно; можна переживати кілька часових систем відразу; можна бути частиною й одночасно цілим; щось може бути одночасно правильним і неправильним; форма і порожнеча взаємозамінні.

Психогенні психосоматичні дезадаптивні розлади є знаками фундаментального дисбалансу хілотропічного і холотропічного модусів.

Пологовий стрес (травма народження) активується, коли ми зіштовхуємося із ситуацією загрози життю чи проходимо будь-які інші екстремальні переживання, коли ми робимо деяке зверхзусилля до того, що називають ростом, індивідуацією, розкриттям, творчістю.

Головна мета трансперсональних психотехнік полягає в активізації несвідомого, розблокуванні енергії, стримуваної в емоційних і психосоматичних симптомах. Для запуску цього процесу С. Грофом створена могутня техніка холотропного дихання, яка супроводжується спонукаючою музикою, і зосередженістю на емоціях і відчуттях. Незвичайні стани свідомості мають цілющу силу, для чого необхідно довіряти уродженій мудрості людської психіки й організму.

11. Женевська генетична психологія

Засновником генетичної психології є Ж. Піаже. Суб'єкт, за Ж. Піаже, — це організм, наділений функціональною активністю пристосування, що спадково закріплена і притаманна будь-якому організму. За допомогою цієї активності відбувається структурування навколишньої

дійсності. Суб'єкт діяльності має структурні і функціональні властивості. Структуру розумової діяльності складає інтелект. Функції — це біологічно властиві організму способи взаємодії із середовищем.

Суб'єкту притаманні дві основні функції — організація й адаптація. Кожний акт поведінки організований і представлений визначеною структурою, динамічним аспектом якої є адаптація.

Поняття «адаптація» посідає одне з центральних місць у генетичній психології Ж. Піаже. Відповідно до його концепції розумовий розвиток відбувається в процесі зрівноважування організму із середовищем, у процесі адаптації. Адаптація має розглядатися як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодатції й асиміляції.

Акомодатція (від лат. *assomodatio* — пристосування) — забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Позначає пристосування схеми поведінки до ситуації за рахунок активності, у результаті чого існуюча схема змінюється. Метою акомодатції є процес пристосування до різноманітних вимог навколишнього світу. Акомодатція співвіднесена з асиміляцією, в єдності з якою вони описують акт пристосування, адаптації.

Асиміляція (від лат. *assimilatio* — злиття, уподібнення, засвоєння) — конструкт, що виражає собою засвоєння матеріалу за рахунок його включення у вже існуючі схеми поведінки. За допомогою асиміляції людина змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму або включаючи в схеми поведінки суб'єкта. У будь-якому акті адаптації асиміляція тісно пов'язана з акомодатцією. Єдність акомодатції й асиміляції є важливою умовою активного функціонування суб'єкта.

Відтак, сутність адаптації полягає в наступному. У результаті зовнішніх впливів у суб'єкта відбувається включення нового об'єкта до вже існуючої схеми дії. Якщо новий вплив не цілком охоплюється цими схемами, то відбувається їх перебудова, пристосування до нового об'єкта.

Упродовж усього онтогенетичного розвитку основні функції, що забезпечують адаптацію, не залежать від досвіду. На відміну від функцій, структури складаються в процесі розвитку (генезу) і залежать від змісту досвіду. Таке співвідношення між функцією і структурою забезпечує безперервність, наступність розвитку і його якісну своєрідність на кожній віковій шабліні.

Аналіз поняття «адаптація» у генетичній психології дозволяє виділити два вузлових моменти:

1. Акомодацийні й асиміляційні процеси взаємообумовлені й опосередковані одне одним.

2. Адаптаційний процес залежить від стадії онтогенезу.

На ранніх етапах онтогенезу, за Піаже, психологічні особливості і якості з'являються шляхом пристосування до вимог навколишнього середовища. Потім вони здобувають самостійне значення й у порядку зворотнього впливу починають визначати наступний розвиток. Формуються механізми свідомої саморегуляції поведінки, свідомої акомодацийної і асиміляційної активності суб'єкта.

12. Когнітивний напрям

До когнітивного напрямку досліджень проблеми адаптивності, психосоматичного здоров'я і стресу можна віднести:

1. Раціонально-емотивний напрям А. Еліса.

2. Когнітивну терапію А. Бека.

3. Теорію когнітивного дисонансу Л. Фестінгера тощо.

Головним постулатом когнітивно орієнтованих підходів є те, що основна причина виникнення дезадаптивних станів — це когнітивна сфера. Хворобливі стани обумовлюються «автоматичними неадаптивними думками». Емоційні реакції, мотиви і зовнішня поведінка керуються мисленням. Людина не цілком усвідомлює ті автоматичні думки, що визначають її дії й емоційні реакції. Однак людина може навчитися контролювати ці неадаптивні думки й усвідомлювати їх.

Термін «неадаптивні думки» використовується щодо пізнавальних процесів, котрі не сумісні зі здатністю «справлятися з життям», порушують внутрішню гармонію і продукують дискомфорт і неадекватні, дезадаптивні реакції.

Когнітивні структури можуть вважатися неадаптивними, якщо вони заважають ефективному функціонуванню.

Відповідно до концептуальної схеми А. Еліса існує послідовність «А, В, С», де А — стимул, що активує; В — думки про подію; С — емоційні чи поведінкові реакції. Особистість сама відповідальна за власні проблеми, що починаються з ірраціональних уявлень. Усвідомивши і змінивши ці уявлення можна позбутися дезадаптивних реакцій.

Ще одним поняттям когнітивного підходу є «дистанціювання». Воно використовується для позначення здатності усвідомлювати розходження між стимулами і фантазією. Людина, що розглядає автоматичні думки як психологічний феномен, а не як зліпок реальності, наділена здатністю до дистанціювання.

Ще однією теорією цього напрямку є теорія когнітивного дисонансу (від англ. cognition — знання, dissonance — невідповідність). Засновником теорії був Л. Фестінгер. Когнітивний дисонанс — це почуття психологічного дискомфорту, обумовлене логічно суперечливим знанням про один й той самий предмет чи подію.

У теорії когнітивного дисонансу вважається, що існує комплекс знань про об'єкти і людей, названий когнітивною системою, який може бути різного ступеня складності, погодженості і взаємозв'язку. При цьому складність когнітивної системи залежить від кількості і розмаїтості включених до неї знань.

За класичним визначенням Л. Фестінгера, когнітивний дисонанс — це невідповідність між двома когнітивними елементами (когніціями) — думками, досвідом, інформацією тощо — за якого заперечення одного елемента впливає з існування іншого, і пов'язаним з цією невідповідністю відчуттям дискомфорту.

До основних видів когнітивного дисонансу належать:

- дисонанс у результаті ухвалення рішення;
- дисонанс у результаті змушеної дії;
- дисонанс у результаті незгоди з переконаннями групи;
- дисонанс у результаті несподіваних наслідків дії.

Л. Фестінгер дійшов висновку, що людина не може довго перебувати в стані стресу, викликаного дисонансом і прагне відновити внутрішню гармонію. Дослідження свідчать, що існує три основних способи усунення дисонансу:

1. Зміна одного з елементів дисонансних відносин.
2. Додавання нових елементів, що співвідносяться з вже існуючими.
3. Зменшення значимості одного з дисонансних елементів.

До когнітивного напрямку належать також підходи саногенного та позитивного мислення, імаготерапії, спрямованої фантазії тощо. Ці підходи розглядатимуться в суто практичному контексті у другому розділі.

13. Нейро-лінгвістичне програмування

Нейро-лінгвістичне програмування також можна віднести до когнітивного напрямку, але ми розглянемо його окремо.

НЛП (нейро-лінгвістичне програмування) — модель людського досвіду, поведінки і комунікації, що одержала свій розвиток завдяки роботам Р. Бендлера і Дж. Гріндера. Це вчення розвивалося на основі концепцій М. Еріксона, В. Сатіра і Ф. Перлза.

Розвиваючи ідеї нейро-лінгвістичного програмування А. Мак-Дермотт і О'Коннор у книзі «НЛП і здоров'я» стверджують, що стрес — це не

стільки те, що відбувається з людиною, скільки те, у що ми самі перетворюємо те, що відбувається і як на нього реагуємо. Змінивши власне уявлення і ставлення до подій, можна змінити і свої реакції. А коли зміниться реакція, стрес може зникнути.

Для даної концепції важливою є позиція, що наші органи чуття передають (present) інформацію в мозок. Людина відновлює (re-present) цю інформацію, використовуючи свої органи чуття, і тому в НЛП ці органи називають «репрезентативними системами» (representational systems).

Існує п'ять репрезентативних систем:

1. Візуальна.
2. Аудіальна.
3. Кінестетична.
4. Смакова.
5. Нюхова.

Переваги у виборі репрезентативних систем можуть мати наслідки для здоров'я. Якщо людина, наприклад, рідко користується візуальною репрезентативною системою, то їй складно уявляти картини свого благополучного майбутнього, що лежить в основі будь-якого видужання і підтримки здоров'я. Людина зі слаборозвиненою аудіальною системою може не усвідомлювати свій внутрішній діалог, що негативно позначається на загальному стані. Той, хто не надає переваги кінестетичній системі, може не усвідомлювати власного тіла й окремих відчуттів, що йдуть від нього. Отже, корисні адаптивні сигнали будуть ігноруватися, поки не виникнуть дезадаптивні симптоми.

Таким чином, розвиток та тренування всіх репрезентативних систем є адаптивним і корисним для психосоматичного здоров'я.

Автори концепції НЛП і здоров'я запропонували логічні рівні здоров'я.

Перший рівень — це оточення людини (речі, люди). До цього рівня також належать забруднення повітря, якість їжі, ліки, основні засоби медичного втручання, електромагнітне випромінювання від ліній електропередач. Важливе значення для здоров'я має соціальне оточення, тобто якість взаємин з людьми.

Другий рівень — це поведінка, те, що ми робимо. З огляду на здоров'я розглядаються два аспекти: як позбутися шкідливих звичок і розвивати здорові.

Третій рівень — здібності. У НЛП до здібностей відносять повторювані послідовні дії і звички. Малоймовірно, що одна сигарета зав-

дасть яку-небудь шкоду, але звичка курити може призвести до розвитку захворювань серця і легень. Звичну поведінку можна зупинити лише шляхом усвідомлення мети, що стоїть за звичкою, вибравши більш здоровий спосіб її досягнення. Це називається стратегіями. У кожної людини є стратегія для захисту від стресу, формування взаємин, гніву, вибору. Стратегії — це послідовності розумових операцій, що використовуються нами постійно і призводять до звичних дій.

Четвертий рівень — переконання і цінності. Вони впливають на наше здоров'я. Переконання — це принципи, що керують нашими діями. Вони визначають те, як ми ставимося до самих себе, як ми реагуємо на інших людей і який сенс ми додаємо нашим переживанням. Переконання в дієвості призначених ліків сприяє позитивному їх впливу на організм. Переконання в здатності контролювати власні реакції, є важливою складовою здатності захиститися від стресу.

Цінності — це те, чого ми прагнемо: здоров'я, благополуччя, щастя, захищеність, любов.

П'ятий рівень — ідентичність (індивідуальність, система рис особистості). Ідентичність — це сприймання самого себе, глибинні переконання і цінності щодо власного Я. Якщо людина хронічно хвора, вона, як правило, вважає себе «пацієнтом». Таке уявлення про себе гальмує видужання. Уявлення себе здоровою людиною («Я — здорова людина») має величезний вплив на здоров'я.

Шостий рівень — це рівень духовності, зв'язок з іншими людьми і культурою.

Таким чином, здоров'я містить у собі: оточення, поведінку, думки, переконання, ідентичність і духовність. Виділення цих рівнів має практичне значення, тому що припускає можливість активно діяти:

- на рівні оточення, створюючи і підтримуючи міцні і добрі взаємини;
- на рівні поведінки і здібностей, формуючи здорові звички і стратегії мислення, що надають нам можливість реагувати більш винахідливо, керувати своїм станом;
- на рівні переконань і цінностей, усвідомлюючи свої переконання і те, що є важливим для нас;
- на рівні ідентичності і духовності, регулюючи всі інші рівні.

Здоров'я в НЛП описується метафорою «здоров'я як баланс», що включає такі формули: «Здоров'я є рівновагою нашого способу існування й оточення. Захворювання — ознака порушення рівноваги. Ми залишаємося здоровими, піклуючись про самих себе і зважаючи на сиг-

нали власного тіла. Ми можемо впливати на свої думки, емоції й оточення. Видужання є природним процесом. Ми завжди до певної міри є здоровими на стільки, на скільки ми постійно так чи інакше підтримуємо рівновагу».

14. Вітчизняні традиції в дослідженні проблеми адаптації і саморегуляції

Відповідно до традицій вітчизняної фізіології, психофізіології і психології адаптація розглядається як системне явище.

Функціонально-системна модель адаптації і саморегуляції. Великим кроком до пояснення пристосувальної діяльності організму стала теорія функціональних систем П.К. Анохіна. Провідне місце в цій теорії посідає поняття «саморегуляція», що розглядається як принцип динамічної організації систем різного рівня, необхідний для нормальної життєдіяльності організму і його врівноваженості з зовнішнім середовищем. Функціональна система виступає як утворення з саморегуляцією, системоутворювальним чинником якої є «корисний пристосувальний ефект».

Процес саморегуляції має циклічний характер і здійснюється ґрунтуючись на «золотому правилі», а саме: «відхилення від кінцевого пристосувального ефекту слугує стимулом повернення системи до цього ефекту».

Саморегуляція виступає як загальний закон діяльності організму. Її фізіологічним апаратом є власне функціональна система як замкнуте утворення, об'єднане за принципом взаємосприяння, що диктується якістю кінцевого пристосувального результату.

Регулятивні властивості функціональної системи реалізуються через «операціональну архітектуру». Абсолютною умовою «саморегуляторних пристосувань» є наявність таких вирішальних чинників: кінцевого пристосувального ефекту, факту його відхилення від константного рівня й інформації про ступінь цього відхилення. Саморегуляція складається з зовнішніх і внутрішніх циклів. Її найважливіша функція — захист організму.

Розвиваючи системні уявлення про адаптацію і саморегуляцію Ю.А. Александровський розглядає адаптованість як результат діяльності цілісної самокерованої системи, що складається з: 1) підсистеми соціально-психологічних контактів; 2) підсистеми пошуку, сприймання і переробки інформації; 3) підсистеми регуляції сну і не сну; 4) підсистеми емоційного реагування; 5) підсистеми ендокринно-гуморальної регуляції. Таким чином, біологічні, психологічні та соціально-психологічні компоненти адаптаційної системи знаходяться у відношенні взаємної компенсації й

утворюють індивідуальний адаптаційний бар'єр. Істотним у цій системі є «наявність механізмів свідомого саморегулювання».

Постулювання системної природи адаптації міститься також у працях Ф.Б. Березіна, Ц.П. Короленка, В.І. Медведєва та інших.

У вітчизняній психології і психофізіології можна виділити два найбільш конструктивні підходи з погляду адаптивного самоуправління:

- системно-інформаційний підхід (Д.І. Дубровський);
- системно-особистісний підхід (К.К. Платонов).

Сутність інформаційного підходу визначається ідеєю самоорганізованої і саморегулювальної системи. Психосоматична адаптація, таким чином, має два аспекти: 1) аспект відбиття внутрішніх станів організму; 2) аспект активного впливу на ці стани.

Відповідно до особистісного підходу всі психосоматичні явища опосередковуються особистістю як сукупність «внутрішніх умов» (біологічно і соціально обумовлених якостей). Особистість є носієм свідомості, а зовнішнім щодо нього є не тільки зовнішній світ, але й організм. Отже, об'єктом активного впливу є не лише зовнішні умови, але і внутрішнє середовище організму, що підтверджено багаторічним досвідом довільної психосоматичної саморегуляції.

Дослідження адаптивних властивостей людини в екстремальних умовах. Зазначені дослідження містять аналіз впливу на адаптацію індивідуальних властивостей особистості.

Особливості життя, діяльності і станів людини в стресових умовах — предмет пильної уваги вітчизняних фахівців різного профілю. Вивчаються різні аспекти цієї проблеми. Загальним є те, що предметом дослідження стають адаптивні реакції людини (біохімічні, фізіологічні чи психічні) у відповідь на дію стресорів.

Можна виділити два основних підходи до дослідження людини в стресових умовах у вітчизняній науці: медико-біологічний і психологічний.

Медико-біологічний підхід орієнтований, передусім, на дослідження гомеостатичних механізмів адаптації людини в екстремальних умовах, фармакологічної терапії стресових порушень, збереженні фізичного здоров'я людини, критеріїв здоров'я тощо.

Особливе місце посідають психологічні дослідження людини в екстремальних, стресогенних умовах. Деякі розробки виконані в рамках медико-психологічної і психіатричної парадигми. Вивчаються клінічні особливості психогенних розладів в екстремальних, життєнебезпечних

ситуаціях, особливості їхньої профілактики і лікування. Питання профілактики і лікування психогенних розладів пов'язані з організацією і наданням медичної допомоги, медикаментозним чи психотерапевтичним впливом.

Виділяється також група інженерно-психологічних досліджень адаптації людини в стресогенних умовах. На особливу увагу заслуговують дослідження, предметом яких є надійність людини, емоційна стійкість, психофізіологічний чи функціональний стани, профілактика таких станів, їхня регуляція і саморегуляція, вплив різних видів діяльності (операторської, космічної, авіаційної, спортивної тощо) на здоров'я й особистість.

У середині психології можна виділити кілька підходів до дослідження адаптивних властивостей людини в екстремальних умовах:

1. Особистісний підхід ігнорує специфічну роль індивідних властивостей в адаптації. Відповідно до цього підходу пристосувальну функцію виконують тільки риси особистості, а адаптивність визначається як *особистісна властивість*. Критеріями адаптивності в рамках даного підходу є адекватність і нормативність поведінки, соціально-психологічна компетентність, особистісна саморегуляція.

2. Індивідний підхід, навпаки, заперечує адаптивне значення особистісних властивостей і постулює головну роль індивідним властивостям людини, властивостям нейродинаміки, конституціональним чи психодинамічним властивостям. Тут адаптивність виступає як *індивідна властивість*, властивість різних фізіологічних органів або цілісної біосистеми. Як основні критерії адаптивності у рамках даного підходу розглядаються гомеостатичні механізми (біохімічні, фізіологічні тощо).

3. Суб'єктний підхід, у рамках якого адаптивність розуміється як *суб'єктна властивість*, характеристика суб'єкта певного виду навчальної чи професійної діяльності, а основним її критерієм є ефективність.

Дослідження адаптивної ролі індивідуальних властивостей людини в екстремальних і звичайних умовах здійснюється в трьох напрямках:

- 1) дослідження властивостей, що обумовлюють успішність адаптації;
- 2) дослідження властивостей, що ускладнюють адаптацію;
- 3) дослідження властивостей, що виявляють себе «парадоксально» в адаптації.

Так, в експериментально-психологічних дослідженнях встановлено, що успішність адаптації залежить від таких властивостей, як сила і рухливість нервової системи, низький рівень тривожності і сугестивності, інтернальність, полenezалежність, високий інтелект. Наразі встановлені

індивідуально-психологічні властивості, що ускладнюють адаптацію. До них належить слабкість та інертність нервової системи, низький рівень інтелекту, висока тривожність, нейротизм. Водночас, називаються властивості, що в адаптації виявляють себе «парадоксально». Так, встановлено, що успішно можуть адаптуватися особи з акцентуаціями характеру і слабкою нервовою системою.

Така розрізненість знань, вузькоспеціальність підходів ускладнюють адекватне практичне вирішення проблеми адаптивного самоуправління і перешкоджають систематизації і інтеграції знань про адаптивні властивості й адаптивну саморегуляцію, що накопичені у граничних із психологією галузях науки.

АДАПТИВНІСТЬ – ПОЛІСИСТЕМНА ФУНКЦІОНАЛЬНО-СТРУКТУРНА ВЛАСТИВІСТЬ ЛЮДИНИ

1. Системний підхід у дослідженні адаптивності

Спроби системного аналізу адаптивності спостерігаємо у працях медико-біологічного і фізіологічного напрямку. Для цих робіт характерним є розуміння адаптивності як властивості організму, його різних фізіологічних підсистем або органів. Так, В.П. Казначеев, наприклад, наголошує, що адаптивні можливості є властивістю біосистеми. Натомість автор зазначає, що численні приклади компенсації й унікальної витривалості людини важко пояснити в рамках лише звичайних фізіологічних уявлень, підкреслюючи тим самим вирішальну роль психічних чинників.

Тому, незважаючи на важливість і доцільність традиційного розуміння адаптивності, слід зазначити, що звуження предмета дослідження фізіологічними рамками обмежує застосування адекватних природі адаптивності шляхів і засобів її розвитку. Все це обумовило необхідність розширення традиційного змісту поняття «адаптивність».

При цьому не можна забувати, що вирішення цих питань нерозривно пов'язано з розробкою адекватних критеріїв діагностики, методів корекції і розвитку адаптивності, спрямованих на підвищення ефективності діяльності людини, збереження і зміцнення її здоров'я.

Найбільш конструктивним підходом до дослідження і розвитку адаптивності як складноорганізованої полісистемної властивості індивідуальності є, на наш погляд, системний. Незважаючи на вказівки окремих авторів щодо необхідності такого підходу до проблеми адаптивності, його принципи недостатньо реалізуються в дослідженнях (як у концептуальному, так і в експериментальному і прикладному аспектах). З огляду на це ми поставили перед собою завдання аналізу адаптивності з позицій системного підходу, викладеного в працях фізіологів (Л. Берталанфі, П.К. Анохіна й ін.), психологів (Б.Ф. Ломова, В.А. Ганзена) і філософів (В.П. Кузьміна, Б.Г. Юдіна, В.М. Садовського).

Вибір системного підходу для побудови узагальненої концептуальної моделі адаптивності визначається її природою. Переваги цього порівняно з іншими методологічними підходами полягають: 1) в орієнтації дос-

лідження на розкриття цілісності об'єкта і його механізмів; 2) у виявленні різноманітних типів зв'язків об'єкта і зведенні їх у єдину теоретичну модель; 3) в адекватній постановці проблем і розробці ефективної стратегії їхнього вивчення.

Коротко зупинимося на основних принципах системного підходу. Серед них виділяються такі принципи:

- 1) цілісності;
- 2) структурності;
- 3) взаємозв'язку системи і середовища;
- 4) ієрархічності;
- 5) множинності опису кожної окремої підсистеми.

Відповідно до них адаптивність необхідно розглядати, по-перше, як цілісний об'єкт, що не зводиться до суми своїх елементів, по-друге, як властивість, активність якої визначається особливостями його структури, по-третє, у нерозривному зв'язку і взаємодії із середовищем, по-четверте, як ієрархічне утворення, в якому є провідні і другорядні підсистеми й елементи, і, нарешті, по-п'яте, як складний об'єкт пізнання, адекватність якого визначається множинністю опису, кожний з яких відбиває лише певний аспект.

Б.Ф. Ломов виділяє деякі конкретно-психологічні принципи системного підходу, що відповідають об'єктивним характеристикам досліджуваних явищ. Найбільш важливими в даному контексті є принципи: 1) багатоплановості; 2) багатомірності; 3) багаторівневості; 4) різнопорядковості.

Відповідно до принципу багатоплановості кожне явище має розглядатися: по-перше, як певна якісна одиниця, як система, що має власні специфічні закономірності і, по-друге, як частина своєї вищо-родової макроструктури, закономірностям якої вона підкоряється. Отже, адаптивність виступає в кількох планах аналізу: 1) як якісна, але своєрідна відносно самостійна система; 2) як підсистема в більш широкій макроструктурі. Як таку макроструктуру закономірно розглядати цілісну інтегральну індивідуальність. Водночас, адаптивність як складноорганізоване структурне утворення виступає самостійною саморегульованою системою властивостей, сукупністю замкнутих підсистем, що знаходяться в ієрархічних відносинах і пояснюються специфічними закономірностями, властивими кожному конкретному рівню індивідуальності.

У виділенні таких рівнів ми спиралися на вчення Б.Г. Ананьева про людину як систему, що містить три основних рівні: індивідний, особистісний і суб'єктний. Відповідно до цього адаптивність включає три

підсистеми властивостей: 1) підсистему індивідних властивостей, що інтегруються в темпераменті; 2) підсистему особистісних властивостей, що інтегруються в характері; 3) підсистему суб'єктних властивостей, вищою формою інтеграції якої є здібності.

Урахування другої характеристики системних об'єктів (багатомірності) призводить до аналізу критеріїв виділення адаптивності. Ми виділяємо два основних критерії: продуктивний і гомеостатичний, що можуть містити безліч різних перемінних, вхідних у дві основні критеріальні групи. Продуктивний критерій характеризує людину з боку її професійних, навчальних і інших досягнень. Гомеостатичний — з боку витрат психофізіологічних ресурсів і збереження фізичного і психічного здоров'я.

Багаторівневість адаптивності визначається включенням у її склад різнорівневих індивідуальних властивостей людини, об'єднаних у єдине ціле для досягнення «корисного пристосувального ефекту».

Б.Г. Ананьєв зазначає, що результатом такого об'єднання є цілісна організація і саморегуляція. Кожна з різнорівневих властивостей виконує власні специфічні адаптивні функції в загальній структурі, що стають зрозумілими і визначеними лише в аналізі функціональної активності цілісного об'єкта.

Принцип різнопорядковості властивостей дозволяє розглядати адаптивність як «полісистемну», «структурну» властивість.

Отже, адаптивність є багатомірним, багатокомпонентним, багаторівневим утворенням, системоутворювальним чинником якого виступає «корисний пристосувальний ефект», що досягається за допомогою адаптивної саморегуляції.

2. Системний аналіз поняття «адаптивність»

Розглянуте явище описується в науковій і прикладній літературі такими поняттями: «пристосувальні можливості», «адаптаційні здібності», «атаптабельність», «адаптогенні здібності», «потенційні можливості адаптації», «адаптоздібності», «адаптивність». Іншомовними еквівалентами є «adaptivity» і «adaptability».

Під час використання цих понять недостатньо розкривається їх зміст, що ускладнює розуміння сутності явища.

Визначення поняття на основі системного підходу містить:

- 1) експлікацію власне психологічного змісту поняття;
- 2) виявлення структури адаптивності;
- 3) уточнення специфіки в низці близьких за змістом психологічних понять.

Надзвичайно важливим з теоретичного і практичного погляду є розуміння адаптивності як складноорганізованої системи різнорівневих індивідуальних властивостей у їхньому ставленні до конкретних вимог життя і діяльності за певних умов.

Ми виходимо з розуміння цілісної інтегральної індивідуальності як воедино зв'язаної сукупності біологічно і соціально обумовлених якостей. Такий підхід викладений у працях вітчизняних психологів (Б.Г. Ананьєва, В.С. Мерліна, К.К. Платонова, В.М. Мясіщева, Б.Ф. Ломова, В.М. Русалова та інших).

У виробленні психологічного змісту поняття «адаптивність» ми спиралися на запропонований В.А. Ганзеним системний підхід до визначення нестрогих психологічних понять. За цим підходом розгорнуті визначення повинні мати трирівневу будову, при цьому кожна частина виконує конкретну визначену функцію і має чітку структуру. Зміст частин містить: 1) істотні ознаки поняття; 2) групи слів, що розкривають зміст істотних ознак у частині 1; 3) ознаки, що характеризують прояви поняття. Визначення поняття «адаптивність», таким чином, за обсягом, складом, семантичною і логічною структурою має відповідати критеріям повноти, що досягається включенням у визначення описаних трьох частин.

Усе викладене дозволяє розуміти під адаптивністю полісистемну функціонально-структурну властивість інтегральної індивідуальності, яка визначається сукупністю її різнорівневих індивідуальних властивостей (індивідних, особистісних і суб'єктних), що виявляються в результативності діяльності і «ціні» адаптації.

У нашому визначенні, таким чином, позначені три самостійні частини. Перша частина містить родові і видові ознаки поняття і вказує на сутнісний бік адаптивності («полісистемна функціонально-структурна властивість інтегральної індивідуальності»). У другій частині визначення розкривається зміст першої («яка визначається сукупністю різнорівневих індивідуальних властивостей — індивідних, особистісних і суб'єктних»). Третя частина характеризує прояви адаптивності («виявляється в результативності діяльності і «ціні» адаптації»).

Розуміння адаптивності як полісистемної властивості індивідуальності доцільно з кількох причин. По-перше, це відбиває реально існуючий об'єкт. По-друге, дозволяє включити дане поняття в більш широкий контекст теоретичних, експериментальних і прикладних досліджень. По-третє, припускає вивчення проблеми продуктивності людини в її співвіднесенні з тим, якою «ціною» вона досягається. По-

четверте, визначає можливість інтеграції і класифікації знань про адаптивність, накопичених у граничних із психологією галузях науки. По-п'яте, дозволяє більш глибоко зрозуміти сутність самої адаптації, намітити нові шляхи і засоби керування і самоуправління нею.

3. Адаптивна саморегуляція

Сучасні теоретичні, експериментальні і прикладні підходи в психофізіології, психології і психотерапії характеризують психосоматичне здоров'я й успішну адаптацію як розвиток, ступінь зрілості й активність механізмів саморегуляції.

Саморегуляція (від лат. *regulare* — упорядковувати, налагоджувати) — доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Психічна саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності цих систем, що виражають специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, зокрема, рефлексії суб'єкта.

Адаптивна саморегуляція є опосередкованою ланкою в структурі адаптивності і являє собою розвиток системи біологічних і психологічних контурів регуляції, мимовільних і довільних механізмів, що взаємно перетинаються. Довільна адаптивна саморегуляція може компенсувати недостатній розвиток чи тимчасове зниження ефективності функціонування мимовільних контурів регуляції.

Механізми адаптивної саморегуляції. Адаптивна саморегуляція містить три види механізмів:

- функціональні;
- операційні;
- мотиваційні.

Функціональні механізми пов'язані з визначеними структурами біологічної організації людини і є ефектами тих чи інших нейродинамічних і біоенергетичних властивостей. Недостатній розвиток функціональних механізмів може компенсуватися операційними механізмами.

Операційні механізми — це складні узагальнені системи активних адаптивних дій, спрямованих на регуляцію свого стану. Операційні механізми опосередковані культурно-історичним досвідом саморегуляції. Ці механізми довільні. Їхніми характеристиками є усвідомленість і опосередкованість.

Мотиваційні механізми містять усі рівні мотивації від біологічних потреб до ціннісних орієнтацій.

Дані механізми знаходяться у стані постійної взаємодії.

Види адаптивної саморегуляції. Адаптивна саморегуляція може бути мимовільною і довільною. Мимовільна саморегуляція здійснюється фізіологічними підсистемами організму і механізмами несвідомого психічного.

Характеристиками довільної адаптивної саморегуляції є усвідомленість і опосередкованість.

Основна характеристика довільної саморегуляції — це усвідомленість, що складається з трьох компонентів:

1. Усвідомлення мотивів саморегуляції.
2. Усвідомлення способів саморегуляції.
3. Усвідомлення об'єкта саморегуляції.

Усвідомлення мотиву саморегуляції відбувається через відбиття у свідомості відносин мети саморегуляції до мотиву адаптації у певних умовах життя, діяльності і спілкування.

Усвідомлення способів саморегуляції забезпечується знаннями і уявленнями щодо тих історично вироблених прийомів фізичного тренінгу, психосоматичного тренінгу, психотренінгу і соціально-психологічного тренінгу, на засадах яких здійснюється становлення і розвиток *узагальненого індивідуального способу адаптивної саморегуляції*.

Третій компонент (усвідомлення об'єкта саморегуляції) включає наявність усвідомленого образу цілісного психофізіологічного стану й образу його окремих компонентів — біоенергетичного, психофізіологічного, когнітивного, особистісного тощо.

Кожний компонент представлений у свідомості як специфічні відчуття. Для біоенергетичного компонента стану, наприклад, властиві відчуття підвищеної активності, бадьорості, приливу сил, високої працездатності, енергійності, чи навпаки, пасивності, виснаження, млявості.

Психофізіологічна складова цілісного стану відбивається у свідомості як відчуття тілесного комфорту-дискомфорту, фізичного самопочуття.

Власне психічний компонент стану представлений у свідомості різними суб'єктивними шкалами задоволення-незадоволення, радості-суму, ейфорії-дісфорії тощо.

Довільна адаптивна саморегуляція може бути прямою й опосередкованою. Об'єктом прямої довільної саморегуляції є окремі компоненти стану (біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний, поведінковий, соціально-психологічний) або цілісний стан. Метою опосередкованої довільної саморегуляції є цілеспрямована зміна

чи створення антистресових умов діяльності, організація навколишнього середовища, звертання за допомогою тощо.

Істотним є те, що людина це робить сама, усвідомлено, активно, цілеспрямовано. Робить те, що в її силах.

Етапи формування адаптивної саморегуляції. Основною умовою формування адаптивної саморегуляції є дотримання послідовності етапів. Цілеспрямоване формування системи адаптивної саморегуляції містить чотири основних етапи.

Етап 1. Формування мотиваційного компонента адаптивної саморегуляції. Він складається зі становлення і розвитку потребнісно-мотиваційного компонента адаптивної саморегуляції і включає розвиток валеогенної мотивації. Механізмом формування валеогенної мотивації є усвідомлення біологічного і соціального змісту здоров'я, усвідомлення його значимості, індивідуальної відповідальності за нього.

Мотивація передбачає розуміння можливості і ступеня впливу на свій стан і здоров'я за допомогою методів саморегуляції. Одним із критеріїв сформованості мотивації є позитивне емоційне ставлення до адаптивної саморегуляції.

Етап 2. Формування пізнавального компонента саморегуляції, спрямованого на формування цілісної образно-концептуальної моделі, що містить систему уявлень:

1. Про стан.
2. Про саморегуляцію й адаптацію.
3. Про методи і прийоми довільної адаптивної саморегуляції і можливості прямого й опосередкованого впливу на стан.

Етап 3. Формування операційно-психотехнологічного компонента адаптивної саморегуляції. Він включає оволодіння конкретними способами саморегуляції. Це основний етап, у середині якого можна виділити певні підетапи залежно від того, який компонент чи ієрархічний рівень стану є об'єктом впливу. Відповідно до цього виділяються підетапи:

- Оволодіння методами саморегуляції біоенергетичного компонента стану;
- Оволодіння методами саморегуляції психофізіологічного компонента стану;
- Оволодіння методами саморегуляції когнітивного компонента стану;
- Оволодіння методами саморегуляції особистісного і соціально-психологічного компонента стану тощо.

Критерієм сформованості операційно-психотехнологічного компонента саморегуляції є наявність автоматизованої навички адаптивної саморегуляції різних компонентів цілісного стану.

Етап 4. Контрольно-оцінковий етап. Він передбачає оволодіння методами:

- контролю і самоконтролю стану;
- діагностики й оцінки станів;
- оцінки адаптивності;
- оцінки валеогенних властивостей особистості;
- самоспостереження за проявами стресу тощо.

Його функція складається з виявлення невідповідності між еталоном (адаптивним станом, станом загального комфорту) і контрольованої складової (реальним станом). Усвідомлення невідповідності між еталоном і реальним станом обумовлює необхідність у виборі релевантних завданню і виду стану індивідуальних способів адаптивної саморегуляції.

Форми і методи навчання адаптивної саморегуляції.

Форми і методи навчання адаптивної саморегуляції доцільно поділяти залежно від рівнів цілісного адаптивного стану. Такими рівнями є: біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний, рівень сну і сновидінь, діяльнісний та поведінковий.

Фізичний тренінг спрямований на розвиток функціональних резервів організму, вдосконалювання соматичної організації, регуляцію маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, спритності, розвиток механізмів фізіологічного і біоенергетичного регулювання. З цією метою можуть використовуватися різні системи фізичних вправ, системи загартовування тощо.

Психосоматичний тренінг. Окремі його форми склалися і розвивалися в системі східної філософії. Серед різновидів психосоматичного тренінгу можна навести тренування за системою Йога, тренінг прогресивної м'язової релаксації, аутогенне тренування, медитативний тренінг, тілесно-орієнтований тренінг, трансперсональний тренінг холотропного дихання (ребейфінг, вайвейшн). Основне завдання полягає у формуванні прийомів і способів психофізіологічної саморегуляції.

Психотренінг орієнтований на розвиток і корекцію психічних процесів і станів, формування здатності саморегуляції станів фрустрації, тривоги, страху. Відомими видами психотренінгу є когнітивний тренінг, тренінг NLP і DHE, мотиваційні психотренінги, психотренінг розвитку спостережливості, мнемотехнічний тренінг, тренінг мислення, уяви тощо.

Соціально-психологічний тренінг. Серед відомих видів соціально-психологічного тренінгу розрізняють поведінковий тренінг, тренінг умінь, тренінг сензитивності, перцептивний тренінг, рольовий тренінг, відео-тренінг, тренінг упевненості, тренінг асертивності тощо. Вони спрямовані на розвиток соціально-психологічної компетентності, що розглядається як здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням у системі міжособистісних відносин. Порушення міжособистісних відносин може бути патогенетичним чинником розвитку граничних нервово-психічних розладів. Тому зміна системи установок, соціальних орієнтацій, очікувань і стереотипів, формування комунікативних умінь, розвиток упевненості і є метою соціально-психологічного тренінгу в контексті розвитку адаптивної саморегуляції.

Таким чином, головним завданням адаптивної саморегуляції є розвиток довільного контуру саморегуляції й удосконалювання мимовільного.

Розглянемо докладно методи і методики розвитку адаптивної саморегуляції.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

Глава 1

БІОЕНЕРГЕТИЧНИЙ РІВЕНЬ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

1. Антистресове харчування

Метод антистресового харчування подібний методу аутофіторегуляції стану, оскільки й у першому і в другому регуляційні механізми енергетичного балансу включаються за рахунок надходження біологічно активних речовин. Цей метод діє пролонговано і застосовується в тому випадку, якщо немає потреби у швидкій, терміновій зміні стану.

Стан організму, як відомо, переважно визначається попереднім і фактичним харчуванням (кількість споживаної їжі її відповідність потребам організму в енергії і речовинах).

Типовими помилками харчування в умовах стресу зазвичай є:

- швидкі перекуси зі заковтуванням великих шматків їжі;
- нерегулярне споживання їжі;
- спонтанне голодування;
- пізня вечеря;
- уживання великої кількості кави;
- уживання великої кількості алкоголю;
- одноманітний раціон.

Загальновідомо, що недостатнє харчування, так само як і надлишкове, знижує резервні можливості біоенергетичного компонента адаптивності, призводить до зниження імунних функцій організму, сприяє

стомлюваності, зниженню працездатності і може стати причиною стресових реакцій.

Сучасні дослідження свідчать, що 20% людей використовують харчування як засіб регуляції стресу. При цьому їхнє харчування є надлишковим через відсутність самоконтролю.

Стрес стимулює вироблення в організмі гормону кортизону й адреналіну. Для цього витрачається значна кількість вітамінів і мінеральних речовин (вітаміни А, С, В, Е, кальцій, цинк, магній, глюкоза). Антистресове харчування спрямовано на те, щоб відновити в організмі «з'їдені» стресом речовини. Перелік продуктів, що поповнюють запас вітамінів і мінеральних речовин, необхідних організму в стресовому стані, наводиться в таблиці 1.

Таблиця 1

Вітаміни А	абрикоси, морква, гарбуз, зелені листові овочі
Вітаміни В	всі крупи, йогурт, печінка, гарбуз, хліб з висівками, нежирне м'ясо і риба, горіхи, пивні дріжджі
Вітаміни С	всі овочі та фрукти, цитрусові, чорна смородина, ківі, білокачанна капуста, шипшина
Вітаміни Е	рослинна олія
Кальцій	молоко та молочні продукти
Магній	зелені овочі та трави, особливо салат, морква, помідори, горіхи, грейпфрути, гречка, вівсянка, горох
Цинк	пісне м'ясо, морепродукти, яйця, йогурт, сир
Глюкоза	солодкі фрукти, мед, хліб з висівками

Під час стресу корисними є також розвантажувальні дієти.

Крім цього, слід зазначити, що в багатьох продуктах містяться речовини, які підвищують настрій, тонус та сприяють полегшенню стресового стану. Це опіати і ендорфіни. Перелік продуктів, що містять ці речовини наведений у таблиці 2.

Таблиця 2

У випадку стресу особливо актуальним у харчуванні є дотримання балансу білків, жирів і вуглеводів. Денна норма яких становить:

- 12–15% білків
- 25–30% жирів
- 55–60% вуглеводів.

Шоколад	Андамін
Банани	Серотонін
Молоко	Казоморфін
Морозиво	Триптофан
Салат, шпинат, капуста, паприка	Цитофін

У стресовому стані рекомендується також дотримуватися кислотно-лужного балансу.

Таблиця 3

Продукти на лужній основі	Продукти на кислотній основі
Овочі, салати, картопля, зелень, фрукти, жирні молочні продукти, соєві продукти, бобові, горіхи (крім арахісу)	М'ясо, ковбасні вироби, нежирні молочні продукти, цукор і будь-які солодоші, зернові, солодкі прохолоджувальні напої, кава

Під час використання антистресового харчування слід дотримуватися таких принципів:

1. Ураховувати індивідуальні особливості організму.
2. Уживати продукти, багаті необхідними вітамінами і мінеральними речовинами (див. таблицю 1).
3. Не допускати типових помилок у харчуванні.
4. Використовувати збалансоване харчування (кислотно-лужний баланс, баланс білки—жири—вуглеводи).
5. Підтримувати рівновагу між енергією, що надходить з речовинами, і її витратою.
6. Включати у денний раціон продукти, що містять речовини, які сприяють підвищенню працездатності, або діють заспокійливо на організм.

7. Нормалізувати режим харчування.

8. Використовувати техніки усвідомлюваного харчування.

Перебороти помилки харчування, що збільшують стрес, допоможуть адаптовані вправи на усвідомлюване харчування.

Вправи для підвищення усвідомленості харчування.

Вправа «Харчування сьогодні». Слід пригадати і скласти список усього, що ви з'їли, чим перекушували, що дегустували. Скільки за цей період з'їли цукру, солі, які спеції використовували для приготування страв. У цей список необхідно включити й напої. Виконувати цю вправу доцільно щодня після вечері. Однак якщо такої можливості немає, то можна використовувати наступну вправу.

Вправа «Щоденник харчування за тиждень». Вправа виконується в неділю ввечері. Відповідно, слід укласти список усього, що ви з'їли і випили за тиждень, зокрема, соуси, підливки, олію, спеції, алкоголь тощо.

Вправа «Цілком усвідомлюване харчування». Під час вечері намагайтеся усвідомити всі відчуття, що з'являються при вживанні їжі: запах,

смак, відчуття від внутрішніх органів у момент надходження їжі в шлунок. Кількість жувальних рухів.

2. Антистресова аутофіторегуляція

Антистресова фіторегуляція пов'язана з застосуванням антистресових лікарських рослин. Нині лікарські трави використовуються не лише для лікування різних захворювань, але і як метод нормалізації фізіологічних функцій і психофізіологічного стану здорових людей.

Лікарські трави можливо застосовувати для регуляції біоенергетичного і фізіологічного компонента стану в ситуації гострого стресу чи тривалого впливу стресорів, у періоди максимального стресового навантаження, травматичного стресу, задля відновлення сил в екстремальних умовах, підвищення працездатності, для профілактики. Вони можуть бути корисними для профілактики і корекції станів стресового виснаження і стресової напруги.

Для профілактики і корекції станів групи «стресового виснаження», до яких належать стомлення, астенія, зниження працездатності, можливо використовувати адаптогени.

Адаптогени – речовини переважно рослинного походження, що підвищують неспецифічну стійкість організму до несприятливих стресових впливів. Вони збільшують інтенсивність обміну речовин, захищають центри нервової й ендокринної регуляції від стресового виснаження в екстремальних умовах, виконують стимулюючу функцію. У результаті їхнього прийому знижується стомлюваність, підвищується фізична і розумова працездатність, прискорюються процеси відновлення. Максимальний ефект досягається у разі комплексного застосування цих трав.

Ефектом усіх адаптогенів є неспецифічне підвищення функціональних можливостей організму в стресових умовах. Вони не змінюють нормальних функцій організму. Адаптогени діють на центри гормональної регуляції і забезпечують тонізуючу і стимулюючу дію на функції нервової системи й організму загалом. Вони мають антистресову дію на ранній стадії, і на стадії стресового виснаження, активізуючи метаболічні процеси. Адаптогени характеризуються також антиоксидантною дією і забезпечують захист від ушкодження клітинних структур. Всі адаптогени рослинного походження мають імунотропну дію, підвищують фізичну і розумову працездатність, стійкість до різних фізіологічних і психологічних стрес-чинників, скорочують терміни адаптації до них.

Передбачається, що основним механізмом дії адаптогенів є їхній тонізуючий вплив на центральну нервову систему і через неї на всі інші системи, органи і тканини організму.

До адаптогенів належать:

- Китайський лимонник.
- Левзея сафлоровидна.
- Родіола рожева (золотий корінь).
- Заманиха.
- Аралія маньчжурська.
- Елеутерокок.

Для корекції станів групи «стресової напруги», до яких можна віднести власне стрес, тривогу, нервово-психічну напругу, використовуються лікарські трави заспокійливої дії. Вони можуть мати самостійне значення для корекції цих станів і додаткове як засоби підтримки.

Вони не викликають звикання, не токсичні, мають м'яку дію, і тому можуть застосовуватися довгостроково, до повного відновлення біоенергетичних і фізіологічних функцій організму. Важлива роль цих рослинних засобів і в профілактиці станів в умовах інтенсивного стресу.

До рослинних засобів заспокійливої дії належать:

- Пустирник.
- Синюха.
- Валеріана.
- Рутвиця.
- Шоломниця байкальська.
- Спориш (горець пташиний).
- Звіробій.
- Материнка.
- Лабазник (таволга).
- Райцвіт.
- Лобода.
- Кіпрей (іван чай).
- Ожина.
- Чебрець (тім'ян повзучий, богородська трава).
- Півонія (мар'їн корінь).
- Полинь.
- Багно болотне.
- Мучниця (ведмеже вушко).
- Конюшина.
- Костяниця.

- Пирій повзучий.
- Кульбаба.
- Підмаренник дійсний.
- Глід.
- Брусниця.
- Кріп городній.
- Барбарис.
- Борщівник.
- Полуниця.
- Цикорій.
- Ріпа.
- Салат городний.
- Щавель.
- Диня.
- Редька.
- Спаржа.

Основний принцип використання рослинних засобів — це врахування індивідуальних особливостей організму.

3. Фізична активність

Одним із чинників стресу за сучасних умов є гіподинамія (зниження рухової активності). Фізична активність дозволяє підтримувати оптимальний енергетичний стан, відреагувати на стрес, розвивати фізичні якості, що підвищують опір організму хворобам.

З цією метою корисними стають всі циклічні вправи: оздоровчий біг, ходьба на лижах, плавання. Корисні також вправи на розтягування м'язів, вправи на розвиток гнучкості опорно-рухового апарату.

Усі вправи рекомендується виконувати, усвідомлюючи кожен рух і відчуття, що вони викликають. Фізичні вправи сприяють також вивченню, самопізнанню біоенергетичного і фізичного компонента стану. Для підвищення усвідомленості власного соматичного стану і фізичної активності можна виконувати такі вправи.

Вправа «Усвідомлення фізичної активності». Необхідно оцінити скільки разів на тиждень ви робили ранкову зарядку, бігали, плавали, ходили пішки, їздили на велосипеді, танцювали, грали в теніс, займалися аеробікою чи яким-небудь іншим видом спорту. Можливо, ви поралися на дачі, на городі, в гаражі тощо. Слід звернути увагу на відчуття і думки, що у вас виникають при виконанні цієї вправи. Якщо вони негативні, подумайте: «Чому?».

Вправа «Усвідомлення фізичного стану». Слід зайняти зручне положення і закрити очі. Усвідомте своє дихання. Зазначте, як ви дихаєте, як рухається тіло під час дихання. Тепер зосередьтеся на обличчі. Усвідомлюємо чоло... віки... очі... щоки... вуха... ніс... губи... язик... зуби.

Потім переходимо на шию... хребет... плечі... плечові суглоби... м'язи спини... куприк... руки... лікті... передпліччя... зап'ястя..., кисті рук...пальці.

Далі починаємо усвідомлювати серце... легені... діафрагму... шлунок і підшлункову залозу... печінку... нирки... селезінку... тонкий кишечник... товстий кишечник... сечовий міхур... анус... статеві органи...

Тепер переходимо на ноги... стегна... коліна... ікри... щиколотки... стопи... п'яти... пальці... Потім слід усвідомити і прийняти власне тіло як єдине ціле.

Вправи на усвідомлення свого фізичного «Я» рекомендується виконувати разом із виконанням фізичних вправ.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

1. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ)

Біологічний зворотний зв'язок (від греч. *bio* — життя + *logos* — навчання) — сукупність процедур, що дозволяють з мінімальною тимчасовою затримкою інформувати людину про стан її фізіологічних функцій, за рахунок чого виникає можливість їхньої свідомої регуляції.

Зараз існує досвід використання цього методу для зміни температури тіла, глибокої м'язової релаксації, зниження артеріального тиску, зміни кислотності шлункового соку тощо.

Загальновідомі дивні здібності йогів керувати своїм тілом і фізіологічними функціями. Дослідження біологічного зворотного зв'язку довели, що не тільки йоги, а і звичайні люди можуть навчитися керувати частотою серцевих скорочень, м'язовим розслабленням, діяльністю пітних залоз, температурою тіла тощо.

Специфічність цього методу полягає в об'єктивації мимовільних фізіологічних функцій організму (через прилади), які, тим самим, набувають предметного характеру і стають об'єктом цілеспрямованого контролю і впливу. Основний принцип адаптивного біоуправління зі зворотним зв'язком — це забезпечення суб'єкта саморегуляції інформацією про поточні зміни його окремих фізіологічних функцій в акустичних, візуальних і аудіовізуальних сигналах. Об'єктом регуляції і контролю можуть бути всі фізіологічні прояви стресу.

Адаптивне біоуправління застосовується в клінічних умовах для лікування гіпертонії, псоріазу, епілепсії, нервово-м'язового тиску, головного болю, мігрені, безсоння, серцево-судинних захворювань, аритмії, облісіння.

Відомі факти лікування гострого і хронічного болю. Перспективи БЗЗ-тренінга під час лікування синдромів болю досить широкі. Наразі адаптивне біоуправління застосовується для лікування хронічного болю при ревматоїдному артриті, болю в спині, при ушкодженні периферійних нервів, раковому, посттравматичному болі.

Психофізіологічні експерименти довели, що люди вмiють свiдомо керувати потиличним альфа ритмом, частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском (АТ), периферійним кровообігом.

Серед сучасних напрямів БЗЗ технологій виділяють БЗЗ-кардіологію і техно-йогу.

Способами регуляції фізіологічного компонента стану є зорові образи, рухи очей, регуляція дихання, розслаблення і напруга окремих груп м'язів, самонавіювання тощо.

Перевагою БЗЗ є те, що суб'єкт може спостерігати *об'єктивні* зміни в стані, що реєструється.

Для засвоєння психотехнологій адаптивного біоуправління зі зворотним зв'язком рекомендується вивчити анатомічну будову і фізіологічні функції організму, що змінюються під час стресу.

Серцево-судинна система (ЧСС, АТ, температура шкіри) і стрес.

Ще в давні часи серце вважали відповідальним за емоції. Сліди цього переконання залишилися в приказках, прислів'ях, словесних штампах: «жіноче серце, що казан кипить», «і без перцю дійде до серця», «очима плаче, а серцем сміється», «мовою тихий, так серцем лихий», «у боротьбі між серцем і головою, зрештою, перемагає шлунок», «усім серцем», «розбите серце», «не бери близько до серця», «серцю не накажеш», «серце не обдуриш».

На сьогодні встановлено, що стрес і напруга підсилюють, активують функції серцево-судинної системи: частішає серцевий ритм, підвищується артеріальний тиск. Гіпертонія є класичною хворобою стресу.

Дослідження довели, що пік частоти серцевих скорочень припадає на суботу і понеділок, тобто саме початок і кінець тижня є для більшості людей стресогеним.

Серце, порівнянно зі шкірно-гальванічною реакцією, реагує у відповідь на більш сильні стимули.

Важливим показником є також температура шкіри, яка залежить від периферійного кровообігу. Відомі такі мовні стереотипи, як «погарячився», «розгарячився».

Існують статеві температурні відмінності. Дослідження свідчать, що у жінок руки і ноги трохи холодніше ніж у чоловіків.

Температура шкіри реагує, передусім, на зміни навколишнього середовища. Відомі розходження в температурі між різними ділянками тіла. Так, наприклад, пальці рук і ніг холодніші за іншу поверхню шкіри.

При звичайній кімнатній температурі такі емоції, як зниковілість, депресія і тривога пов'язані зі зниженням температури пальців, еротичне збудження і розслаблення — з підвищенням температури пальців.

Установлено, що показники кровообігу пов'язані з поліпшенням клінічних станів, і є свідченням здоров'я й оптимального стану.

Потовиділення і стрес. Дослідження щодо потовиділення розпочалися в 1614 році. Санкторіус Санкторіо за допомогою чутливих терезів визначив, що виділення поту триває постійно (невідчутна перспірація).

У 1888 р. французький лікар Фере вперше зафіксував зміни електричних властивостей шкіри в стресогених ситуаціях, що підтвердило активність потових залоз. Пізніше було доведено, що шкірний потенціал змінюється під час емоційних переживань. Така електрична активність шкіри одержала назву «шкірно-гальванічна реакція» (ШГР).

Одним із перших узявся за дослідження ШГР Карл Юнг. ШГР для Юнга була «фізіологічним вікном» у несвідомі процеси. Він встановив, що величина ШГР відповідає ступеню емоційного переживання.

Електрична активність шкіри обумовлена активністю потових залоз. Існують два анатомічних шляхи від мозку до потових залоз: із кори великих півкуль; із глибоких структур мозку — гіпоталамуса і ретикулярної формації. Потова залоза біологічно складний орган. Психологічно це означає, що вона може реагувати у відповідь на свідомо і несвідомо пережиті стани.

Доведено, що потові залози реагують на психологічно значимі події, а величина їх реакції пов'язана з інтенсивністю усвідомлюваних переживань.

У людини майже 3 мільйони потових залоз на різних ділянках тіла.

На долонях і підшвах близько 400 на квадратний сантиметр поверхні, на чолі — майже 200, на спині — близько 60.

Існують два види потових залоз:

— апокринні, що знаходяться під пахвами й в ділянці статевих органів і розвиваються з волосяних фолікулів. Ці залози визначають запах тіла, і реагують на стресові подразники.

— екринні, розподілені по всій поверхні шкіри і підтримують постійну температуру тіла. Вони також можуть реагувати на стрес-подразники.

Стрес-подразником може бути і внутрішній «емоційний образ».

«Стресові» потові залози зосереджені переважно на долонях і стопах, а також на чолі і під пахвами. Електрична активність шкіри (ЕАШ) — це результат активності потових залоз у відповідь на зовнішні і внутрішні подразники. Величина ЕАШ приблизно дорівнює інтенсивності переживання.

М'язова напруга і стрес. Емоції проявляються на рівні напруги м'язів, при цьому м'язовий тонус може використовуватися як індикатор, критерій негативного стресового стану. У результаті м'язова напруга може призвести до *тремору*, некерованих рухів, скутості. Психологічні дослідження і клінічні спостереження свідчать, що в людей із психічними порушеннями рівень м'язової напруги вищий, ніж у психічно здорових людей. Не тільки хвороби, а і стрес також викликає напругу м'язів тіла, і, як наслідок — тремор.

ЧСС, АТ, ШГР, температура шкіри і м'язова напруга — найбільш частий об'єкт адаптивного біоуправління зі зворотним зв'язком.

Х. Гелб та П. Сігел пропонують прийоми, спрямовані на вироблення усвідомлення індивідуальних дрібних фізіологічних реакцій на стрес. Завданням цих, адаптованих у рамках концепції адаптивного біоуправління прийомів, є також вироблення усвідомлення дрібних відчуттів власного тіла. З метою формування індивідуальної образно-концептуальної моделі саморегуляції наводимо прийоми для вироблення усвідомлення:

- прийоми усвідомлення фізичних звичок;
- модель прискореного усвідомлення;
- техніка усвідомлення кровообігу;
- розслаблення за допомогою видиху;
- процес оптимізації навичок сну;
- процес вироблення несприйнятливості.

Оволодіння прийомами здійснюється комплексно. Один прийом може входити в засвоєння іншого, вдосконалюючись при цьому. Однак переходити до засвоєння наступного прийому доцільно тільки після засвоєння попереднього. Пропонується така схема засвоєння прийомів:

1. Засвоєння фізичних звичок містить «позу» і «рух» та поширюється на весь період тренування.

2. Упродовж першого тижня рекомендується засвоювати прийоми моделі усвідомлення м'язів, виконуючи їх 1-2 рази на день.

3. Другий тиждень присвячений засвоєнню моделі прискореного усвідомлення. Ці прийоми також доцільно виконувати 1-2 рази на день.

4. Упродовж третього тижня засвоюється модель прискореного усвідомлення спільно з технікою усвідомлення кровообігу. Також 1-2 рази на день.

5. Четвертий і п'ятий тиждень розрахований на повторення комплексного засвоєння моделі прискореного усвідомлення і техніки усві-

домлення кровообігу (1 раз на день). Тут рекомендується також застосовувати техніку розслаблення за допомогою видиху (10–20 разів на день).

6. На шостому і сьомому тижні повторюються прийоми засвоєння моделі прискороного усвідомлення і техніки усвідомлення кровообігу (3–4 рази на тиждень) і прийоми розслаблення за допомогою видиху (10–20 разів на день).

7. Щодня перед сном виконуються вправи на засвоєння процесу оптимізації навичок сну.

8. Далі за бажанням можна повторювати прийоми і використовувати також прийоми процесу вироблення несприйнятливості.

Автори стверджують, що під час оволодіння прийомами самоусвідомлення станів свого тіла симптоми стресу зникнуть самі по собі.

Прийоми усвідомлення фізичних звичок. Рекомендується помічати всі власні фізичні звички. Шкідливими є такі:

- постійно супити брови під час розмови і для виразності;
- стискати зуби в гніві і під час занепокоєння;
- виконувати ручну роботу в незручній позі;
- сидіти, зсутуливши чи розташувачи лікті так, що плечі піднімаються неприродно високо;
- дивитися на екран телевізора чи інший об'єкт під гострим кутом, наприклад, лежачи, підібравши підборіддя до грудей;
- зводити плечі в холодну погоду чи в прохолодній кімнаті (краще утеплити шию і нехай плечі знаходяться в природному положенні).

До відносно шкідливих звичок автори відносять такі:

- кусати нігті чи губи;
- гризти олівець, ручку;
- стискати курильну трубку зубами, а не тримати її рукою;
- класти підборіддя на руку (руки);
- качати головою, крутити волосся пальцями;
- керувати машиною, піднявши плечі (нехай навіть злегка) тощо.

Найшкідливіми звичками є напруга м'язів обличчя і сутулість.

Модель усвідомлення м'язів — це процес, спрямований на усвідомлення стану великих м'язів. Він здійснюється в процесі виконання фізичних вправ. При цьому рекомендується:

- виконувати вправи на самоті, виключивши музику;
- на телефонні дзвінки не відповідати;
- не приступати до вправ, якщо кудись поспішаєте;
- не виконувати вправи пізно увечері чи відразу після їжі;
- виконувати вправи при денному світлі, або забезпечувати яскраве освітлення;

- виконувати вправи сидячи чи напівлежаючи;
- під час виконання вправ необхідно змінювати послідовність розташування м'язів, за якими стежите, наприклад, від голови до пальців ніг;
- переводити увагу з одних м'язів на інші швидше ніж звичайно;
- уявити собі крапку глибоко усередині кожного м'яза й усвідомити її;
- усвідомити відчуття контакту м'язів з підлогою.

Слід викликати такі відчуття, зупиняючись на кожній парі м'язів таких частин тіла:

- зводів стіп;
- ікрів ніг;
- середини стегон;
- сідниць;
- долонь чи суглобів великих пальців;
- широкої верхньої частини передпліччя;
- середини верхньої частини руки;
- зовнішнього кута плеча;
- поверхні шлунка чи м'язів передньої частини шлункової порожнини;
- грудної клітини і ребер, що злегка напружені і розслаблені під час дихання;
- нижніх м'язів спини, піднятих і вигнутих над підлогою чи «утоплених» у неї;
- верхніх м'язів спини (відчуття тиску від зіткнення з підлогою);
- задньої і бічної частини шиї;
- щелепи;
- щік;
- очей (місця в глибині їх);
- брів;
- скронь;
- м'язів черепа.

Відчуття деяких м'язів може бути ледь помітним, але це не має турбувати.

Модель прискореного усвідомлення пов'язана з набуттям умінь швидкого миттєвого настрою на стан м'язів. Також здійснюється в процесі виконання фізичних вправ, але вже з закритими очима. Необхідно перерозподіляти увагу з одних м'язів на інші кілька разів до одержання ясних і повних відчуттів.

Предметом концентрації уваги можуть бути такі пари м'язів:

- зводи стоп — ікри ніг;
- середина стегон — передня частина стегон;
- долоні — передпліччя;
- верхня частина рук — поверхня плечей;
- поверхня живота — грудна клітина і ребра;
- нижня частина спини — верхня частина спини;
- задня поверхня шиї — бічні поверхні шиї;
- вилиці — щоки;
- очі;
- брови — скроні — м'язи черепа.

Після цього слід закінчити вправу, відчуючи власне тіло. Це здійснюється з відкритими очима, але без рухів. Метод зміни місця концентрації поступово призводить до зміни ступеня відчуття м'язів.

Техніка усвідомлення кровообігу. Переходити до даних вправ можна тільки по завершенні виконання моделі усвідомлення м'язів. Завданням цих вправ є усвідомлення у вигляді виразних відчуттів змін, що відбуваються в кровоносних судинах у міру настання розслаблення.

Рекомендації для виконання цих вправ:

1. Сконцентруйте увагу на верхній поверхні голови — м'язах черепа, скронях, бровах. Уявіть, що м'язи поверхні голови зберігають ще деяку напруженість. Уявіть, щоразу, коли ви робите видих, потроху йдуть і залишки напруги, начебто вся верхня частина голови зроблена з меласи (сироподібної рідини темно-бурого кольору). І щоразу, коли ви робите видих, ви відчуваєте, що меласа пом'якшується і потроху стікає з верхівки, через брови і скроні, униз, по щоках.

Уявіть, що внутрішні порожнини очей стають усе м'якішими, повільно розчиняються і витікають через внутрішню порожнину голови.

Потім зауважуйте, як пом'якшуються щоки, як вони «проникають» у м'язи щелеп. Ті, у свою чергу, потроху стають м'якішими і «розплавляються».

Нарешті, останні, незначні залишки напруги залишають м'язи верхньої частини голови й обличчя, витікають через розм'якшену, ненапружену шию, залишають голову. Ви відчуваєте, що голова стала легкою, «спустілою», безжиттєвою.

2. Тепер уявіть, що напруга і тиск, виведені з голови і обличчя, через шию перетікають у праве і ліве плече. З часом, коли вони потрапляють у плечі, ви відчуваєте, що останні перетворюються на щось м'яке, тепле, що стануло. З кожним видихом ви відчуваєте, що усередині плечі стають тепліше і тепліше. Уявіть собі, що внутрішні порожнини плечей — резервуари. Їх потроху заповнює ніжна, м'яка, тепла рідина.

Продовжуйте відчувати заповнення плечей цією теплотою — поки вона не наповнить їх до кінця.

3. З кожним видихом, у міру того, як напруга спадає і виводиться з голови і м'язів обличчя, тепло заповнює плечі, потроху проникає у верхню частину рук — лівої і правої. Спочатку ви відчуваєте, як воно рухається м'яко і ніжно усередину, а потім поширюється і виходить на поверхню шкіри. З кожним видихом усе більше тепла через зап'ястя попадає в глибину кистей і повільно підходить до пальців, а відтіля до їхніх кінчиків.

Знову відчуйте власне тіло.

Розслаблення за допомогою видиху. Вправа «техніка триразового розслаблення на видиху» триває 10–15 секунд, тому її можна виконувати необмежену кількість разів і у будь-який зручний час.

Для цього потрібно за можливістю закрити очі і:

1. Зробити глибокий вдих, щоб повітря проникло до глибини легень. Під час видиху слід цілком розслабити тіло, відчути розслаблення всіх м'язів.

2. Глибоко вдихнути другий раз, вибрати навмання який-небудь м'яз (чи пару м'язів) з ділянки голови, шиї і плечей. Під час видиху сконцентрувати все спостереження на них. Уявіть собі, що відчуваєте розчинення і зникнення напруги — навіть більш повне, ніж під час першого видиху.

3. Глибоко вдихнути втретє так, щоб не виникло неприємних відчуттів. Під час видиху треба сконцентруватися на внутрішніх м'язах передпліч і кистей. Уявіть, що вони стали більш теплими і важкими.

4. Відкрити очі і продовжувати робити свої справи. Ніяких висновків, ніякого аналізу. Вправа виконується без зусиль.

Процес оптимізації навичок сну. Гарний сон — основа міцного здоров'я і стресостійкості. Процес оптимізації навичок сну полягає в наступному.

1. Не можна змушувати себе заснути. Сон настає лише тоді, коли до нього готові тіло і мозок.

2. Вечеряйте не пізніше ніж за 3 години до сну.

3. Снодійним користуйтеся лише у крайніх випадках.

4. Перед сном необхідно цілком розслабитися. З цією метою використовується модель усвідомлення м'язів, що повільно переходить у сон.

Процес вироблення несприйнятливості. Джерелами стресу можуть бути люди, місця, заняття й обставини. Дана техніка пов'язана з застосуванням навичок розслаблення в конкретних ситуаціях. Слід скласти список людей, місць, занять і обставин, наприклад, такий:

1. Стосунки з:
 - а) родиною;
 - б) батьками;
 - в) чоловіком (дружиною);
 - г) дітьми (дитиною);
 - д) дітьми загалом;
 - е) певними знайомими;
 - ж) співробітниками;
 - з) начальником.
2. Ухвалення важливого рішення.
3. Виступ перед аудиторією.
4. Складання іспиту.
5. Здійснення продажу.
6. Участь у змаганнях.
7. Керування автомобілем в умовах щільного руху.
8. Поїздка на далеку відстань.
9. Їзда парковими зонами, мостом, у довгому тунелі.
10. Перебування в:
 - а) ліфті;
 - б) переповненій кімнаті;
 - в) дуже малому приміщенні;
 - г) дуже великому приміщенні.
11. Погляд з великої висоти.
12. Розглядання комах, змії, гризунів.
13. Періодичне незрозуміле відчуття тривоги.
14. Відхід до сну.
15. Пробудження (ранком).
16. Початок статевого акту.
17. Відчуття неприємних симптомів — нудота, запаморочення, слабкість тощо.
18. Виникнення і стійкість симптомів болю.
19. Відвідування лікаря.
20. Візит до стоматолога.
21. Ковтання пігулок.
22. Проковтування їжі.
23. Участь у спортивному змаганні.
24. Приготування їжі, прибирання, інший вид господарської діяльності.
25. Робота на комп'ютері, інша праця за столом.
26. Зведення балансу чи бюджету.

27. Тривале читання.

28. Інші люди, місця, види діяльності, ситуації.

Деякі чинники діють на вас сильніше, деякі — слабкіше. Але в список потрібно включати всі.

Список доцільно носити з собою. Через 1-2 тижні після його складання під час виникнення втоми рекомендується звіряти, чи внесена до списку її причина.

Як тільки в списку набереться майже півдюжини пунктів, доцільно починати вироблення несприйнятливості. Процес не вимагає надзусиль.

Далі необхідно засвоювати фізичну розслабленість в обставинах, що були раніше для вас напруженими. Потрібно відшукати в списку помірний стрес-чинник, виникнення якого можливо передбачити.

1. Під час виконання прийомів на усвідомлення м'язів водночас із технікою усвідомлення кровообігу необхідно уявити ситуацію очікування стресової події, і уявити свої спокійні й упевнені дії в ній. Це робиться до виникнення стресового впливу ситуації.

2. Під час дії ситуації слід віддалитися і проробити техніку триразового розслаблюючого дихання.

Після засвоєння прийомів розслаблення в якій-небудь конкретній стресовій ситуації, необхідно перейти до вироблення несприйнятливості в наступній ситуації і так доки ви не навчитесь бути спокійними і розслабленими в реальній обстановці.

Фахівці з БЗЗ-регуляції радять:

Забезпечувати себе біологічним зворотним зв'язком:

— вимірювати частоту пульсу до і після яких-небудь занять, у спокійному і зміненому стані;

— щодня ранком і ввечері ставати на терези;

— придбати прилад для вимірювання артеріального тиску і робити це якнайчастіше;

— підібрати той вид діяльності, що нормалізує фізіологічні функції;

— використовувати спеціальні вправи для тренування і нормалізації фізіологічних проявів стресових станів.

2. Прогресивна м'язова релаксація

Релаксація (від лат. *relaxatio* — зменшення напруги, ослаблення) — це довільний чи мимовільний стан спокою, розслабленості, пов'язаний із повним чи частковим м'язовим розслабленням. Релаксація як мимовільний природний процес настає після сильних переживань або фізичної напруги.

Релаксація буває мимовільною і довільною. Мимовільна релаксація може бути довгостроковою, що виникає під час сну чи в результаті фармакологічного впливу, і короткочасною, котра змінюється напругою. Довільна релаксація ґрунтується на свідомому розслабленні м'язів.

Метод довільної прогресивної нервово-м'язової релаксації запропонував чиказьким лікарем Е. Джекобсоном у 1922 році. Він ґрунтується на навчанні пацієнтів довільно розслаблювати ті м'язи, що напружуються у тривожних і емоційних ситуаціях. На початкових етапах засвоєння даного методу пацієнти намагаються усвідомити і навчитися диференціювати ті відчуття, що виникають при вибірковій нарузі і розслабленні визначених видів м'язів. Потім у процесі засвоєння шести основних етапів здійснюється тренінг розслаблення м'язів рук, ніг, дихальних м'язів, м'язів чола, очей, органів мовлення. Ті прийоми розслаблення, які пацієнти опановують у спокійній обстановці, потім застосовувалися в стресогенних ситуаціях, що моделювалися.

Джекобсон виходив із загальновідомого факту, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечносмугастих м'язів, а заспокоєння — їхньою релаксацією. Отже, цілеспрямоване розслаблення м'язів має супроводжуватися зниженням нервово-м'язової напруги.

Займаючись реєстрацією об'єктивних ознак емоцій, було помічено, що різному типу емоційного реагування відповідає напруга відповідної групи м'язів. Так, наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальної мускулатури; страх — спазмом м'язів артикуляції і фонації.

На думку Джекобсона, довільно знімаючи напруженість визначеної групи м'язів («диференційована релаксація») можна вибірково впливати на негативні емоції.

Під релаксацією він розумів не тільки релаксацію м'язів, але і стан, протилежний психічній активності.

Лікування починалося бесідою з хворими, під час якої лікар пояснював механізми лікувального впливу м'язової релаксації, підкреслював, що основною метою методу є досягнення довільного розслаблення поперечносмугастих м'язів у спокої.

Умовно виділяють кілька етапів засвоєння техніки прогресивної м'язової релаксації. На першому етапі людина лягає на спину, згинає руки в ліктьових суглобах і різко напружує м'язи рук, викликаючи таким чином відчуття м'язової напруги. Потім руки розслаблюються і вільно опускаються вниз. Так повторюється кілька разів. При цьому увага концентрується на відчутті м'язової напруги і розслаблення.

Напруження м'язів має бути спочатку максимально інтенсивним, а потім поступово послаблятися. Увага концентрується на відчутті мінімальної напруги м'язів і їхнього повного розслаблення.

Потім засвоюється вміння напружувати і розслаблювати інші м'язи тіла.

Для зручності навчання всі м'язи тіла можна розділити на такі групи:

- м'язи рук;
- м'язи ніг;
- м'язи тулуба;
- м'язи шиї;
- м'язи обличчя.

Кожний цикл «напруга-розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15-20 секунд, а розслаблюються в процесі видиху. Вправи засвоюються поступово. До наступної вправи переходять після засвоєння попередньої.

Вправа «Розслаблення м'язів рук». Сидячи з закритими очима, слід трохи подати тулуб уперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути руки перед собою. Зжавши кисті в кулаки, одночасно напружити впівсили м'язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд.

Увага спрямована на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, на відчуття вібрації напружених м'язів. Усі думки спрямовані на відчуття від напружених м'язів рук.

На видиху м'язи рук розслаблюються і вільно звішуються донизу.

Необхідно злегка струснути розслаблені м'язи рук і намагатися усвідомити ті відчуття, що виникають при розслабленні м'язів рук.

Вправа «Розслаблення м'язів ніг». Сидячи з закритими очима, зробити вдих, після якого дихання затримати і впівсили напружити м'язи обох ніг на 15-20 секунд. Аби краще відчутти напругу м'язів ніг, уявіть собі, що ступні лівої і правої ноги із силою давлять на підлогу.

Увага спрямована на відчуття від напружених м'язів обох ніг, відчуття вібрації.

На видиху м'язи ніг розслаблюються. Треба добре відчутти це розслаблення, цьому допоможе легке струшування м'язів. Уся увага спрямована на ті відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів ніг.

Вправа «Розслаблення м'язів тулуба». Сидячи з закритими очима, тулуб трохи нахилити вперед, руки зігнути в ліктях і притулити до тулуба, зробити вдих, дихання затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити впівсили, а лікті із силою притиснути до тулуба. Вся

увага спрямована при цьому на те, як напружені м'язи тулуба (живота і спини), як злегка вібрують напружені м'язи.

На видиху м'язи живота і спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Уся увага спрямована на відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

Вправа «Розслаблення м'язів шиї». М'язи шиї розташовуються попереду від підборіддя до ключиць, а позаду — від коренів волосся до верхньої частини лопаток. Для напруги м'язів шиї слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, утягти голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки при цьому долонями спираються на стегна. Вся увага спрямована на відчуття від напружених м'язів шиї, на вібрацію напружених м'язів.

На видиху необхідно розслабити м'язи шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають уздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Треба звернути увагу на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів шиї.

Вправа «Розслаблення м'язів обличчя». Для напруги м'язів обличчя слід зробити вдих, затримати дихання і на 15-20 секунд зжати впівсили зуби і губи, замружити очі. Вся увага зосереджується на напрузі м'язів обличчя, на легкій вібрації, що виникає в напружених м'язах.

На видиху м'язи обличчя розслаблюються: очі трохи розплющені, віки без найменшої напруги прикривають очі. Необхідно кілька разів підняти й опустити віки для того щоб переконатися, що вони без найменшої напруги прикривають очі. Рот трохи відкритий. Губи наче стають ледь товстішими. Щоки тяжчають. Можна кілька разів покрутити головою зі сторони у сторону, відчувши розслаблення м'язів обличчя. Вся увага спрямована на відчуття, що з'являються при розслабленні м'язів обличчя.

На другому етапі навчаються напружувати і розслаблювати м'язи, що не беруть участь у підтримці тіла у вертикальному положенні; потім — розслаблювати м'язи в процесі здійснення яких-небудь дій. Наприклад, під час читання, мовлення тощо. Розслаблюються м'язи, що не беруть участь у цих актах.

На наступному, третьому етапі, засвоюються вміння самоконтролю тих груп м'язів, що більше всього напружуються під час різних негативних емоцій чи хворобливих станів. Релаксація локальної м'язової напруги дозволяє запобігти виникненню негативних емоцій чи хворобливих проявів.

Текст релаксації

Розслаблення м'язів рук. Улаштуйтеся зручніше (сидячи чи лежачи).

Розслабтеся наскільки зможете. При повному загальному розслабленні стисніть кулак правої руки, при цьому контролюйте ступінь напруги, відчуйте напругу м'язів кисті, передпліччя — розіжміть кулак і відчуйте розслаблення. Порівняйте ваші відчуття в стані напруги і розслаблення.

Ще раз стисніть кулак, сильніше — тримайте. Розтисніть кулак, спробуйте досягти більш глибокого розслаблення. Порівняйте ваші відчуття. Зробіть теж саме лівою рукою, при цьому все тіло має залишатися цілком розслабленим.

Стисніть пальці обох рук у кулаки сильніше і сильніше. Відчуйте напругу пальців, передпліччя. Розтисніть пальці, розслабтеся. Порівняйте ваші відчуття. Продовжуйте розслаблятися усе більше і більше.

Зігніть праву руку в лікті і напружте біцепс. Напружуйте біцепс більше і більше, контролюйте напругу біцепса. Розігніть лікоть, розслабте біцепс і відчуйте різницю у відчуттях. Спробуйте максимально відчувати розслаблення біцепса. Ще раз напружте біцепс, підтримуйте напругу, відчуйте ступінь напруги.

Розслабтеся ще більше. Порівняйте ваші відчуття. Постійно зосереджуйте вашу увагу на відчуттях при напрузі і розслабленні. Повторіть теж саме лівою рукою. Після цього те ж саме одночасно двома руками.

Варіюйте ступінь і тривалість напруги м'язів перед розслабленням, порівняйте ваші відчуття. Витягніть руки вперед і відчуйте напругу тріцепса. Поверніть руки у вихідне положення, розслабтеся, відчуйте різницю у відчуттях. Повторіть ще раз. Ще раз порівняйте ваші відчуття.

Тепер спробуйте цілком розслабити м'язи рук без попередньої напруги. Продовжуйте розслаблюватися більше і більше, досягайте більш глибокого розслаблення.

Зазначайте відчуття тепла і важкості в руках під час розслаблення.

Руки розслаблені і важкі... Розслаблені і важкі.

Розслаблення м'язів обличчя. Напружте чоло, підніміть брови. Напружте чоло сильніше... і розслабте його. Зведіть брови і зазначте напругу. Розслабте і розгладьте брови. Сильно замружте очі, відчувайте напругу і ... розслабтеся, не відкриваючи очі. Відчуйте розслаблення м'язів чола, очей.

Міцно стисніть зуби, напружте щелепи. Відчуйте напругу щелеп.

Розслабте і трохи відкрийте рот. Міцно притисніть язик до верхнього неба. Відчуйте напругу язика ... і розслабтеся... опустивши язик. Ок-

ругліть губи, начебто ви хочете вимовити букву «о», розслабтеся. Відчуйте різницю між напругою і розслабленням.

Відчуйте розслаблення всіх м'язів вашого обличчя: чола, очей, щелеп, язика. Розслаблення все глибше і глибше. Відчуйте тепло і важкість у всіх м'язах обличчя.

Розслаблення м'язів шиї і спини. Сконцентруйте свою увагу на м'язах шиї. Нахиліть голову назад якнайсильніше, відчуйте напругу шиї. Максимально поверніть голову ліворуч. Зазначте напругу.

Поверніть максимально голову праворуч, відчуйте напругу. Поверніть голову у вихідне положення. Розслабтеся. Порівняйте ваші відчуття.

Нахиліть голову вперед, торкніться підборіддям грудей. Відчуйте напругу шиї. Поверніть голову у вихідне положення. Розслабтеся, відчуйте тепло і розслаблення. Глибше... глибше.

Підніміть плечі до вух, зведіть лопатки, не напружуючи при цьому рук. Зробіть круговий рух плечима з максимальною амплітудою. Поверніть плечі у вихідне положення. Розслабтеся. Відчуйте приємний контраст між напругою і розслабленням.

Вигніть хребет дугою і відчуйте напругу уздовж хребта. Поверніться у вихідне положення. Відчуйте розслаблення, воно розливається по всій спині. Спина важка і тепла. Відчуйте приємне тепло.

Вправи прогресивної м'язової релаксації засвоюються, як правило, у групі з 8-12 чоловік під керівництвом лікаря чи досвідченого інструктора. Групові заняття проводяться 2-3 рази на тиждень. Крім того, сеанси самонавчання можуть проводитися самостійно 1-2 рази на день. Кожний сеанс продовжується від 30 хвилин (індивідуальний) до 60 хвилин (груповий). Весь курс навчання займає від 3 до 6 місяців.

Антистресова релаксація

(рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я)

1. Ляжте (у крайньому випадку — присядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; одяг не повинний сковувати ваших рухів.

2. Закривши очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте дихання. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив». Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

3. Вольовим зусиллям напружуйте окремі м'язи чи їхні групи. Напругу утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Так само прой-

дється по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть дану процедуру тричі, розслабтеся, відстороніться від усього, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені (рот може бути відкритий).

Лежіть спокійно, як «ганчір'яна лялька». Насолоджуйтеся цим відчуттям близько тридцяти секунд.

6. Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер вас має турбувати лише те, як насолодитися станом розслабленості.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим. Неприємна напруга в кінцівках зникне».

Дану вправу рекомендується виконувати два три рази на тиждень.

Спочатку вона займає біля чверті години, але при достатнім оволодінні релаксація досягається швидше.

3. Аутогенне тренування

Засновником аутогенного тренування (АТ) вважається німецький вчений Іоганн Генріх Шульц. У 1932 році він опублікував монографію «Аутогенне тренування». Теоретичними попередниками аутогенного тренування були:

- Клінічні дослідження і практика застосування гіпнозу і самонавіювання Е. Кує.

- Давньоіндійська система йоги.

Шульц встановив, що всі пацієнти без винятку в догніпотичному стані відчувають своєрідну важкість і тепло у всьому тілі, особливо в кінцівках. Відповідно до цього він дійшов висновку, що цілеспрямовано викликаючи ці відчуття, можна досягти стану аутогенного занурення. Завданням аутотренінгу і є формування стану аутогенного занурення, глибокої релаксації. У цьому стані досягається основна мета АТ. Стан аутогенного занурення можна порівняти зі станом напівдрімоти, в якому людина може управляти своїми органами і системами, що не піддаються самоуправлінню в звичайному стані. Встановлено, що за допомогою АТ людина може регулювати частоту дихання, артеріальний

тиск, частоту серцевих скорочень, циркуляцію крові в окремих ділянках тіла. Відомими ефектами АТ є: зниження нервово-психічної напруги, стомлення, тривоги і дискомфорту; нормалізація стану основних фізіологічних функцій; підвищення працездатності; мобілізація сил; регуляція обмінних процесів; нормалізація сну і багато чого іншого. Ефективність АТ визначається також її впливом на індивідуально-психологічні особливості особистості, психічні функції і процеси.

Умовно аутогенне тренування можна розділити на 3 частини: вступну, основну і заключну.

У *вступній частині* вирішується завдання розслаблення окремих м'язів і всього тіла, досягнення станів важкості і тепла у тілі, формування заспокійливих образів і уявлень.

Основна частина спрямована на те, щоб вирішити головне завдання аутотренінгу (зниження стресової напруги, нормалізація сну, підвищення працездатності тощо). Це досягається за допомогою спеціалізованих образів і уявлень, а також формул самонавіювання (формул заспокоєння, розслаблення, мобілізації тощо). Формули самонавіювання мають бути короткими, стверджувальними, без заперечень. При відчутті болю у внутрішніх органах, наприклад, корисно формувати уявлення та відчуття тепла. Для цього підійдуть такі установки: «У ділянці нирки праворуч (ліворуч) приємне тепло і немає болю... У ділянці печінки і жовчного міхура приємне тепло і немає болю... Суглоби теплі, рухливі і не болять... Спина тепла і не болить...» тощо.

Змістом *заключної частини* є вихід зі стану аутогенного занурення.

Формули самонавіювання, спрямовані на вихід зі стану, мають вимовлятися енергійно, швидко. Після них необхідно відразу відкрити очі. Наприклад, якщо головним завданням АТ було підвищення працездатності, то аутосугестивна формула виходу може бути такою: «Я добре відпочив. Я спокійний, енергійний, працездатний і упевнений у собі. Настрій гарний. Я повний сил і енергії. Я відкриваю очі і стаю до своїх повсякденних справ. Один, два, три».

Аутогенне тренування має два ступені: перший і вищий. Для засвоєння навичок першого ступеня аутогенного тренування необхідно навчитися розслаблювати м'язи і сформувати почуттєвий релаксаційний образ. Для реалізації цієї мети існують допоміжні вправи, що виконуються до початку занять аутогенного тренування. Вони спрямовані на розвиток навичок розслаблення основних груп м'язів, навичок активзації і мобілізації.

Засвоєння навичок розслаблення м'язів може здійснюватися у формі тренінгу прогресивної м'язової релаксації, з чередуванням напруги і розслаблення.

Перший ступінь АТ складається з шести основних вправ. Сеанси проводяться лежачи чи сидячи, у позі «кучеру на джоггах» (голова схиляється вперед, кисті і передпліччя — на колінах, ноги зручно розставлені).

Перша вправа спрямована на досягнення відчуття важкості. Використовуються такі формули самонавіювання: «Я зовсім спокійний» (один раз); «моя права (ліва) рука важка» (шість разів); «Я спокійний» (один раз). Після 4–6 днів виконання вправ відчуття важкості в руці, як правило, стає виразним. Далі в такий само спосіб почуття важкості викликається в обох руках... в обох ногах... у всім тілі. Кожна вправа має починатися і закінчуватися формулою: «Я спокійний».

Друга вправа пов'язана з формуванням відчуття тепла. Формули самонавіювання: «Я спокійний» (один раз); «тіло важке» (один раз); «моя права (ліва) рука тепла» (шість разів). Потім самонавіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, усе тіло. Використовується формула: «Обидві руки теплі... обидві ноги теплі... усе тіло тепле».

Завданням *третьої вправи* є регуляція ритму серцевої діяльності. З цією метою використовуються формули: «Я спокійний», «моє тіло важке і тепле», «моє серце б'ється спокійно, могутньо і ритмічно» (п'ять–шість разів). Рекомендується подумки рахувати удари серця.

Четверта вправа присвячена регуляції дихання. Використовується така формула самонавіювання: «Я спокійний... мої руки важкі і теплі... моє серце б'ється сильно, спокійно і рівно... Я дихаю спокійно, глибоко і рівномірно». Остання фраза повторюється п'ять–шість разів. Надалі формула може скорочуватися: «Я дихаю спокійно».

П'ята вправа спрямована на сонячне сплетіння, яке впливає на органи черевної порожнини. Попередньо усвідомлюється роль сонячного сплетіння в нормалізації функції внутрішніх органів. Викликаються послідовно такі ж відчуття, як під час перших чотирьох вправ, а потім подумки п'ять–шість разів повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло».

Шоста вправа пов'язана з формуванням відчуття прохолоди у ділянці чола. Після перших п'яти вправ, що повторюються п'ять–шість разів подумки повторюється формула: «Моє чоло прохолодне».

Із засвоєнням вправ формули самонавіювання скорочуються: «Спокійний... Важкість... Тепло... Серце працює ритмічно... Дихання рівне... Сонячне сплетіння тепле... Чоло прохолодне».

Після виконання кожної вправи рекомендується спокійно відпочивати протягом 1-2 хвилин, а потім вивести себе зі стану аутогенного занурення.

Стандартне аутогенне тренування містить у собі об'єднання всіх базових вправ. Його основною метою є швидке досягнення аутогенного занурення, а також необхідних станів і відчуттів. Відтак, за допомогою активаційних прийомів можна швидко повернути себе в бадьорий, активний стан. Критерієм сформованих базових навичок аутогенного занурення є здатність досягти цього стану за 20-30 секунд і утримувати себе в ньому протягом однієї години і більше.

Після засвоєння першого ступеня аутогенного тренування, як правило, можна переходити до засвоєння вищого ступеня АТ, котрий Шульц назвав аутогенною медитацією.

Класичні вправи аутогенної медитації спрямовані на вдосконалювання здатності формування стану глибокого аутогенного занурення, розвиток здатності зорового уявлення основних кольорів і конкретних предметів (об'єктів), розвиток здатності до візуалізації таких абстракцій, як «краса», «справедливість», «ненависть», «довіра» тощо.

Засвоєння вправ вищого ступеня аутогенного тренування здійснюється в два етапи: підготовчий і основний.

Підготовчий етап — це етап «пасивної концентрації». Особливу роль тут відіграють зорові образи, що вільно спливають. Вони можуть бути розпливчастими, або мати чіткі обриси, вони можуть бути кольоровими чи чорно-білими, нерухомими чи такими, що рухаються. Після цього приступають до першої вправи вищої стадії аутогенного тренування, що становить зміст основного етапу вищого ступеня АТ.

У процесі реалізації завдань основного етапу слід пам'ятати про те, що до наступної вправи можна переходити лише за умови засвоєння попередньої.

Вправа 1. «Фіксація образів, що спонтанно виникають». Це можуть бути конкретні образи природи або який-небудь колір, у який пофарбоване тло уявного образу.

Вправа 2. «Уявлення конкретного кольору». У процесі виконання вправ ставиться завдання уявити собі який-небудь конкретний колір.

Шульц вважав, що існують кольори, уявлення яких знімає емоційну напругу. До них належать: синій, блакитний, рожевий і жовтий.

Вправа 3. «Образні уявлення узагальнених і конкретних предметів».

Наприклад, уявлення не конкретного стільця, на якому ви сидите, а стільців загалом, не конкретної чашки, з якої ви п'єте чай, а чашок загалом.

Потім можна приступати до образів конкретних предметів, із усіма їх відмінними характерними рисами.

Вправа 4. «Образи абстрактних понять». Здійснюється робота з образами (візуальними еквівалентами) абстрактних понять, таких, як доброта, радість, справедливість тощо.

Вправа 5. «Образи особистих проблем». Ця вправа пов'язана із роботою з образами особистих проблем, переживань, устремлінь, обмежень. Основною активною особою у цих образах є той, кого навчають.

Вправа 6. «Образи людей». Передусім, викликаються емоційно нейтральні образи різних людей. Потім викликаються образи людей, що мають емоційне забарвлення. Образи людей, до яких той, кого навчають, позитивно або негативно ставиться. Критерієм є вміння спокійно викликати образи добре знайомих людей.

Вправа 7. «Відповідь несвідомого». Це остання вправа аутогенної медитації. Той, кого навчають, звертається до себе із запитаннями: «Що мені заважає домогтися поставленої мети?», «У чому полягають мої найважливіші життєві цілі?» тощо. На ці запитання відповідає несвідоме зоровими образами. Відповіддю є інтерпретація змісту цих образів.

На вищому ступені АТ опановуються вміння аутогенної медитації в умовах зовнішніх перешкод.

На сьогодні існує безліч модифікацій АТ. Наводимо текст аутогенного тренування у вигляді формул самонавіювання для входження в аутогенне занурення, для усунення емоційної напруги, для лікування безсоння тощо.

Текст аутогенного тренування для усунення емоційної напруги

1. Я відпочиваю.

Звільняюся від будь-якої напруги.

Розслаблююся.

Почуваюся вільно і легко.

Я спокійний.

Я спокійний.

Я спокійний.

Я нічого не очікую.

Звільняюся від скутості і напруги.

Усе тіло розслаблене.

Мені легко і приємно.

Я відпочиваю.

2. Розслаблено м'язи правої руки.

Розслаблено м'язи плеча, передпліччя.

Розслаблено м'язи кисті правої руки і пальців.

Розслаблено м'язи лівої руки.

Розслаблено м'язи плеча і передпліччя.

Розслаблено м'язи кисті лівої руки і пальців.

Обидві руки розслаблені.

Вони лежать нерухомі і важкі.

Відчуваю важкість у руках.

Приємне тепло проходить по руках.

Тепло доходить до пальців.

Тепло пульсує в кінчиках пальців.

Я спокійний.

Я спокійний.

3. Розслаблено м'язи правої ноги.

Розслаблено м'язи стегна і гомілки.

Стопа лежить вільно і розслаблено.

Розслаблено м'язи лівої ноги.

Розслаблено м'язи стегна і гомілки.

Стопа лежить вільно і розслаблено.

Обидві ноги розслаблені.

Відчуваю важкість ніг.

Я спокійний.

Я спокійний.

Приємне тепло відчуваю в ногах.

Відчуваю тепло в стопі і кінчиках пальців.

Мені приємно.

Я звільнився від будь-якої напруги.

Почуваюся вільно і легко.

Я зовсім спокійний.

Я спокійний.

Я спокійний.

4. Усе тіло розслаблене.

Розслаблено м'язи спини.

Плечі опущені.

Розслаблено грудні м'язи.

Відчуваю важкість розслабленого тіла.

Розслаблено м'язи живота.

Відчуваю приємне тепло у всім тілі.

Я спокійний.

5. Голова лежить вільно і спокійно (при положенні лежачи).

Голова спокійно опущена (при положенні сидячи).
Розслаблено м'язи обличчя.
Брови вільно розведені.
Чоло розгладилося.
Віки опущені і м'яко зімкнуті.
Розслаблено крила носа.
Розслаблено м'язи рота.
Губи злегка відкриті.
Розслаблено м'язи щелеп.
Відчуваю прохолоду на шкірі чола.
Все обличчя спокійне, без напруги.
Я спокійний.
Я спокійний.
6. Я цілком звільнився від напруги.
Усе тіло розслаблене.
Почуваюся легко і невимушено.
Дихаю вільно і легко.
Дихаю рівно і спокійно.
Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі.
Приємна свіжість вливається в легені.
Я спокійний.
Я спокійний.
7. Серце б'ється рівно і спокійно.
Серце б'ється ритмічно.
Я вже не помічаю його биття.
Почуваюся легко і невимушено.
Мені приємно.
Я відпочиваю.
8. Я відпочив.
Почуваюся свіжим.
Відчуваю легкість у всіх тілі.
Відчуваю бадьорість у всіх тілі.
Відчуваю бадьорість і свіжість.
Відкриваю очі.
Хочеться встати і діяти.
Я повний сил і бадьорості.
Я спокійний, урівноважений і упевнений у собі.
Встаю!

Формули самонавіяння для входження в аутогенне занурення

Спокій наповнює мене.

Спокій закутує мене, як м'яка ковдра.

Усе, не пов'язане з цим відпочинком, стає для мене несуттєвим, бай-лужним.

Внутрішній спокій, що наповнює мене, діє на моє тіло, на мою душу.

Я втрачаю уявлення про час, мені нікуди поспішати.

Я занурююся в себе.

Усе відбувається як би саме собою.

Приємний внутрішній спокій наповнює мене.

Кисті рук і ступні ніг важкі і нерухомі, немов чавунні гирі.

Прозорий купол відокремлює мене від зовнішнього світу, створюючи навколо мене зону безпеки, приглушуючи сторонні звуки.

Усе менше імпульсів надходить від розслаблених м'язів у мозок, усе складніше визначити положення рук, ніг.

Текст аутогенного тренування для боротьби з безсонням

1. Мені приємно ні про що не думати.

Повільно тече час.

Віки стуляються.

Я нічого не бачу і не чую.

Занурююся в тишу.

Відчуваю повний спокій...повний спокій.

2. Розслаблено м'язи правої руки.

Розслаблено м'язи лівої руки.

Плечі розслаблені й опущені.

Обидві руки розслаблені.

Відчуваю важкість рук.

Приємне тепло відчуваю в руках і в кінчиках пальців.

Відчуваю повний спокій...повний спокій...

3. Розслаблено м'язи правої ноги.

Розслаблено м'язи лівої ноги.

М'язи ніг розслаблені.

Ноги нерухомі і важкі.

Приємне тепло відчуваю в ступнях і в пальцях ніг.

Відчуваю повний спокій...повний спокій...

4. Усе тіло розслаблене.

Розслаблено м'язи спини.

Відчуваю приємне тепло у всім тілі.

Відчуваю повний спокій...повний спокій....

5. Розслаблено м'язи обличчя.

Брови вільно розведені.

Чоло розгладилося.

Віки опущені і м'яко зімкнуті.

Розслаблено крила носа.

Розслаблено м'язи рота.

Губи злегка відкриті.

М'яза щелеп розслаблені.

Відчуваю прохолоду на шкірі чола.

Все обличчя спокійне, без напруги.

6. Дихаю спокійно і рівно.

Дихаю повільно і спокійно.

Серце б'ється рівно і ритмічно.

Воно зовсім спокійне.

Усе тіло розслаблене.

Приємне тепло.

Повний спокій...повний спокій...

Формули самонавіяння для заключної частини, що сприяють засипанню

Голова вільна від думок.

Губиться відчуття часу.

Із розслабленням м'язів губиться відчуття власного тіла.

Усе складніше визначити положення власних рук, ніг.

Віки закриваються, віки тяжчають усе більше і більше.

Приємна дрімота наповнює мене усе більше і більше.

Повна пасивність, споглядальність, повна відсутність яких-небудь думок і рухів тіла.

До всіх сторонніх звуків байдужий, увага зосереджується на відчутті спокою, сну.

Засипаю.

4. Систематична десенсибілізація

Метод систематичної десенсибілізації розроблювався Джозефом Вольпе спочатку для лікування страхів і ґрунтувався на принципах «заміщення», «реципрокного гальмування» і «контробумовлення».

Слово «десенсибілізація» походить від латинського sensibilis — почуттєво сприйманий. Приставка «де» означає відділення, видалення, скасування, зменшення, зниження.

Наразі цей метод успішно використовується для вирішення низки проблем, зокрема, для регуляції стресу. Метод ґрунтується на тому, що страхи, тривога, стрес нерозривно пов'язані з напругою. Якщо не буде

напруги, не буде і стресового стану. Якщо людина навчиться розслаблюватися в стресовій ситуації, стрес зникне. Для навчання цього необхідно пройти кілька послідовних етапів:

1. Навчитися розслабленню.
2. Скласти ієрархію ситуацій стимулів, що викликають стрес і тривогу.
3. Сформувати релаксаційний стан замість стресового.

Перший етап «Релаксація». Він полягає в глибокому розслабленні м'язів тіла. Цього можна досягти за допомогою методу прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона, котра дозволяє досягти релаксації набагато швидше, ніж за допомогою транквілізаторів, і це не викличе побічних ефектів.

Другий етап «Лист ієрархії стресових ситуацій». На цьому етапі складається список ситуацій, що викликають стрес. Спочатку у списку зазначається ситуація (чи предмет), що викликає мінімальний стрес, наприкінці — максимальний. Між ними розташовуються 8–15 ситуацій.

Третій етап «Тренінг сенсibilізації». Тому, кого навчають, у стані повного розслаблення пропонується уявити ситуацію, що викликає мінімальний стрес, і намагатися вжитися в неї. Так само проробляється весь список стресових ситуацій. Потім може проводитися десенсibilізація *in vivo*, коли процес здійснюється в реальному житті, а не в уяві. Відомі факти десенсibilізації *in vivo* в умовах стресу іспиту, соціальної тривоги тощо. Спочатку проробляється мінімальна стресова ситуація, чи ситуація, що викликає тривогу, і далі за списком, закінчуючи ситуаціями, котрі викликають найбільшу тривогу і стрес.

Таким чином, сутність процедури систематичної десенсibilізації полягає в навчанні з'єднувати релаксацію з уявним образом ситуації, що викликає тривогу і стрес, а потім із реальною ситуацією. Десенсibilізація закінчується, коли найінтенсивніший стимул перестає викликати тривогу і стрес.

5. Техніки дихання

Цигун. Китайський ієрогліф «ци», що входить у слово «цигун», означає «повітря», «газ», «дихання». У традиційній китайській медицині під цим терміном розуміють різні види умовної психофізіологічної енергії, зокрема, повітря, що ми вдихаємо. Метою цигун є формування вміння контролювати цю енергію. Наразі існує велика кількість наукових публікацій про оздоровчу і лікувальну ефективність цигун. Так, за допомогою цигун лікують хронічні хвороби внутрішніх органів, хвороби шлунка, хвороби дванадцятипалої кишки, неврастенію, гіпертонію тощо.

За допомогою цигун здійснюється регуляція психофізіологічного стану, масаж органів черевної порожнини у результаті механічної дії діафрагми. Це сприятливо впливає на перистальтику кишечника, поліпшуючи його функції. Конструктивна функція цигун, у контексті нашої роботи, складається із підвищення довільного контролю і регуляції дихання. Регуляція дихання в стресових умовах є важливим чинником контролю й управління стресом.

Наведемо шість типів дихання цигун, і, відповідно, шість дихальних технік:

1. Природне дихання.
2. Циркуляція субстанцій ІНЬ і ЯН за малим циклом.
3. Циркуляція субстанцій ІНЬ і ЯН за великим циклом.
4. Контроль періодичності дихання СІ-ТЯО.
5. Горлове дихання хоу-той-ху-сі.
6. Внутрішнє дихання.

Вправа «Природне дихання». Під час вдиху губи мають бути злегка відкриті, а верхні і нижні зуби торкатися один одного. Кінчик язика торкається ясен нижніх зубів. Під час вдиху черевна порожнина повинна видаватися вперед. Під час видиху треба рота щільно закрити і втягнути живота. Вправа виконується щодня. Спочатку протягом 3-5 хвилин, потім — 10 хвилин, і, нарешті, 30 хвилин.

Вправа «Циркуляція субстанцій ІНЬ і ЯН за малим циклом». Відповідно до теорії цигун передня частина людського організму співвідноситься із субстанцією ІНЬ, а задня частина належить до субстанції ЯН, і якщо циркуляція субстанцій ІНЬ і ЯН охоплює один малий небесний цикл, це означає, що дихання ЦИ циркулює у верхній частині тулуба, не досягаючи нижньої частини організму. І тому цей цикл називається малим небесним циклом.

Під час вдиху живіт випинається, а під час вдиху втягується. Дихання здійснюється через ніс. Під час видиху необхідно сконцентруватися на тому, як дихання ЦИ від верхівки голови опускається через грудну клітину в ділянку кіноварного поля. А під час вдиху потрібно думати, як дихання ЦИ з кіноварного поля піднімається через куприк, хребтом нагору, доходячи до мозку. Під час вдиху слід втягувати анус.

Вправа «Циркуляція ІНЬ-ЯН за великим циклом». Дихання охоплює нижню частину організму. Вдих здійснюється через ніс, а видих через рот. Під час видиху живіт випинається. У процесі видиху необхідно уявляти як енергія ЦИ опускається з верхівки через грудну клітину і кіноварне поле в центр стопи. Під час вдиху слід уявляти, як енергія ЦИ

піднімається до куприка, далі хребтом і шиєю в мозок. Під час вдиху необхідно втягувати анус.

Вправа «Контроль періодичності дихання СІ-ТЯО». Тут також відбувається послідовне випинання і втягування живота. Однак вдих і видих є глибшим і довшим.

Вправа «Горлове дихання». У процесі дихання горло немов би розширюється, щоб пропустити великі потоки повітря. Це дозволяє підсилити і поглибити вдих і видих. Втягування і випинання живота здійснюється як у попередніх вправах.

Вправа «Внутрішнє дихання». Вдих робиться через ніс. Живіт під час вдиху втягується, а під час видиху випинається. Дихання не має бути чутно. Під час вдиху необхідно уявляти те, як енергія ЦИ піднімається нагору від центра стопи до мозку, проходячи через куприк і хребет. А під час видиху вниз тим самим шляхом.

Пранаяма. Пранаяма — це контроль над праною (сонячною енергією) за допомогою дихальних вправ. Пранаяма є ступінню йоги, де стверджується, що, виконуючи дихальні вправи, можна контролювати прану.

Дихальний цикл відповідно до техніки пранаями містить: вдих, затримку дихання після вдиху, видих, затримку дихання після видиху. Змінюючи співвідношення між тривалістю стадій дихального циклу, емпірично встановлено низку закономірностей саморегуляції. Дихання з тривалим видихом діє заспокійливо, розслаблює, знижує артеріальний тиск. Протилежним чином діє дихання з тривалим вдихом і наступною паузою.

Більшість дихальних вправ пранаями засновані на повному диханні.

У повному диханні вдих і видих починаються з нижньої частини легень.

У пранаямі важливим є також темп дихання, який змінюється в широких межах від 2 до 200 дихальних циклів на хвилину. Варіювання темпу дозволяє опанувати дихальний цикл, навчитися їм керувати і свідомо використовувати його для саморегуляції.

Потужність видиху — значима величина для очисних вправ. При цьому можуть змінюватися і фізіологічні характеристики: підвищується внутрішньочерепний і артеріальний тиск. Вправи з різким інтенсивним видихом добре розвивають діафрагму, регулюють травлення, підвищують кислотність шлункового соку.

Перекриття повітряних ходів — ще один дієвий інструмент пранаями. Завдяки зв'язку носових ходів із півкулями головного мозку дося-

гається вплив на мозок шляхом зміни просвіту ніздрей чи їхнього повного перекриття.

Під час періодичного чи постійного перекриття одного з носових ходів можливі такі варіанти дихання:

Права ніздря.

1. Вдих — видих;
2. Видих — вдих;
3. Вдих;
4. Видих;
5. Дихання тільки через праву ніздрю;
6. Ніздря перекрита.

Ліва ніздря.

1. Вдих — видих;
2. Видих — вдих;
3. Видих;
4. Вдих;
5. Ніздря перекрита;
6. Дихання тільки через ліву ніздрю.

Згідно з пранаямою дихання через праву ніздрю дає сонячне підживлення енергетикою. Це зігріває тіло, збуджує, мобілізує.

Протилежно діє дихання через ліву ніздрю. Періодичність дихання через праву і ліву ніздрю в дихальних вправах пранаями сприяє досягненню балансу, підвищує здатність до зосередження і концентрації уваги, стійкість до стресів.

Іноді використовують дихання ротом, зокрема, в очисних видах пранаями, коли різким одноразовим чи східчастим видихом здійснюється гідравлічний і енергетичний «удар».

Велику роль у практиці пранаями відіграє концентрація уваги. Увага концентрується на власне дихальних вправах, за рахунок чого досягають правильного чередування вдиху і видиху, що відповідає темпу, ритму, потужності, переключення дихальних ходів; заповнення відповідних відділів легень. Образний зміст виявляється, коли техніка відпрацьована до автоматизму й увага переключається на образні уявлення про рух енергії, золоті чи блакитні відтінки потоків тепла, світла.

Йоги вважають, що чим рідше дихання, тим довше життя. Як приклад наводять виявлену у тварин залежність між частотою дихання і середньою видовою тривалістю життя.

Частота дихання за хвилину:

- у зайця — 55,

- мавпи — 30,
- кішки — 24,
- собаки — 15 — 18,
- коня — 8 — 12,
- черепахи — 3 рази.

Важливо не тільки дихати рідко, але і неглибоко, тобто з невеликою потужністю. Сучасними дослідженнями встановлено, що уповільнення ритму і зниження потужності дихання в нормальних умовах призводить до підвищення еритроцитів, кількості гемоглобіну в крові, збільшення щільності кровоносних капілярів у тканинах, росту стійкості нервових кліток до гіпоксії.

Важливо, що пранаяма збільшує об'єм легень, тонізує серцево-судинну систему, запобігає небезпечним наслідкам гіподинамії. За допомогою дихальних вправ досягається баланс функціональної асиметрії мозку. Це важливі валеогенні ефекти пранаями.

Наводимо деякі вправи пранаями.

Вправа 1. Потрібно сісти в зручну позу. Голова, ший і тулуб мають бути на одній прямій. Праву ніздрю закрити великим пальцем. Повільно вдихати через ліву ніздрю якомога довше. Потім також повільно видихати через ту ж ніздрю.

Закрити ліву ніздрю мізинцем і безіменним пальцем. Вдихати і видихати через праву ніздрю. Виконати вісім кіл по шість разів.

Вправа 2. Повільно вдихати і видихати через дві ніздрі. Не робити пауз і не затримувати дихання. Три-чотири кола по шість разів.

Вправа 3. Вдихати через ліву ніздрю і видихати через праву. Не затримувати дихання і не робити пауз. Потім навпаки, вдихати через праву ніздрю, а видихати через ліву. Три-чотири кола по шість разів.

Вправа 4. Ця вправа виконується через місяць після перших трьох.

Необхідно затримувати дихання на вдиху якомога довше. Вдих через ліву ніздрю, затримати без напруги дихання, потім повільний видих через праву ніздрю. Потім теж саме, але навпаки. По дванадцять кіл щодня. Пауза не має перевищувати однієї хвилини.

Вправа 5. Упродовж 10 секунд швидко вдихати і видихати, потім глибоко вдихнути і повільно видихнути. Шість кіл.

Вправа 6. Повільний вдих і видих через обидві ніздрі. Затримати дихання якомога довше і видихнути. При вдиху і видиху злегка відкрити голосову щілину. Буде виникати слабкий звук.

Вправа 7. Скласти язик так, щоб кінчик його торкався піднебіння. Вдихати повітря через рот. Затримати дихання і повільно видихнути через

обидві ніздрі. Під час вдиху через рот буде чутний шиплячий звук. Вдих через рот можна робити через стиснуті зуби.

Вправа 8. Висунути язик за губи і згорнути його трубкою. Втягнути повітря через рот із шиплячим звуком, затримати дихання, видихнути через ніздрі.

Рекомендується займатися пранаямою вранці на порожній шлунок. У приміщенні має бути прохолодно.

Дихальні техніки цигун і пранаяма становлять інтерес також із погляду залежності між глибиною дихання і зміненими станами свідомості.

Голотропне (Холотропне) дихання. Холотропне дихання (holotropic breathwork) (від грец. holos — цілий і tropos — напрям, поворот) психотехнологія, що розроблена Станіславом і Христіною Гроф. Холотропне дихання — це метод, синтезований із різних видів західної психотерапії і містить основи східної філософії і шаманства. Методика дозволяє позбутися емоційних чи психосоматичних симптомів. Вона ґрунтується на психоделічних дослідженнях рівнів людської психіки. До таких рівнів належать:

- сенсорний досвід, утворений сильними переживаннями, які не мають особистісного значення;
- психодинамічний, чи біографічний досвід, представлений особистісно значимими подіями;
- перинатальний, чи добіографічний досвід, зміст якого відповідає переживанням умирання, смерті і повторного біологічного народження;
- трансперсональний, чи надбіографічний досвід, що пов'язаний із розширенням свідомості і переживанням філогенетичного досвіду.

Процедура голотропного дихання спрямована на активізацію несвідомого змісту психіки. Вона припускає 4 основних етапи:

1. Використання інтенсивного дихання.
2. Прослуховування спеціально підібраної музики.
3. Робота з власним тілом.
4. Інтеграція отриманого досвіду.

Ця психотехнологія є вельми могутньою і тому має певні протипоказання для широкого застосування. Не рекомендується займатися нею без допомоги досвідченого інструктора.

Тип дихання, що використовується в даній психотехнології, такий:

- у два рази частіше й у два рази глибше звичайного;
- без паузи між вдихом і видихом;
- з форсованим видихом (як би виштовхуючи повітря із себе).

Збільшення частоти і глибини дихання, як правило, послабляє психологічний захист і спричинює вивільнення і прояву несвідомого матеріалу. Його пророблення сприяє емоційному і психосоматичному видужанню.

Стратегія холотропного дихання полягає в тім, щоб довіряти внутрішній мудрості тіла.

Ребефінг. Ребефінг (від англ. rebirthing — друге народження) психотехнологія дихання, розроблена в 1977 році Л. Орром і С. Рей. Методика орієнтована переважно на самодослідження й особистісну трансформацію під час використання спеціальних дихальних вправ. Вправи з інтенсивним диханням дозволяють досягти змінених станів свідомості.

Інтенсивне дихання є глибоким, частим диханням без пауз між вдихом і видихом, зі швидким, частим і глибоким, активним вдихом і м'яким, цілком розслабленим, пасивним видихом. Дихальний цикл здійснюється з м'язовим зусиллям.

Застосовується для усунення негативних наслідків пологової травми (стресу народження), активізації різних травматичних подій, що зберігаються в несвідомому, повторного переживання подій життя, які обумовлюють наявність стресу, психологічних проблем, психосоматичних захворювань.

Негативні наслідки стресу народження виявляються в:

- Психологічному стресі та стресі болю.
- Дезінтегрованості свідомості.
- Хворобах як результаті формування комплексу, що запускає яке-небудь захворювання.
- Психічних порушеннях (фобіях, тривозі).

У рамках психотехнології ребефінга вироблено стратегію роботи з життєвими проблемами. Ця стратегія включає такі кроки:

1. Зверніть увагу як ви дихаєте, знаходячись у проблемній ситуації.
2. Зверніть увагу на внутрішнє напруження в тілі.
3. Почніть дихати зв'язно і поступово поглиблюйте вдих.
4. Спрямуйте дихання у ділянку напруги в тілі.
5. Спробуйте розслабити все тіло. Дихайте через місця напруги, що залишилися.
6. Знайдіть такий ритм і глибину дихання, що допоможуть розслабити ділянку напруги.
7. Якщо це не вдається, то, не припиняючи зв'язно дихати, знайдіть контекст, в якому ви змогли б проінтегрувати свою напругу.
8. Наприклад, відзначте, що відчуття, які виникають, принаймні цікаві. Вони можуть навчити вас чомусь новому.

9. Будьте уважні до найменших деталей.

10. Усвідомлення всіх проявів у такій ситуації допоможе виявити глибинні причини виникнення тих чи інших проблем.

11. Зрештою, ви можете просто насолоджуватися своєю напругою. Проблем немає тільки в небіжчиків!

12. Розглядайте всі перешкоди на шляху як чудову можливість для відточування власного усвідомлення.

13. Вірте у власні сили.

Вайвейшн. Вайвейшн (від лат. *vivation, vivo* – жити, *vividus* – повний життя) – це модифікація ребефінга, розроблена Д. Леонардом і Ф. Лаутом у 1979 році. Вайвейшн складається з 5 елементів.

1. Зв'язне дихання.

2. Повне розслаблення.

3. Об'ємна увага.

4. Гнучкість контексту.

5. Активна довіра.

1. *Зв'язне дихання* – це дихання без пауз між вдихом і видихом. Його структуру визначають три основних параметри – глибина, частота і співвідношення між вдихом і видихом. Глибина дихання відбиває і дозволяє регулювати інтенсивність пережитої ситуації, ступінь емоційного залучення в неї і рівень фізичних відчуттів. Частота дихання є показником, котрий дозволяє керувати швидкістю процесу, швидкістю стресової ситуації, над якою людина працює.

Існує чотири типи дихання:

1 тип: повільне і глибоке дихання з акцентом на вдих. Він корисний:

- на початку процесу;
- завжди, коли ви хочете відпочити.

2 тип: швидке і глибоке дихання з акцентом на вдих. Дихання здійснюється ротом. Даний тип доцільний:

- під час надмірної активізації мислення, мрійності, відключенні свідомості, сонливості, нудьги;
- для більшої інтенсифікації відчуттів у даний момент;
- для підтримки зв'язку з тілом і емоціями;
- для внесення цікавості в процес.

3 тип: швидке і поверхове дихання. Він корисний при:

- надмірному дискомфорті;
- плачі, істериці, занепокоєнні;
- гострій активізації;
- переповненні почуттями.

Цей тип знімає надмірну інтенсивність відчуттів, не знижуючи ефективності самого процесу. До нього доцільно звертатися тільки у гострих, екстремальних ситуаціях.

4 тип: повільне і поверхове дихання.

Загальні поради щодо такого типу:

- Розслабте видих, не контролюйте його, нехай гравітація піклується про нього.

- Якщо ви відчуваєте спазм чи напругу:

- розслабте видих, тому що найчастіше перенапруга відходить від надмірного форсування видиху;

- дихайте швидко і поверхово (це стосується будь-якого надмірного дискомфорту);

- розслабте ділянку тіла навколо напруги;

- уявіть, що ви дихаєте через напружену частину тіла;

- радійте таїнству того, що відбувається.

- Дихайте досить глибоко, щоб відчути, як енергія проходить по вашому тілу.

- Поекспериментуйте зі своїм диханням, аби встановити відповідність структури дихання динаміці виникнення і трансформації пережитих ситуацій.

- Налаштуйте своє дихання так, щоб процес відбувався навколо межі вашої комфортної зони.

2. *Повне розслаблення.* Повнота розслаблення визначає легкість доступу до подавлених травматичних ситуацій і емоцій. Ефективний спосіб — це розслаблення починаючи від ступень ніг, ділянка за ділянкою, поки все тіло не буде розслабленим. Треба звернути особливу увагу на м'язи обличчя, м'язи навколо рота, голосові зв'язки і плечі.

3. *Об'ємна увага.* Чим більше уваги і зусиль витрачається на обмірковування, аналіз процесу, тим сильніше ми його спотворюємо. Головна дія свідомості в процесі дихання — це спостереження.

Та сама травматична ситуація може проявитися в:

- фізичному плані — у вигляді холоду, тепла, болю, напруги, мимовільних рухів;

- емоційному плані — у вигляді страху, горя, почуття самотності, радості, щастя;

- образному, символічному, ментальному і багатьох інших планах.

Зазвичай людська свідомість вибирає один, більш звичний йому план сприйняття пережитої ситуації. Увага під час дихання має бути одночасно глибокою і широкою. Поради:

- зосередьтеся на відчутті так, щоб вам були помітні найтонші його зміни;
- відчуйте, що кожний нюанс відчуття гідний вашої уваги і вашої любові;
- навчіться описувати якості енергетичних структур: знайдіть місце відчуття чи емоції у своєму тілі й опишіть його за всіма параметрами (колір, форма, температура, консистенція, фактура, звук, розмір, щільність тощо);
- особливо будьте уважні до тих почуттів, що ви зазвичай не схвалюєте;
- запросіть почуття виникнути ще інтенсивніше;
- не стримуйте емоцій! Дайте собі можливість висловити їх, але при цьому продовжуйте уважно спостерігати;
- намагайтеся в будь-якій ситуації якнайбільше помічати деталей;
- якщо ви не знаєте, на що звернути увагу, зосередьтеся на власному тілі і відчуйте циркулюючу по ньому енергію;
- якщо і це не допомагає, зосередьтеся на диханні і дихайте інтенсивніше.

4. *Гнучкість контексту.* Контекст є суб'єктивним і знаходиться у великій залежності від особистого досвіду, цінностей і установок, що склалися. Та сама емоція різними людьми може сприйматися і відчуватися по-різному. Контекст — це не тільки ситуація, що сприймається і переживається, але і ставлення до цієї ситуації. У кожного з нас є визначений набір «улюблених» контекстів. Ми, як правило, підходимо до певних ситуацій з тими самими мірками. Тобто ми користуємося одномірними контекстами (наприклад — «це добре, це погано»). Гнучкість контексту припускає усвідомлення різноманітності вибору в сприйнятті й оцінках складної ситуації. Переведення неприємної ситуації в приємну, корисну.

5. *Активна довіра.* Активна довіра — це загальна позитивна установка до процесу «вайвейшн», до себе в цьому процесі, фізичним і соціальним умовам проведення процесу. Відчуття усвідомлюваної безпеки є психологічною умовою повного розслаблення і забезпечує успішність роботи з елементами дихальної техніки.

П'ять елементів дихальних технік — це складова єдиного процесу, що є інструментами досягнення його максимальної ефективності. Кожний елемент — це вміння, в якому необхідно вдосконалюватися. У процесі «вайвейшн» ці «п'ять елементів» мають використовуватися одночасно.

Особливістю *vivation* є простота, безпека і дієвість. Методиці можна легко навчитися. Для засвоєння техніки досить участі в одному семінарі чи кількох занять-тренінгів із професіоналом, після чого можна вже займатися самостійно.

Що ж приваблює людей у вивченні цієї техніки? Це, насамперед, можливість навчитися:

- повніше реалізувати свій творчий потенціал;
- навіть у конфліктних ситуаціях зберігати ясність мислення;
- швидко відновлювати емоційну рівновагу;
- стати менш залежним від зовнішніх впливів;
- підвищити працездатність;
- сприймати людей і ситуації такими, які вони є;
- почувати радість від спілкування з людьми;
- ефективно робити вибір, коли це потрібно;
- навчитися краще володіти своїм тілом.

Мобілізаційне і розслаблююче дихання. Дослідження свідчать, що вдих підвищує збудження деяких центрів головного мозку, а видих знижує. Отже, для того щоб досягти мобілізації необхідно подовжити вдих, а для того щоб розслабитися — подовжити видих.

Схема мобілізаційного дихання:

2:2:2:0; 4:2:4:0; 4:2:5:0; 4:2:6:0; 4:2:7:0; 4:2:8:0; 8:2:5:0; 9:4:5:0; 10:5:5:0.

Перша цифра у формулах позначає тривалість вдиху в секундах.

Друга — тривалість дихальної паузи після вдиху. Третя — тривалість видиху. Четверта — тривалість паузи після видиху.

Схема розслаблюючого дихання:

2:0:2:2; 4:0:4:2; 4:0:6:2; 4:0:7:2; 4:0:8:2; 4:0:9:2; 5:0:9:2; 5:0:10:2; 6:0:10:2.

Розслаблююче дихання полягає у відносному укороченні вдиху, подовженні видиху і паузи після нього.

6. Тілесно-орієнтовані техніки

Тілесно-орієнтовані техніки нараховують велику кількість підходів, зокрема, такі:

1. Тілесна психологія В. Райха.
2. Біоенергетика А. Лоуена.
3. Біосинтез Д. Боадели.
4. Метод М. Фельденкрайза.
5. Рольфінг І. Рольф тощо.

Загальними передумовами тілесно-орієнтованих підходів до регуляції стресу є:

- Навіть якщо людина свідомо не бореться зі стресом, на нього реагує тіло.

- Тілесні реакції виявляються в тім, як люди рухаються, дихають, керують своїми м'язами у хворобах.

- Особистісні властивості відбиваються у позі, рухах, жестах і типі статури, отже, описати особистість можна символічно в анатомічних термінах.

- У стресовій ситуації з метою обмеження рухів виникає тілесна скутість (м'язова броня, броня характеру).

- Кожний стрес продукує стан напруженості в тілі.

- У нормальному стані напруженість зникає, коли стрес зменшується. Хронічна напруга, що зберігається після впливу стресу, видозмінюється в неусвідомлювані тілесні стереотипи.

- Такі хронічні м'язові напруги руйнують емоційне здоров'я, тому що зменшують індивідуальну енергію й обмежують рухливість;

- М'язова броня перетворюється у хронічну м'язову напругу, що ізолює людину від неприємних емоцій.

- Тіло розділене такою скутістю на окремі сегменти.

- Напругу, що нагромадилася в м'язах тіла, можна знайти в сімох колах м'язової броні.

- Кола м'язової броні розташовані на рівні очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза.

- Пряме маніпулювання цими колами рятує людину від тілесної скутості, і, таким чином, від стресів.

- Одним із головних завдань тілесно-орієнтованих технік є знайомство людини зі своїм тілом, розширення сфери усвідомлення глибоких тілесних відчуттів і навчання методам вирішення конфліктів у цій сфері.

- Основними поняттями тілесно-орієнтованих підходів є: енергія, м'язова броня, ґрунт під ногами.

- Засобами управління біоенергією організму, її вивільнення, рятування від м'язової скутості є дихальні техніки, вправи з напруженими позами, рухові вправи і глибокий масаж м'язової фасції.

Наводимо класичні тілесно-орієнтовані техніки.

Вправа «Дихальна розминка». Поставити ноги на відстані 90 см, перенести вагу на пальці ніг. Коліна злегка зігнути, тіло розслаблене. Таз вільно провисає. Покласти руку собі на живіт. Зробити глибокий вдих через рот, пропускаючи повітря по всьому шляху до живота. Після цього зробити глибокий видих, даючи вирватися звуку. Підтримувати звучання стільки, скільки можете без напруги. Повторити 16 циклів глибокого дихання, вдихаючи і видихаючи повільно і глибоко. Не слід ква-

питися. Не можна стримувати ніяких звуків, що захочеться вимовити. Необхідно усвідомлювати будь-які перешкоди в процесі дихання, зазначати всі емоції, зберігати тіло м'яким і розслабленим. По закінченні струснути все тіло, звисивши руки боками, згинаючи і випрямляючи коліна. Потім кілька разів підстрибнути для енергетизації частин тіла. Стрибати повільно, ледь відриваючи ноги від підлоги. Після цього відпочити.

Вправа «Напружені пози». Вправи використовуються для діагностики ділянок напруги і генерування відчуттів у тілі через мимовільні рухи і тремтіння. Вони складають фундамент багатьох тілесно-орієнтованих технік і використовуються для розширення сфери усвідомлення тіла і вивільнення напруги через тремтіння і мимовільні рухи. Під час виконання вправ необхідно зосередитися на відчуттях, які ви переживаєте, а не на тому, як довго ви можете використовувати позу. Біль настає від напруги. Задоволення настає від вивільнення напруги. Коли поза стає занадто незручною чи хворобливою, припиняйте використовувати її.

Арка Лоуэна. Розставити ноги на відстань 45 см, носки злегка повернути всередину, коліна зігнути, наскільки це можливо, не відриваючи п'ят від підлоги, кулаки поставити на поперек і злегка прогнутися назад. Дихати животом, утримуючи позу протягом хвилини. Відзначити ділянки напруги в тілі. Напруга може бути в попереку чи в передній частині стегон. Якщо утримувати правильний прогин, продовжувати дихати і стояти розслаблено, ноги мають почати тремтіти.

Кільце Лоуэна. Розставити ноги на 25 см, злегка повернути носки всередину і зігнутися в талії вперед. Коліна зігнути і торкнутися пальцями підлоги. Перенести вагу тіла на пальці ніг. Дихати глибоко через рот. Повільно випрямити коліна. Утримувати паузу біля хвилини. Ноги почнуть тремтіти. Тремтіння — природна реакція тіла на напругу і є показником енергетизації м'язів, стиснутих бронею. Пози кільця виконується для посилення відчуття «ґрунту під ногами», тобто контакту між ногами і землею. Закінчуючи вправу необхідно випрямлятися дуже повільно.

Прогин таза. Лягти на спину на мат чи м'який килимок. Зігнути коліна і розставити ноги на 30 см. Прогнути спину, захопивши руками щиколотки і потягнувшись уперед. Голова має відкинутися назад так, щоб верхівка, плечі і ступні торкалися підлоги. Покласти кулаки під п'яти, висунути коліна вперед, глибоко дихати. Має виникнути відчуття розтягання в м'язах стегон. Сідниці слід тримати розслабленими. Ут-

римуючи таз розслабленим, ви можете відчувати, що він тремтить. Для посилення відчуття необхідно кілька разів покачати таз униз.

Рухові вправи. Рухові вправи використовуються для стимуляції, вираження і контрольованого вивчення емоцій. Вони корисні для емоційної розрядки, посилення циркуляції крові і кисню.

Вправа «Вивільнення гніву». Слід встати обличчям до предмета (ліжка, м'якого стільця, великої подушки), розставити ноги на 45 см, злегка зігнути коліна і наносити удари (пластиковою вибиванкою, тенісною ракеткою чи власними кулаками) по предмету сильно, але розслаблено. Включити в дію все тіло. Рот тримати відкритим, дихати глибоко, не стримувати лементу. Можна використовувати будь-які слова, що висловлюють почуття гніву. Доцільно уявити людину, з якою пов'язані незавершені емоції і спрямувати на неї свій гнів.

Вправа «Брикання». Лягти на спину, на ліжко, матрац чи мат. Вільно розкинути ноги і повільно починати брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Необхідно міняти ноги і високо їх піднімати. Швидкість брикання поступово збільшувати. Голосно говорити «ні!» на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару. Вправа поліпшує циркуляцію крові, послабляє м'язову броню на рівні таза.

7. Медитація

Медитація (від лат. *meditatio* — міркування) практична техніка інтенсивного міркування, проникнення в сутність об'єкта, що досягається шляхом споглядання, концентрації і зосередженості на одному явищі.

Медитація є прийомом саморегуляції, що приймає різні форми залежно від культурно історичного середовища. Найбільше число свідчень збереглося щодо таких медитативних практик:

1. Медитативні практики в індуїзмі, йозі, тантризмі. Тут з'явилися основні види медитації: медитація з формою і медитація без форми; медитація з мантрою; медитація на особливому зображенні; медитація на внутрішніх відчуттях.

2. Буддистська медитація була методом духовного розвитку. У буддизмі набула поширення медитація на кольорових колах, медитація на відображенні місяця над поверхнею води, медитація на своєму образі розміром з комаху, медитація на своєму образі величиною з гору. Крім цього, споглядання води, що рухається, хвилястої поверхні гір, візуалізація себе в образі Будди, медитація на власному розумі, мисленні, інших психічних явищах. У процесі медитації досягається:

- вивчення об'єкта, що споглядається;

- обмірковування і розуміння об'єкта, що споглядається;
- формування звички медитувати.

3. *Медитативні практики в даосизмі і чань (дзен)-буддизмі.* Тут характерним є споглядання інтуїтивного діалогу з наставником, споглядання формул і двовіршів, медитація на внутрішньому змісті загадок, медитація на м'язовій релаксації. Медитативні техніки спрямовані на формування здатності входити в стан, за якого свідомість звільняється від сторонніх думок, що є передумовою внутрішнього спокою і впевненості.

4. *Медитативні практики в християнстві.* Існують свідчення медитацій на молитвах і схоластичних міркуваннях, медитація на Божественному «ніщо».

5. *Медитація в суфізмі.* Тут набули поширення техніки медитації на музиці.

6. *Трансцендентальна медитація (ТМ)* є модифікованою мантричною медитацією, що адаптована до західної культури. ТМ — техніка концентрації уваги, під час якої відбувається споглядання і концентрація індивідуальної мантри, відключення процесів міркування. Техніка використовується для управління тривогою, стресами тощо. Науковими дослідженнями встановлено, що завдяки ТМ відбувається зниження гормону стресу — кортизону.

7. *ТМ-Сідхі.* Це природне продовження ТМ, що проводиться за заглибленою програмою медитації.

Загальні риси більшості медитативних практиків зводяться до такого:

- Основним елементом будь-якої медитації і першим її ступенем є концентрація.
- Об'єктом концентрації може бути будь-яке явище від внутрішніх відчуттів до зовнішніх предметів.

- Завданням медитації у кожному конкретному випадку є формування стану свідомості, що у різних культурах має різні найменування.

Це стан «порятунку», «рятування від страждання», «надсвідомості», «чистої свідомості», «широї свідомості», «усвідомлення буття», «просвітління», «прозоріння», «широкого бачення» тощо.

- Медитація, як правило, є способом життя практикуючого. Це характерно як для найдавніших форм медитативних практик, так і для сучасних.

Усі медитативні техніки можна класифікувати так:

1. Аудіальна медитація — це медитація на звуках, звукових образах, слухових відчуттях. До неї належить техніка медитації на мантрах, на співі, на віршованих фрагментах.

2. Візуальна медитація — медитація на зорових відчуттях, зорових образах. Це медитація на малюнках, на картинах, на полум'ї свічі, на листі дерева, на розслаблюючому образі природи, на мандалі (геометричній фігурі, що символізує єдність людини і всесвіту).

3. Кінестетична медитація. До неї можна віднести всі види динамічної медитації, медитації на фізичних діях, на дихальних рухах, на позі, на танці, на тілесних відчуттях.

4. Абстрактна медитація — це медитація на різних поняттях, абстракціях, проблемах, ідеях, парадоксах.

У сучасній науці накопичені дані про використання медитації в:

- навчанні, вихованні;
- професійно-психологічній підготовці і самовдосконаленні;
- лікуванні соматичних і психосоматичних хвороб;
- психотерапії неврозів, страхів, депресій;
- практиці психологічного тренінгу зниження конфліктності;
- тренінгу саморегуляції станів нервово-психічної напруженості, підвищення працездатності, управління стресом.

У медитативній регуляції стресу переважно використовуються прості прийоми:

- концентрація на диханні;
- концентрація на окремих частинах тіла;
- концентрація на позі;
- концентрація на предметі.

Використовуються пози:

- сидючи на стільці зі зручною спинкою (спина має бути прямою);
- сидючи «по турецьки» (зі схрещеними ногами);
- лежачи на спині;
- для тих, хто засвоїв хатха-йогу, можна медитувати у позі алмаза, лотоса чи напівлотоса.

Умовами ефективності медитативного тренінгу є:

1. Спокійне безшумне приміщення.
2. Зручна оптимально розслаблена поза.
3. Наявність об'єкта концентрації.
4. Пасивна установка на процес.

Наводимо текст сеансу антистресової медитації з книги Дж. Еверлі, Р. Розенфельд «Медитація». Автори, фахівці з проблеми стресу, пропонують наступний варіант заняття з медитації.

ТЕКСТ СЕАНСУ АНТИСТРЕСОВОЇ МЕДИТАЦІЇ

Вступна інформація. Метою інструкції є ознайомлення з використанням медитації для зниження рівня стресу у вашому житті. Вона містить загальний вступ і конкретні вказівки щодо використання чотирьох медитативних методик, з яких ви можете вибрати найбільш придатні для вас. Згодом ви, можливо, захочете внести часткові зміни в методику, відповідно до ситуації чи ваших особистих схильностей, але на початковій стадії навчання ви повинні виконувати всі вправи точно за інструкцією протягом 10–15 хв. (не перериваючи) один чи два рази на день.

Наведені способи медитації — це з'єднання прийомів, запозичених із давньосхідної філософії із сучасними релаксаційними методиками, що знижують стрес. Хоча деякими з цих способів прислужувалися у специфічних релігіях, натомість твердження, що медитація — це релігійний звичай, рівносильне тому, що вино є релігійним засобом лише через те, що в багатьох релігіях воно використовується для церемоній.

Медитація — це спосіб заспокоєння розуму, що є, звичайно, необхідною передумовою зменшення тривоги і напруги.

Теоретичні і практичні основи медитації часто розуміють неправильно, оскільки нелегко визначити власне поняття медитації. Медитація — не фізіологічний стан. Вона не є також якимось особливим психологічним станом. Це і не релігія. У даному контексті медитація розуміється скоріше як певна методика. Вона має настільки базисний характер, що зустрічається за всіх часів, у всіх культурах, расах, релігіях і ідеологіях. Фізіологічні, психологічні і філософські цілі медитації не можуть бути досягнуті без тренування, а засвоїти медитативні прийоми неможливо інакше, як шляхом постійних вправ.

Хоча існує безліч форм медитації, найбільш популярні на заході методи походять від звичаїв, властивих стародавній культурі йоги і дзен. Кожний тип медитації відрізняється метою і методикою. Представлені тут вважаються найбільш придатними для зниження рівня стресу. Їх легко засвоїти і вони більшою мірою вільні від культових, релігійних і церковних відтінків. Набір цих методик досить повний і може цілком задовольнити потребу в медитації; його можна також використовувати як введення до інших, більш специфічних форм.

Існує кілька основних правил, які треба враховувати, навчаючись медитації. Насамперед, необхідно знайти спокійну обстановку, позбавлену як зовнішніх, так і внутрішніх подразників. Дуже важливо мати (особливо в процесі навчання) тиху кімнату, відгороджену від тих, хто в

даний момент не медитує. Зніміть трубку з телефонного апарату, чи принаймні, виберіть кімнату без телефону. Узагалі зробіть усе, що можливо для зменшення зовнішніх шумів. Якщо ви не можете зовсім позбутися шуму, як це зазвичай буває в багатонаселеному будинку, гуртожитку, скористайтеся затичками для вух. Поставте диск з тихою інструментальною музикою або з імітацією різних природних шумів. Навіть рівний гул вентилятора чи кондиціонера може ефективно приглушити чи замаскувати зовнішній шум. Ви можете також зменшити чи зовсім вимкнути освітлення в кімнаті.

Тепер, коли ви зробили зовнішнє середовище більш спокійним, наступний важливий крок має полягати у забезпеченні спокою вашого внутрішнього середовища. Один зі способів полягає в зменшенні м'язової напруги, що є серйозною перешкодою для успішної медитації.

Відведіть певний час на те, щоб розслабити ваші м'язи. Один зі способів зниження м'язової напруги полягає в тому, щоб сісти зручніше.

Можливо, що ви не відчуєте себе насправді медитуючим, якщо не сядете в східну позу лотоса (зі схрещеними ногами); ця поза, однак, вимагає значної гнучкості і певного тренування. А зараз сядьте зручно на підлогу чи краще в зручне крісло з прямою спинкою, ступні на підлогу, ноги не перехрещені, руки спочивають на стегнах, долоні напіввідчинені, пальці рук не зчеплені.

Ви маєте сидіти спокійно; але пам'ятайте, що медитація — це не транс. Якщо будете відчувати незручність чи занадто велику напругу де-небудь — порухайтесь. Якщо ви відчуваєте легку сверблячку, то можна це місце почухати. Не слід приймати інертну нерухому позу. Розслабтесь. Щоб не заснути, краще не приймати положення лежачи і не давати опори голові. Тримайте голову, шию і спину по одній вертикальній лінії. Для підтримки такої пози необхідна незначна м'язова напруга, достатня водночас для того щоб не заснути, і яка створить оптимальну позу для навчання медитації.

Є багато видів медитації. Деякі з них спрямовані на внутрішні сили, внутрішню енергію, самосвідомість. Інші — на зовнішні предмети: слова, світло чи звуки. Медитація — це простий природний процес. І хоча методологія може бути різною, суть її залишається тією ж. Основа медитації включає пасивну концентрацію на деяких стимулах, будь-то слово, образ, дихання чи взагалі ніщо. Такий подразник діє як засіб, що відводить, відволікає думки з вашої голови. Однак чим сильніше ви зосереджуєтесь на стимулі, тим складніше медитувати. Хоча це твердження здається парадоксальним, натомість вірне внаслідок того, що

медитація є «пасивною активністю». Ви повинні дозволити собі пасивно взаємодіяти з подразником, яким би він не був. Ви маєте навчитися пасивно зосереджуватися на стимулі. Мистецтво пасивної концентрації вимагає часу для свого розвитку, тому не треба відчаюватися, якщо вам буде важко протягом перших кількох тижнів. Просто продовжуйте.

Інструкція. Тепер ви готові до одержання дійсної інструкції. Спочатку закрийте очі. Зверніть увагу на заспокоєння, що настало в результаті. Велика частина сенсорної інформації надходить до нас через зір. Простим закриттям очей ви можете в значній мірі заспокоїти свій розум.

Використання концентрації на диханні. Зараз ми займемося очищенням розуму. Не від усіх турбот, але від минулих думок, що, впливаючи на уяву, збільшують стресове збудження. Зосередьтеся на власному диханні. Переключіть увагу з неспокійного зовнішнього світу до спокійного й умиротвореного внутрішнього світу. Вдихаючи, подумайте: «вдих». Видихніть. Подумайте: «видих». Вдих, видих. Зосереджуйте увагу на власному диханні. Думайте: «вдих, видих». Вдихніть через ніс і без будь-якого зусилля дайте повітрю вийти через рот. Просто відкрийте рот і дайте повітрю вийти. Не форсуйте видих. Ви поглинені процесом дихання. Концентруйтеся на своєму диханні. Вдих, видих. Тепер шоразу, коли ви вдихаєте, відчувайте вдихуване вами холодне повітря, а шоразу, коли видихаєте, відчувайте яке воно тепле і вологе. Починайте, будь ласка (пауза 60 сек.).

Застосування методики «РАЗ». Тепер ми поміняємо концентрацію на диханні на використання мантри. Мантра — звичайне слово чи фраза. Це допоміжний засіб, що сприяє тому, щоб ваш розум не загубився у власних фантазіях. Прикладом мантри є слово «раз» (р а з). Це легке слово, без культового змісту, що має невелике значення як обчислювальне. Щоразу, коли ви видихаєте, вимовляйте про себе слово «раз». Скажіть: «раз», «раз». Скажіть тихо: «раз». Вимовте слово, не рухаючи губами.

Вимовте ще тихіше, поки воно не стане думкою (пауза 75 сек.).

Використання методики «ОМ». Слово «ом» — це зразок мантри.

Спосіб, що допомагає очищенню розуму. Під час концентрації на слові, що не має значення чи емоційного змісту, характер діяльності вашого мозку починає змінюватися. Розум приходить у більш спокійний, більш витончений стан свідомості. Багато людей люблять використовувати слова давнього санскриту, вимовляючи мелодійні звуки, які мають духовний зміст, що також може застосовуватися при

концентрації. Універсальною мантрою є слово «ом» (по буквах: о м), що також означає «один». Щоразу, коли ви видихаєте, вимовляйте слово «ом», «ом». Дихайте спокійно, як ви дихаєте звичайно, але тепер не концентруйтеся на диханні. Повторіть про себе мантру. Просто вимовляйте її подумки. Не треба рухати губами. Подумайте про неї. Не концентруйтеся на диханні. Дайте мантрі самій повторюватися у вашому розумі. Не додавайте до цього зусиль. Нехай вона як би «переливається». Поступово мантра почне стиратися у вашому розумі. Розум стане спокійним. Час від часу цей спокій може порушуватися уривчастими думками. Дайте їм пройти. Відчувайте їх, потім, за допомогою повернення до мантри, дайте їм піти з вашого розуму так само швидко, як вони ввійшли в нього. Давайте зараз спробуємо використовувати слово «ом», «ом» (пауза 75 сек.). Пам'ятайте, мантра — це засіб, щоб допомогти очищенню розуму, коли ви не можете зробити це самостійно. Пам'ятайте також, що ви маєте звести рух до мінімуму, однак, якщо відчуєте незручність, порухайтесь. Якщо вас турбує, котра година, подивіться на годинник. Почуття дискомфорту чи тривоги перешкодить вам досягти стану повного розслаблення.

Використання лічби. Остання мантра, що ви можете взяти на озброєння, якщо виявиться, що ваші думки занадто блукають, вимагає набагато більшої концентрації порівняно з трьома попередніми методами. Видихаючи, ведіть зворотний рахунок від 10 до 1. Щоразу, коли ви видихаєте, вимовляйте одне число. Коли ви вимовляєте це число, намагайтеся уявити його «внутрішнім поглядом». Коли ви дійдете до 1, рахуйте до 10, а потім почніть усе знову. Приступайте, будь ласка (тут пауза 3 хв.).

Перехід до активного стану. Зараз вам потрібно повернути увагу до себе і до навколишнього світу. Рахуйте від 1 до 10. З кожним числом ви будете почувати, що ваш розум усе більше і більше пробуджується, а ваше тіло стає все більш свіжим. Коли ви дорахуете до 10, ви відкриєте очі і відчуєте себе краще, ніж завжди. Ви відчуєте себе бадьорим, свіжим, сповненим енергією, готовим до поновлення діяльності. Отже, почнемо: 1 — 2 — ви починаєте почувати себе бадьоро; 3 — 4 — 5 — ви все більш і більш пробуджується; 6 — 7 — тепер поворухіть ступнями і кистями; 8 — поворухіть руками і ногами; 9 — 10 — зараз відкрийте очі! Ви почуваетесь бадьорим, пробуджується. Ваш розум ясний і тіло освіжилося...

Наводимо ще кілька вправ для засвоєння медитації для регуляції стресу.

Вправа «Споглядання предмета». Необхідно вибрати який-небудь предмет для споглядання. Це може бути все, що завгодно: годинник, свічка тощо. Зосередити на цьому предметі всю увагу. Предмет розглядайте так, начебто бачите його вперше. Ви цілком поглинені цим предметом. Як тільки ви будете помічати, що увага вислизає, відволікається, йде у бік, потрібно буде це про себе зазначити (на що відволікається увага, про що ви зараз подумали) і легко, м'яко повернути увагу до предмета. Споглядати предмет необхідно вільно, не напружуючи очі і м'язи очей.

Вправа «Усвідомлювана медитація». Спостерігайте за усім, що відбувається. Що б не трапилося, не відбулося, слід зазначити, усвідомити і продовжувати далі. Споглядайте будь-які свої думки, що приходять до вас, звуки, що ви чуєте. Думки з приводу цих звуків. Дихання. Тілесні відчуття...

Якщо ви виявляєте, що починаєте напружено думати про те, що приходить вам у голову, усвідомте, зазначте це і продовжуйте спокійне розслаблене споглядання, переключіть увагу на усвідомлення дихання.

Вправа «Китайський храм» використовується в ситуаціях потреби прийняти яке-небудь серйозне рішення, знайти відповідь на певне запитання. Прийміть медитативну позу і спостерігайте за своїм диханням. Далі уявіть, що ви піднімаєтеся кам'яними сходами на високий, крутий пагорб. Зверху пагорба стоїть китайський храм. Усередині кожної з його стін — двері. На кожних дверях вигравіруваний золотий дракон. Штовхніть одну із дверей і увійдіть у храм. Усередині немає нічого, крім безлічі сувоїв. Виберіть один із сувоїв. Перенесіть його всередину освітленого храму. Розгорніть сувій і знайдіть відповідь на своє запитання.

Засвоєння медитації — нелегкий процес. Знадобиться неабиякий час і наполегливі тренування. Для правильного виконання техніки медитації слід дотримуватися визначених правил.

Не проводити медитації:

- на тлі фізичної чи психічної втоми, емоційної перенапруги;
- на повний шлунок (виконувати медитацію краще натщесерце, чи у крайньому випадку, через годину після їжі);
- вдягатися потрібно так, щоб забезпечити оптимальний температурний режим для тіла;
- медитацію бажано проводити у визначений час; спонтанно виникаючі під час медитації думки мають зникнути самі, не пручайтеся цим думкам, вони самі залишать мозок;
- бажана кількість тренувань протягом тижня — 3–5.

КОГНІТИВНИЙ РІВЕНЬ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

1. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП)

НЛП широко застосовується в психотерапії і різних видах тренінгової роботи. Методика НЛП зробила величезний внесок у вирішення проблеми управління стресом, шляхом зсуву фокуса уваги з зовнішнього стресора на стресову реакцію і запропонувала низку практичних способів розвитку здатності справлятися зі стресом.

Зупинимось на описі технік НЛП, виклавши їх у вигляді тренінгових вправ.

Вправа «Ваша реакція на стрес». Коли ви зіштовхуєтеся із ситуацією, що вимагає напруги ваших сил, відбуваються три явища, котрі швидко змінюють одне одне:

- власне подія;
- ваше сприймання події;
- реакція тіла на ваше сприймання цієї події.

Власне подія навряд чи піддається контролю. Ваше сприймання події визначається можливостями вашого контролю. Якщо ви сприймаєте подію так, начебто вона виходить за межі ваших адаптивних можливостей, тоді організм реагує автоматично, готуючись до боротьби чи відступу, і така реакція на стрес завдає шкоду.

Реакція виникає, коли симпатична частина автономної нервової системи приводиться в дію. З'являються такі симптоми, як температура, прискорений пульс, часте дихання, підвищене потовиділення, порушення травлення тощо. Ці реакції індивідуальні, тому важливо знати власні реакції на стрес, щоб навчитися їх розпізнавати. Для цього необхідно згадати стресові ситуації і те, як ви на них реагували. Як стрес діє на вас? В усіх є слабкості. Деякі страждають від підвищеного кров'яного тиску. Головний біль, біль у спині, напруга в плечах і шиї — ось ще кілька симптомів. Розлад травлення, метеоризм, зменшення тривалості і погіршення сну, стомлюваність протягом дня, алергія, виразка, часті застуди і грип також є ознаками того, що ви знаходитесь під дією стресу. Дратівливість, тривожність чи труднощі із зосередженням уваги теж можуть бути такими ознаками.

Запишіть, як ваш організм повідомляє вам про стрес. Це — зворотний зв'язок і важливий етап для оволодіння мистецтвом управління стресом.

Подумайте над такими запитаннями:

- Наскільки високий рівень вашого стресу?
- Звідкіля він виникає?
- Чи бачите ви закономірності?
- Чи виявляються симптоми стресу у певні періоди: у вихідні дні, під час відпустки, у моменти завершення роботи?

Існує багато причин для стресу. Як тільки ви дізнаєтеся про ті речі, що викликають у вас стрес і піддаються вашому впливу, ви можете зайнятися ними.

Вправа «Логічні рівні стресу».

Оточення. Що у вашому оточенні викликає у вас стрес? Тривала поїздка на роботу, тісний і гучний офіс, несправні побутові прилади, непорозуміння з близькою людиною? Ваша робота може викликати стрес, якщо до вас висувається безліч вимог, а у вас недостатньо можливостей для їхнього вирішення. Щоб послабити стрес, можливо, вам знадобиться змінити своє оточення.

Які ресурси пропонує вам оточення для роботи зі стресом? Одна причина стресу полягає в незнанні того, що може відбутися. Інформація дає почуття контролю. Тому, передусім, треба навчитися прогнозувати стресовий розвиток подій.

Поведінка. Що з того, що ви робите, викликає у вас стрес? Можливо, вирушаєте на зустріч в останню хвилину і з огляду на це відчуваєте напругу, або треба починати певну справу, коли вам не хочеться цього робити. Стрес може викликатися організаційною реорганізацією. Ви дізнаєтеся, що викликає у вас стрес, якщо будете звертати увагу на зворотний зв'язок, який передає вам ваш організм.

Здатності. Якщо у вас є здатність вмикати занепокоєння в самого себе, то ви легко зможете уявити, як що-небудь призводить до незадовільного результату. Напевно, ви робите це, створюючи уявні фільми про те, як усе станеться, а потім уявляєте собі страшні наслідки. І це теж певне вміння. Воно демонструє вашу здатність уявляти картини настільки реально, щоб викликати істотні хімічні зміни у власному тілі.

Цей талант можна використовувати в іншому руслі. Що станеться, якщо здатність живої уяви ви застосуєте для того, аби уявити собі, що буде через 15 хвилин після задовільного вирішення події, а потім подумати про те, як би ви могли цього досягти?

Вправа «Переконання і цінності». Переконання і цінності здатні викликати стрес чи виявитися ресурсами проти нього, і це саме та сфера, зміни в якій можуть призвести до значного ефекту. Ми носимо свої

переконання із собою, тому вони будуть викликати стрес, де б ми не знаходилися. Чим інертніші наші переконання і чекання, тим сильніше пережитий нами стрес, оскільки світ навколо нас не зверне зі свого шляху тільки для того, щоб задовольнити наші потреби.

Стрес можуть викликати такі переконання:

- Переконання в тому, що люди не варті довіри і готові обманювати вас з першою нагодою.

- Переконання в тому, що тіло вам цілком не підконтрольне.

- Усі переконання, що ставлять вас у залежність від інших людей чи подій, які означають відсутність вибору в реагуванні на різні події.

Ці переконання можуть викликати стрес.

Переконання, що є ресурсами проти стресу допоможуть його знизити:

- Усі переконання, що підсилюють ваше почуття контролю над собою і зовнішнім оточенням.

- Віра у власну здатність керувати подіями свого життя і своїм станом;

- Організм має природне здоров'я і є саморегульованою і самокерованою системою.

- Будь-який стрес, хвороба — це досвід, який показує, що організм самовідновлюється.

- Розум і тіло — єдина система. Те, про що ми думаємо, впливає на наше тіло, а тіло, у свою чергу, впливає на те, що ми думаємо.

- Симптоми й ознаки стресу — це сигнали, до яких потрібно прислухатися.

Запишіть усі свої переконання, що можуть викликати стрес і які можуть бути ресурсами проти стресу.

Вправа «Стратегія роботи зі стресом».

Коли ваше тіло говорить вам, що ви знаходитеся під дією стресу, то:

1. Усвідомте відчуття у своєму тілі. Підстройтеся до себе. Ці відчуття реальні, навіть якщо ви думаєте, що їх не повинно бути.

2. Зосередьтеся на епізоді, що викликав стрес.

3. Яке значення ви додаєте цьому переживанню? Коли ви одержите відповідь, запитайте себе: «Що ще могло б це значити?». А потім: «Який зміст я хотів би додати цьому епізоду?».

4. Що б ви могли зробити з цим? Чи знаходиться це в сфері вашого впливу? Якщо ні, залишіть усе так, як є, і нехай воно триває.

Якщо так, то якими ресурсами ви володієте, щоб змінити положення?

Що б ви хотіли, щоб відбулося в цій ситуації?

Яка ваша мета?

5. Який урок ви можете отримати з цього випадку, щоб наступного разу уникнути неприємностей?

Вправа «Визначення логічних рівнів здоров'я».

Необхідно згадати той час, коли ви почувалися здоровим. Думаючи про це, відповідайте на такі запитання:

Оточення.

Де ви були?

Які люди оточували вас?

Якою була обстановка?

В яку пору року це було?

О котрій годині ви почували себе дійсно здоровим?

Які взаємини були важливі для вас тоді?

Поведінка.

Що ви робили?

Здатності.

Якими навичками ви володіли тоді?

До якого роду діяльності ви були здатні?

Як ви тоді думали?

Переконання і цінності.

Які переконання були у вас щодо свого здоров'я?

Чи було це природним станом?

Чи легко його було досягти?

Чому ви хотіли бути здоровим?

Яку вигоду це вам давало?

Що було важливим для вас у здоров'ї?

Що могло перешкоджати вам бути здоровим?

Ідентичність.

Що значить бути здоровою людиною?

Яка ваша мета в житті?

Як здоров'я допомагає вам реалізувати цю мету?

Що здоров'я додає до вашого образу самого себе?

Вправа «Рапорт зі своїм тілом».

Ми часто занадто стурбовані власним тілом, часом навіть не уявляємо собі, як воно працює. Ми схильні ігнорувати його, коли воно справляється зі своєю роботою цілком задовільно, і лаємо його, коли не все йде так гладко. Не надто дружньо з вашого боку. Ми неухважні до тих сигналів, що надсилаються нам. Що воно говорить вам зараз про ваш фізичний стан, вашу готовність і здатність засвоювати знання? Подумайте над відповідями на такі запитання.

Чи відчуваєте ви себе у власному тілі як у себе дома?

Чи подобається воно вам?

Можливо, часом воно здається вам ворогом, що бореться проти вас і змушує вас хворіти?

Чи добре ви його знаєте?

Вправа «Підстроювання до свого тіла». Підстроїтися — це значить визнати те, що існує, не обов'язково намагаючись змінити це відразу. Якщо у вас болить голова, потрібно визнати цей біль і усвідомити його. Підстроювання до власного тіла — це усвідомлення його сигналів. Підстроїтися до своїх відчуттів значить визнати їх, а не відкидати чи діяти, виходячи з того, що ви «повинні» почувати.

Тільки після підстроювання ви зможете, якщо захочете, змінити свій стан. Коли ми відчуваємося не дуже добре, ми намагаємося позбутися цього почуття, навіть не довідавшись попередньо, що це за почуття. Роблячи таким чином, ми втрачаємо цінну інформацію — цінну тому, що вона може містити ключ до рятування від цього почуття наступного разу.

Якщо ми досить довго ігноруємо сигнали дискомфорту, вони стають більш сильними, що може призвести до захворювання. Відчуйте, які сигнали посилає вам ваше тіло.

Вправа «Зовнішні і внутрішні відчуття».

Наші переживання проходять через наші органи чуття. Від того, як жваво, яскраво і чітко ви згадуєте певну сцену залежить наскільки уважні ви були до неї в той час. Адже ви відновлюєте її за допомогою тих самих органів чуття.

Ваші сенсорні враження створюють і ваші внутрішні, і ваші зовнішні переживання. Ви можете змінити власні переживання, змінивши спосіб внутрішнього використання органів чуття. Це положення має величезне прикладне значення для здоров'я. Воно пояснює, як деякі люди можуть справлятися зі стресом, у той час як інші занедажують.

Проведіть експеримент. Подивіться навкруги. Розглядайте людей і предмети, що вас оточують. Зверніть увагу на форми і кольори. Прислухайтесь до звуків, голосів, музики. Тепер перейдіть до відчуттів. Чи комфортно вашому тілу? Який у вас емоційний стан? Перевірте свою позу і рівновагу.

Зазначте, який смак ви відчуваєте зараз. Який запах ви відчуваєте? Тепер зверніться до власної пам'яті і відновіть цей спогад. Закрийте очі, якщо так буде зручніше. Подумайте про те, що ви бачили тоді. Намагайтеся візуально уявити якомога більше з того, що ви можете згадати.

Тепер зробіть картинку нечіткою і затемніть її. Потім зітріть у своїй пам'яті звуки і голоси, що були в тій сцені, або зробіть тихіше звук настільки, щоб їх не було чути. Після цього вимкніть його зовсім.

Наступний крок — стерти будь-який спогад про ті відчуття, що ви тоді відчували. Зітріть всі емоції, пов'язані з цим спогадом. І, нарешті, зітріть усі відчуття смаку і запаху.

Щось ще залишилося? Мерехтливий образ? Слабкі звуки? Зітріть їх.

Поверніться в даний момент і відкрийте очі... Отже, де ж те переживання?

Вправа «Ваш основний стан».

Основний стан — це ваша фізіологічна обитель. Ви проводите в ній дуже багато часу, тому зробіть її якомога комфортною і здоровою.

Протягом кількох хвилин досліджуйте свій основний стан, звертаючи особливу увагу на внутрішні картинки, звуки і відчуття. Сядьте зручніше, оцініть власний стан з різного погляду:

Ваша звична поза?

Як ви почуваєтеся у ній?

Що б виділив карикатурист, малюючи дружній шарж?

Це легкий чи важкий стан?

Чи є у вас переважне положення тіла?

Як воно виявляється коли ви ходите?

Як ви сидите?

Як ви говорите?

Якщо у вас достатньо хоробрості, запитайте інших людей про те, як вони сприймають вашу позу.

Що в ній вам подобається?

Чи є якісь її частини, котрі вам хотілося б змінити?

Як ви зазвичай дихаєте? (Ви, напевно, зможете відповісти, тому що інші способи дихання вимагають зусиль і викликають інші відчуття).

Це високе грудне дихання чи низьке дихання животом?

Оскільки ви давно перебуваєте у своєму основному стані, може здатися, що він є єдиним способом існування, а не одним із багатьох.

Які емоції у вас переважають?

Які думки переважно приходять вам у голову?

Можливо, ви частіше візуалізуєте?

Чи розмовляєте самі із собою?

Зовнішні події глибоко зачіпають вас чи ви можете триматися від них на відстані?

Чи подобається вам знаходитися серед приємних людей?

Які емоції викликають у вас люди?

Чи уявляєте ви, звідкіль з'являється ваш основний стан?

Чи можете ви пов'язати його з певною минулою подією чи рішенням, що колись приймали? Чи продовжує це рішення мати силу досі?

Це триває вже довго чи ви змінили його недавно? Ви скопіювали його в когось, можливо у батьків чи інших важливих для вас людей?

Навіть замислитись про ці запитання, не даючи точних відповідей на них, буває достатнім, щоб почати краще розуміти свій стан.

Вправа «Побудова свого основного стану».

Подумайте над запитаннями:

Що вам подобається в існуючому основному стані?

Що вам не подобається в існуючому основному стані і що ви хотіли б змінити?

Які якості ви хочете додати?

Чи є у вас яка-небудь рольова модель для цих якостей?

Який фізіологічний стан вам хотілося б мати? Для цього добре підходять тілесно-орієнтовані техніки і фізичні вправи, описані раніше.

Побудова такого основного стану, що вам подобається, може вимагати певного часу. Тому відведіть для цього кілька тижнів. Візьміть щось таке, що буде нагадувати вам про ті зміни, що ви робите. Виберіть те, що ви бачите чи чуєте щодня. І щоразу, коли ви будете бачити чи чути це, перевіряйте власний стан.

Вправа «Якір стану».

У НЛП якорем називають будь-який зоровий образ, звук чи дотик, що вмикає деякий стан. Якоря виникають у результаті повторення чи асоціації. Вони полегшують нашу поведінку, не змушуючи нас щоразу обмірковувати власні реакції. Якоря можуть викликати негативні (павук), нейтральні і позитивні (голос коханої людини) стани.

Якоря можуть бути візуальними (букет квітів), аудіальними (пісня), кінестетичними (рукостискання), нюховими (запах кави), смаковими (смак шоколаду). Вони можуть бути зовнішніми і внутрішніми. Стан, здатний викликати реальний запах чи спогад про нього. Якорями можуть бути також слова, що позначають певні явища.

Якоря змінюють наш стан, а стан впливає на здоров'я. Досліджуйте, які якоря є для вас позитивними, негативними чи нейтральними.

Вони належать до візуальної, аудіальної чи кінестетичної репрезентативної системи. Для цього слід відповісти на запитання:

Що стимулює мої негативні стани?

Коли я знаходжуся в негативному стані, як я можу його змінити?

Як я можу створити для себе більш здоровий стан?

Щоб розширити свої можливості у виборі емоційного стану, усвідомте, передусім, власні негативні якоря. Які картинки, звуки, смаки, запахи і дотики занурюють вас у нересурсні стресові (роздратування, ворожість, депресія, безпорадність, занепокоєння, страх) стани?

Чи буде цим якорем визначений тон голосу?

Чи це особливий вираз обличчя?

Може, це шум дощу зранку?

Коли ви усвідомлюєте якір, ви робите важливий крок у напрямі його ослаблення.

Вправа «Побудова ресурсного стану».

З ресурсними станами можна поекспериментувати також як і з примірюванням одягу, вибираючи його за розміром. Для цього існує три способи:

1. Вибір рольової моделі. Рольовою моделлю може бути реальна людина чи вигаданий персонаж. Виберіть один чи кілька персонажів, у яких є ті якості, той стан, який вам хотілося б мати.

2. Фізіологія. Дійте так, начебто у вас уже є ресурси, включіть ресурсні відчуття. Це можна зробити, піднявшись, подивившись наверх, глибоко зітхнувши і посміхнувшись. Ці рухи вмикають гарні відчуття.

3. Спогад про приємну подію. Згадайте яке-небудь дійсно приємне переживання. Подумки поверніться в ту ситуацію. Знову подивіться на неї власними очима, прислухайтеся до будь-яких звуків, що там були.

Приємні відчуття теж повернуться. Наш мозок реагує на спогад про подію так само, як він реагує на реальну подію.

Створіть якір для цього приємного переживання, щоб ви могли переносити його в сьогоднішня в будь-який необхідний для вас час. Найкраще використовувати те, що природним чином пов'язане з цим спогадом: картинка, мелодія тощо.

Вправа «Асоціація і дисоціація».

Подумайте про те, коли ви були злегка розстроєні. Зверніть увагу на наступне:

Чи бачите ви себе в цій ситуації, як у телевізорі чи на екрані кіно?

Чи знаходитеся ви всередині ситуації, дивлячись на всіх власними очима, бачите всіх так само, як у той час, коли це відбувалося?

Можливо, ви швидко перескажете то в один стан, то в інший? Тепер відверніться. Намагайтеся стряхнути із себе цей стан і подумайте про щось інше..

Потім подумайте про дійсно приемний стан. Згадуючи його, знову зверніть увагу на те, чи бачите ви себе в картинці чи ви самі знаходитесь всередині ситуації.

Ще раз відверніться і поверніться в сьогоднішня. Коли ви дивитесь на самого себе в ситуації з боку, ви знаходитесь в дисоційованому стані.

Коли ж ви знаходитесь в самій ситуації, то ви асоційовані з нею.

Найважливіше, що коли ви асоційовані, ви одержуєте відчуття тієї ж інтенсивності, як і в реальній ситуації. Коли ви дисоційовані, ви автоматично знижуєте інтенсивність цих відчуттів.

Коли ви згадуєте приемну ситуацію, асоціюйтеся з нею.

Тоді ви відчуєте пов'язані з нею приемні відчуття. Коли ж ви згадуєте неприємну ситуацію, дисоціюйтесь.

Вправа «Дисоціація від стресової ситуації».

Згадайте стресову ситуацію. На одну чи дві хвилини поверніться в ту ситуацію і зазначте, дисоційовані ви чи асоційовані. Якщо ви асоційовані, дисоціюйтесь. Це можна зробити одним із таких способів:

- вийдіть уявно зі свого тіла і продовжуйте спостерігати;
- помістіть себе і всіх інших людей у картинку перед собою;
- змініть кут спостереження за ситуацією;
- займіть іншу позицію спостереження прямо в ситуації, наприклад, дивлячись на все, що відбувається зі стелі.

Тепер, коли ви бачите себе з боку в стресовій ситуації і спостерігаєте за тим, що відбувається, запитайте себе: «Чому я можу навчитися на цьому досвіді?».

Помітьте, як змінилися ваші відчуття, виконуючи цю вправу.

Вправа «Уявний фрукт».

Наші думки безпосередньо впливають на наше тіло за допомогою репрезентативних систем. Уявіть собі на мить, що ви тримаєте в руці один зі своїх улюблених фруктів. Уявіть, що ви відчуваєте його вагу і шкірку. Він твердий чи м'який, коли ви його стискаєте? Якого він кольору? Ви мовте про себе його назву. Тепер закрийте очі і уявіть, що ви нюхаєте його. Які відчуття викликає цей запах? Зараз ви збираєтесь його спробувати. Подумки розріжте його, якщо це необхідно, і повільно піднесіть до рота. Відкусіть шматочок, щоб відчути сік у себе під язиком.

Якщо при цьому у вас не виділилася слина, то ви, напевно, спите. Те, про що ми думаємо, безпосередньо діє на наше тіло. Запахи і смаки здатні дуже легко породжувати спогади. Ваше тіло реагує так, начебто це відбувається насправді. Наскільки більш яскраво і чітко ми собі уявляємо це, тим сильніше реагує тіло. Подумайте про значення для здо-

ров'я і управління стресом цього простого експерименту з уявним фруктом.

Вправа «Субмодальності».

Субмодальностями в НЛП називаються розходження у внутрішніх картинках, звуках і відчуттях. Це якісні характеристики нашого внутрішнього світу, дрібні цеглинки, з яких будується наш суб'єктивний досвід.

Ознайомтеся уважно зі списком найбільш поширених субмодальних розходжень.

Візуальні субмодальності.

- асоційований (бачу власними очима);
- дисоційований (бачу себе в картинці);
- кольоровий чи чорно білий;
- у рамці чи без неї;
- глибина;
- плоский чи об'ємний;
- місце розташування (наприклад, праворуч чи ліворуч, угорі чи внизу);
- відстань (далеко чи близько від вас розташована картинка);
- яскравість;
- контрастність;
- різкість (розмитий чи чіткий);
- рухливість (фільм чи слайд);
- швидкість (швидше чи повільніше за звичайну);
- кількість (розділений екран чи складений образ);
- розмір.

Аудіальні субмодальності.

- стерео чи моно;
- слова чи звуки;
- голосність (голосно чи тихо);
- тон (різкий чи м'який);
- тембр (фарбування звуку);
- місце розташування джерела звуку (далекий чи близький);
- відстань до джерела звуку;
- тривалість (короткий чи тривалий звук)
- безупинний чи переривчастий;
- темп (швидше чи повільніше за звичайний);
- виразність (виразний чи приглушений);

Кінестетичні субмодальності.

- місце розташування;

- інтенсивність;
- тиск (сильний чи слабкий);
- розмір;
- текстура (гладкий чи шорсткий);
- вага (легкий чи важкий);
- температура;
- тривалість;
- форма.

Тепер необхідно пригадати картинку приємного переживання. Зверніть увагу на колір, яскравість і місце в просторі. Тепер подивіться на картинку неприємного переживання. Багато людей бачать більш темні й уповільнені картинки, розташовані трохи в іншому місці. А які розходження ви помітили?

Субмодальності надають вам можливість керувати своїм внутрішнім досвідом. Це ще один спосіб збільшення вашої здатності адаптивної саморегуляції.

Вправа «Лінія часу».

Коли ми говоримо про час, ми використовуємо дуже багатий набір субмодальних висловів. Ми говоримо «туманне і далеке минуле», «нас чекає велике майбутнє», «оберніться на минуле і посмійтеся» і «час зупинився». Тобто, ми думаємо про час, використовуючи просторові уявлення.

Згадайте минулі події. Визначте той напрям у свідомості, в якому, на вашу думку, вони з'явилися. Подумайте про які-небудь плани на майбутнє. Де виникли ці образи? Уявіть собі лінію, що зв'язує минуле з майбутнім. Це і є ваша лінія часу.

У багатьох людей образи минулих подій знаходяться ліворуч, сьогоднішнього — прямо перед ними, а майбутнє — праворуч. Ця лінія називається «крізь час». Інші минуле сприймають позаду, майбутнє перед собою, а самі знаходяться в сьогоднішньому. Це називається «уздовж за часом».

Для здоров'я і управління стресом дуже важливо вміти бачити майбутнє, що спрямовує вас уперед. Наскільки далеко поширюється ваше уявлення про майбутнє і наскільки привабливим воно виглядає?

Робота з лінією часу дуже важлива для здоров'я. Треба «бачити» майбутнє і наводити лад у минулому.

Вправа «Минуле, сьогоднішнього і майбутнє здоров'я».

Уявіть себе цілком здоровим і урівноваженим. Нехай це буде дисоційована картинка. Що ви бачите? Не має значення, що конкретно ви

робите в цій картинці, оскільки ви знаєте точно, що це здоровий стан. Ви можете просто «світитися здоров'ям».

Визначте візуальні субмодальності, використовуючи наведений раніше список, і поекспериментуйте, змінюючи картинку так, щоб зробити її ще більш виразною, що зображує дійсно блискуче здоров'я.

Наприклад, першою субмодальністю в списку є колір. Якщо ваша картинка кольорова, поміняйте її на чорно-білу, чи навпаки.

Що виглядає більш привабливим?

Наступна субмодальність — це наявність чи відсутність рамки. Якщо ваша картинка в рамці, заберіть її. Якщо вона не має межі, вставте її в рамку.

Як при цьому змінюються ваші відчуття?

Пройдіть за всім списком субмодальностей і збережіть всі зміни, що підсилили приємні відчуття від поліпшеної картинки.

Тепер прислухайтеся до будь-яких звуків, що лунають у цьому спогаді.

Візьміть список аудіальних субмодальностей, щоб поекспериментувати з ним. Чи зможете ви підсилити приємні відчуття, змінюючи те, що ви чуєте?

Збережіть ті зміни, що вам подобаються.

Тепер асоціюйтеся з картинкою. Ви можете зробити це або подумки, ввійшовши у свій образ, або помістивши цей образ усередину себе.

Перевірте свої відчуття.

Складіть список субмодальностей вашого уявлення про дійсне здоров'я й урівноваженість. Ви зможете використовувати його в майбутньому будь-якого разу, коли захочете візуалізувати цей стан.

Наступний крок полягає в тому, щоб розмістити цю дисоційовану картинку на своїй тимчасовій лінії і залишити її там.

Уявіть собі, що ваша тимчасова лінія розтяглася перед вами. Візьміть свою картинку і зв'язані з нею звуки й встановіть їх на майбутній частині своєї тимчасової лінії.

Як ви відчуваєтеся?

Як ви ставитесь до власного здорового майбутнього?

Наскільки реально і привабливо воно виглядає?

Як далеко в майбутнє ви помістили картинку?

Чи може щось перешкоджати вам досягти цього майбутнього?

Поекспериментуйте, помістивши картинку в майбутню частину своєї лінії часу. Віддаліть її на один тиждень від сьогоднішнього. На один місяць. На один рік. На три роки. На п'ять років. Як змінилися ваші реакції?

Які відносини ви хотіли б установити з цим здоровим майбутнім?

Чи притягує воно вас? Які кроки вам слід зробити, щоб досягти цього майбутнього? Що б ви сказали своєму майбутньому «Я»? Які запитання поставили? Тепер підіть і станьте своїм майбутнім.

Асоціюйтеся зі своїм майбутнім «Я». А зараз це майбутнє «Я» дивиться назад, на своє сьогоднішнє «Я». Що ви відчуваєте? Яку пораду ви могли б дати своєму сьогоднішньому «Я», щоб воно змогло досягти тієї позиції, де ви стоїте? Які відповіді ви б дали на ті запитання, що перед вами поставило ваше сьогоднішнє «Я»? Які запитання ви самі поставили б йому?

І, нарешті, відійдіть у бік і встаньте так, щоб бачити одночасно і майбутнє «Я», і сьогоднішнє «Я». Який зв'язок між ними? Чому ви можете навчитися в них обох? Поверніться знову у своє сьогоднішнє.

Це дуже сильна вправа. Після неї поняття «бути здоровим і урівноваженим» стане для вас незвичайно реальним.

2. Design Human Engineering (DHE).

DHE чи Design Human Engineering – сучасна психотехнологія, що є синтезом досліджень у сфері НЛП. Автор психотехнології Р. Бендлер. Слід зазначити, що наразі відсутня література з DHE. Доступними є лише інтернет-ресурси, аналіз яких дозволяє сформулювати деякі аспекти цієї психотехнології в контексті проблеми адаптивної саморегуляції стресу.

На відміну від НЛП, де саморегуляція починається з поточного негативного стану, а потім використовуються техніки для досягнення позитивного стану, в DHE робота починається з побудови позитивних станів і відчуттів у напрямі до ще більш позитивних. За допомогою DHE відбувається посилення самоконтролю, усвідомлення підсвідомих процесів.

Тренінг DHE починається з кінестетичної системи для створення нових могутніх станів і відчуттів. Уявно конструюється машиноподібне спорудження, що і створює новий стан. На тренінгах учаться конструювати і встановлювати (інсталювати) всі елементи автоматичної саморегуляції у вигляді високотехнологічного пристрою (комплексу глибоких когнітивних несвідомих навичок). Наприклад, як стверджують автори методики, людина може «вмонтувати» у себе компас, детектор золота, рентгенівський апарат, бінокль, супутниковий детектор, лазер, феромонний генератор, метроном, компас, таймер тощо, і виконувати для себе функції цих пристроїв. Для налаштування внутрішнього пристрою треба мати зовнішній, для того щоб:

- вивчити його роботу;
- зрозуміти, що воно робить на вході і на виході;
- зрозуміти, що завантажувати в усередину, і чого очікувати на виході.

Після цього слід зануритися в транс (стан глибокого розслаблення), і уявою відтворити роботу пристрою, завантаживши вхідні дані і вивантаживши результати. Після цього відбувається зворотного зв'язування роботи внутрішнього пристрою з зовнішнім і подальшим настроюванням.

Відтак процес необхідно закорити.

Наступним кроком є пов'язування цього стану з візуальними уявленнями. Змістом аудіального тренінгу є створення й установка тривимірного голографічного звуку, з використанням високоякісної аудіотехніки.

Основні поняття ДНЕ засновані на метафорі людина-комп'ютер.

Тому одним із понять є «панель керування» (чи «панель контролю»).

Панель керування — це спосіб контролю над субмодальностями, їхнє створення, регуляція, зміна, розвиток, посилення, синестезія. На панелі контролю встановлюються уявні кнопки регуляції субмодальностей кінестетичного, аудіального і візуального компонентів стану. Кнопки, як правило, мають різний колір. На панель можуть встановлюватися вимикачі болю, вмикачі ерекції тощо.

Відомим є також поняття «чорна шухляда». Воно запозичене з інформатики і позначає функцію, яка щось робить, але ми не знаємо чи не хочемо знати, що там у неї усередині. Чорна шухляда — метафора несвідомого вибору й автоматичного використання способу саморегуляції.

Серед понять ДНЕ зустрічаються такі, як: «несвідома інсталяція», «убудовані паттерни», «парадоксальна амортизація», «конструювання сітки сприйняття» тощо.

На сьогодні відомо про деякі особливості саморегуляції ритму за допомогою несвідомої інсталяції метронома, таймера, секундоміра. Відомо також про саморегуляцію візуального компонента травматичного епізоду за допомогою технік «перекрутки спогадів назад», «обертний диск» тощо.

Усе це свідчить про те, що ДНЕ є креативною і конструктивною технологією адаптивного управління стресовими станами.

3. Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Еліса

Загальними принципами когнітивного управління стресом можуть слугувати принципи, сформульовані А. Беком. До них належать такі:

1. Сприйняття реальності — це не власне реальність. Образ реальності, що з'являється, піддається природним обмеженням з боку сенсорних функцій — зору, слуху, нюху тощо.

2. Інтерпретація сенсорних відчуттів залежить від таких когнітивних процесів, як інтеграція і диференціація стимулів. Ця інтерпретація може бути помилковою, тому що фізіологічні і психологічні процеси можуть змінювати сприймання й оцінку реальності.

3. Людина не цілком усвідомлює ті автоматичні неадаптивні думки, що багато в чому визначають її дії, почуття і реакції на те, що відбувається з нею. У сприйманні людини ці думки з'являються автоматично — без попередньої рефлексії чи обмірковування. Вони справляють враження правдоподібних чи валідних.

4. Неадаптивні думки можна змінювати чи свідомо перемикає на інші.

5. У міру тренування можна збільшити ступінь усвідомленості думок і навчитися фокусувати на них увагу.

Під час використання когнітивних технік увага зосереджується на неадаптивних автоматичних (іраціональних) думках, образах, що породжують дискомфорт, страждання і самозвинувачення. Думках і образах, несумісних зі здатністю справлятися з життям, що порушують внутрішню гармонію, породжують неадекватну, надмірно інтенсивну і хворобливу емоційну реакцію, яка перешкоджає благополуччю, ефективному функціонуванню, досягненню людиною важливих цілей.

Людина може навчитися обривати ці думки. Вона здатна вловити ці думки, просто уявляючи ситуацію, яка травмує. Процедури, що допомагають виявити власні автоматичні думки, полягають у вмінні встановити послідовність зовнішніх подій і своїх реакцій на них.

Навчання техніці обривання думок складається з кількох етапів:

Перший етап — розслаблення.

Другий етап — продукування небажаних думок, шляхом занурення в них. Слід дозволити проявитися цій думці в повному обсязі, помірявати над нею.

Третій етап — обривання думки. Необхідно різко встати, чи змахнути рукою і сказати голосно «СТОП».

Четвертий етап — заміна голосного обривання думки на уявну команду чи яку-небудь дію.

Техніка «Зміна правил». Глибинні уявлення, ідеї про світ, про себе, про інших, як правило, бувають занадто широкими, абсолютними, що доводять думку до крайності. Вони заважають справлятися з критичними життєвими ситуаціями. Такі правила слід реконструювати і зро-

бити більш точними, гнучкими й еластичними. Помилкові, дисфункціональні і деструктивні правила необхідно замінити на реалістичні й адаптивні. До неадаптивних установок належать такі:

1. Щоб бути щасливим, я маю бути щасливим у всіх починаннях.
2. Щоб почуватися щасливим, мене мають приймати (чи мене мають любити, мною повинні захоплюватися) всі і завжди.
3. Якщо я не досяг вершини, то потерпів невдачу.
4. Як чудово бути популярним, відомим, багатим.
5. Жахливо бути невідомим, посереднім.
6. Якщо я припускаюся помилки, виходить, я дурний.
7. Моя цінність як особистості залежить від того, що думають про мене інші.
8. Я не можу жити без любові. Якщо моя дружина (кохана, батьки, дитина) не люблять мене, я ні до чого не придатний.
9. Якщо хтось зі мною не погоджується, виходить, він не любить мене.
10. Якщо я не використовую кожен шанс для власного просування, то пізніше я про це пошкодую.

Наведені установки призводять до того, що людина відчуває неадаптивні стани, відчуття нещастя.

Основне завдання — зробити установки явними і зрозуміти, упевнитися, що вони несуть саморуйнування. Важливо переконатися в тому, що завдяки власнимстановкам виникають неадаптивні стани. Необхідно виробити альтернативні правила.

Техніка «Заповнення пробілу» (А. Еліс). Існує послідовність «А, В, С».

«А» — це активуючий стимул чи збудлива подія, «С» — надмірна, не адекватна емоційна реакція, «В» — пробіл у свідомості, думки про подію. Спробуйте подивитися на свої протестні заяви і реакції через призму АВС. Наприклад, вам відмовили в прийомі на роботу (подія «А»), і це вивело вас із себе і розлютило (подія «С»). Подумайте, над тим, що насправді вас розлютило, відмова («А») чи ваші думки про неї («В»). Швидше за все, вас розлютило те, що ви про це подумали, коли довідалися про відмову.

Техніка «Щеплення стресу». Процедура цієї техніки полягає в тому, що людина після усвідомлення й оцінювання подій, що відбуваються з нею, включається в типові стресогенні ситуації, які моделюються в контрольованих умовах і які з кожним разом ускладнюються.

Техніка самоінструктування (Мейхенбаум) містить такі кроки:

1. Виявлення й усвідомлення своїх дезадаптивних думок.

2. Моделювання адекватної поведінки шляхом вербального опису ефективних поведінкових стратегій. Ці вербалізації містять передумови вирішення завдань задачі, що підсилюють особистісну адекватність і протистоять побоюванням помилки.

3. Здійснення необхідної поведінки у перший раз слід супроводжувати проголошенням уголос відповідних самоінструкцій. Надалі ці самоінструкції повторюються подумки.

Імплозивна техніка. Це робота з процесами пам'яті, уваги, сприймання, уяви з метою зміни дезадаптивних когнітивних паттернів і ірраціональних переконань.

Імплозивний метод саморегуляції заснований на принципі поступового звикання до дії стрес-чинника. Імплозивна техніка здійснюється в кілька етапів. На першому етапі відбувається вивчення механізмів дії методу, що полягає в уявленні ряду ситуацій, в які потрібно емоційно втягнутися, якомога точніше їх візуалізувати, відчувати, згадати звуки й інші характеристики, що викликали стрес. Другий етап — це етап власне імплозії — уявлення інтенсивної стрес-ситуації. Здійснюється протягом 40–45 хвилин. Зменшення стресу відбувається в результаті тривалого зіткнення із ситуацією, однак, тепер уже вона не призводить до неадаптивних стресових наслідків.

12 ірраціональних ідей (за А. Еліс), що є джерелом стресу і мають бути виправлені:

1. Для дорослої людини цілком необхідно, щоб кожний її крок був привабливий для оточення.

2. Є вчинки порочні, кепські. І винних у них слід суворо карати.

3. Це катастрофа, коли все йде не так, як хотілося б.

4. Усі лиха нав'язані нам ззовні — людьми чи обставинами.

5. Якщо щось лякає чи викликає побоювання — постійно будь на поготові.

6. Легше уникати відповідальності і труднощів, ніж їх переборювати.

7. Кожний має потребу в чомусь більш сильному і значному, ніж те, що він відчуває в собі.

8. Потрібно бути компетентним, адекватним, розумним і успішним.

9. Те, що сильно вплинуло на ваше життя один раз, завжди буде впливати на нього.

10. На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому треба зробити все, щоб ці люди змінювалися в бажаному для нас напрямі.

11. Плисти за течією і нічого не починати — ось шлях до щастя.

12. Ми не владні над своїми емоціями і не можемо не відчувати їх.

4. Психотехнології саногенного і позитивного мислення

Техніки саногенного мислення. Поняття «саногенне мислення» запропонував Ю.М. Орлов. Саногенне мислення — це оздоровче мислення, що породжує здоров'я, порозуміння, мир. Це техніка самоспостереження і міркування над конкретною негативною емоцією, постановка собі запитань про конкретні емоції, про їхні причини, розумові операції, що лежать у їхній основі, будівлю самої емоції. Це може бути малювання емоції, її об'єктивація, відділення від себе. У техніку саногенного мислення включаються знання про емоції та їхню будову.

Якщо розкласти, приміром, образу на частини, то вийде, що вона складається з:

- прогнозу поведінки якої-небудь людини;
- її реальної поведінки;
- розбіжності реальної поведінки з очікуваною, і отже, неадаптивного стану.

Під час прогнозування чийхось учинків не можна створювати для себе тверду модель поведінки цієї людини, а слід уявити собі кілька варіантів того, як людина може повести себе, і всі ці варіанти прийняти як ймовірні. Тільки в цьому випадку прогноз може бути об'єктивним, а розрив між очікуваним і тим, що сталося — мінімальним. Тобто не буде й підґрунтя для негативного стану. Ригідні психологічні структури заважають адаптуватися до різних життєвих обставин. Наслідком є стрес. Саногенне мислення руйнує такі структури, а значить є прямим шляхом до здоров'я.

Характеристиками саногенного мислення є:

1. Усвідомленість, довільність. Людина над ситуацією міркує свідомо, поставивши при цьому мету.
2. Стресові ситуації «розмірковуються» у стані розслаблення, спокою і відсторонення.
3. Саногенне мислення засновано на уявленні про будову, структуру тих станів, що контролюються.
4. Для саногенного мислення необхідний високий рівень розвитку концентрації уваги.

Техніки позитивного мислення. Сутністю позитивного мислення, за М. Мольцем, є зміцнення позитивного образу власного Я. Для цього використовуються метафори, що полегшують засвоєння цього виду мислення. Позитивне мислення автор називає «механізмом успіху», «автопілотом», «сервомеханізмом», «системою внутрішнього автома-

тичного наведення на мету», що має неусвідомлювану, автоматичну природу.

Правила позитивного мислення можуть бути сформульовані в такий спосіб.

1. Не намагайтеся заздалегідь прикидати, як виразити свою думку. Внутрішній механізм сам підбирає слова.
2. Не плануйте наперед, і не задумуйтеся надовго, перш ніж перейти до дій. Дайте можливість працювати вашому «автопілоту».
3. Не критикуйте себе за будь-якою підставою. Самокритика доцільна не частіше одного разу на рік.
4. Тривожтеся до того, як зробили ставку, а не коли колесо вже обертається.
5. Тут і зараз. Не боріться з примарами минулого. Не тривожтеся про завтрашній день, а концентруйте свою увагу на сьогодні.
6. Одночасно робіть тільки одну справу.
7. Говоріть голосніше й впевненіше ніж зазвичай.
8. Не ховайте своїх емоцій від близьких людей.
9. Не плутайте хвилювання і страх.
10. Не випускайте з виду власну мету.
11. Ніколи не приділяйте підвищену увагу тому, що люди думають про вас, як вони вас оцінюють.
12. Самоповага і висока самооцінка так само необхідні для психіки, як їжа для тіла. Занижена думка про себе не достоїнство, а порок.
13. Реалізувати дані нам природою таланти і здібності — наш борг.
14. Надмірна старанність і тривога одне і теж саме, оскільки пов'язані з занепокоєнням із приводу можливих промахів і невдач, зі страхом помилитися, занадто великими зусиллями все зробити правильно.
15. Не має ніякого значення, скільки разів ви помилялися в минулому. Ваші помилки — це не ви. Використовуйте помилки в процесі навчання, а потім забудьте про них.
16. Найбільша помилка — це страх зробити помилку.
17. Помилки робите ви, але помилки «не роблять» вас.
18. Кожна помилка — це ще один крок уперед.
19. Ніхто вам нічим не зобов'язаний.
20. Перший крок до сили — усвідомлення своєї слабості.
21. Негативне мислення також потрібно, якщо воно використовується для того, щоб вчасно реагувати, попереджати нас про небезпеку, внести потрібні корективи в наш «механізм успіху». Воно діє як автоматичний контроль.

22. Ранок за вечір мудріший.

Пропонуємо адаптовані до саморегуляції стресу вправи із позитивного мислення.

Вправа «Я стійкий до стресу». Необхідно за допомогою уяви створити картину того, яким ви хотіли б бути. Ваш нинішній образ «Я» сконструйований із ваших минулих уявлень про самого себе, що виникли на основі інтерпретацій подій і пережитих вами фактичних подій і ситуацій. Вам потрібно використовувати той самий метод для створення адекватного образу власного «Я».

Знайдіть придатне місце, де б ви могли побути одні, де б вам ніхто не заважав. Улаштуйтеся зручніше і розслабтеся. Потім закрийте очі і дайте простір уяві. Можете уявити, що сидите перед великим екраном і дивитесь кінофільм, героєм якого ви є. Дуже важливо, щоб цей фільм був якомога яскравим. Приділяйте увагу деталям: звукам, кольору, запахам, окремим предметам.

Ви повинні бачити себе дієвим, реагувати у стресових умовах упевнено, безпомилково, спокійно, урівноважено. І так ви будете діяти завтра, післязавтра... Коли наступить ця ситуація ваша нервова система сама подбає про це, якщо ви будете сумлінно виконувати цю вправу. Під час створення такого фільму скажіть собі: «Я дію так тепер і буду діяти так завтра».

Уявіть, як би ви себе почували, якби вже стали такою людиною, якою намагалися стати. У фільмі ви маєте бачити себе сміливим, стійким, спокійним, урівноваженим, і відчуті з огляду на це задоволення собою. Ця вправа закладає в пам'ять дані, що допомагають створити новий образ власного «Я». Після деякого тренування ви з подивом довідаєтесь, що вже не намагаєтесь, а дієте інакше, більш менш автоматично і невимушено. Ваш внутрішній механізм буде автоматично працювати на основі позитивної інформації про себе.

Для цього знадобиться 30 хвилин щодня.

Вправа «Кімната відпочинку». Кожному з нас потрібна кімната відпочинку — тихий куточок усередині самого себе, схожий на глибини океану, що завжди нерухомі і спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні.

Ця кімната відпочинку створена нашою уявою, здатна знімати напругу, тривогу, стрес, відновлювати сили, дозволяє краще справлятися з повсякденними турботами. У кожному з нас є деякий прихований центр, що завжди знаходиться в стані спокою, подібно центру осі колеса, що рухається. Вам потрібно тільки знайти цей центр у середині себе і відда-

лятися туди час від часу для відпочинку, відновлення сил і поповнення запасів життєвої енергії.

Побудуйте для себе маленьку затишну кімнату. Розвісьте там по стінах улюблені картини, стіни пофарбуйте у приємні заспокоїливі кольори. Обладняйте приміщення за вподобою. Скрізь чистота й ідеальний порядок. Головне: затишок, спокій, краса. І обов'язково ваше улюблене глибоке крісло. Через невелике вікно видно прекрасний пейзаж, наприклад, морський пляж, на який накочуються повільні хвилі, але шуму прибою не чути, у кімнаті тихо, зовсім тихо.

Будуйте свою кімнату у вашій уяві з не меншою старанністю, з якою будували б її насправді. Звертайте увагу на кожну деталь, на будь-яку дрібничку.

Тепер якщо ви починаєте відчувати зростаюче внутрішнє напруження, чи роздратування, віддаліться на короткий час у свою тиху обитель. Уявіть всі заспокоїливі деталі обстановки: як ви сидите у затишному кріслі, зовсім розслаблені і налаштовані винятково мирно. У цій кімнаті ви в повній безпеці.

Пропонуємо деякі когнітивні вправи на усвідомлення і управління своїм мисленням і уявою, вироблені на основі з'єднання принципів гештальт-психології і психосинтеза. Автором цих когнітивних технік є Дж. Рейнуотер.

Вправа «Історія з домкратом». Ця історія має на меті показати недостатню усвідомленість мислення персонажа і наслідки, до яких це може привести.

Один раз у автомобіліста, що їхав закинутою дорогою, раптово спустило колесо. На свій жах він помітив, що не захопив із собою домкрата, щоб підняти машину і змінити колесо. Однак збуджений водій згадав, що п'ятьма милями раніше він проїхав повз станцію техобслуговування, і вирішив вирушити туди. Дорогою його стали долати сумніви: «Тут інших станцій немає... Якщо власник цієї станції не захоче мені допомогти, звернутися мені більше буде нікуди. Я цілком у його владі...

Він може здерти з мене три шкіри за цей проклятий домкрат. Він може зажадати десять, двадцять, а то і п'ятдесят доларів, і я нічого не зможу з ним вчинити!.. Бог мій, як все таки деякі люди спритно вміють користатися нещастям інших!.. У люті наш герой підійшов до станції й у відповідь на доброзичливе запитання власника: «Здрастуйте. Чим я можу вам допомогти?» — закричав: «Та подався ти своїм домкратом!».

Вправа «Фіксування думок». Необхідно знайти спокійне місце, де вам ніхто не заважатиме виконувати вправи. Приготуйте папір і олівець.

Сядьте зручно, стежте за своїм диханням. Вдих... Видих...

Закрийте очі і зверніть увагу на думку, що прийшла до вас.

Назвіть її як небудь, відкрийте очі і запишіть якомога коротше. Потім проженіть цю думку, закрийте очі і знову зосередьтеся на диханні, поки не спливе наступна думка чи образ. Запишіть. І так далі. Не зупиняйтеся на жодній думці. Виконуйте вправу протягом тридцяти хвилин.

Потім слід продивитись записи і проаналізувати їх. Який відсоток посідають сенсорні відчуття (промінь світла, телефонний дзвоник, запах їжі тощо); який відсоток — тілесні відчуття (дихання, відчуття в ногах); який відсоток — власне думки. Проаналізуйте ці випадково виниклі думки. Зверніть увагу, скільки серед них думок щодо планів, тобто думок про майбутнє. Скільки тривожних думок? Чи є думки фантазії про неіснуючі, але бажані ситуації, відносини, події? Чи є серед них порівняння, що викликають заздрість чи образи? І найголовне: чи не було таких думок, що «брали верх» над вами, тобто заважали виконувати вправу, вимагали тривалих міркувань. Саме ці думки і мають над вами силу. Необхідно навчитися їх усвідомлювати.

Вправа по візуалізації. Під час виконання цієї вправи можна лягти.

Закрийте очі й упродовж деякого часу зосередьтеся на своєму диханні. Уявіть великий білий екран. Уявіть на екрані будь-які квіти. Тепер заберіть квіти з екрана, а замість нього уявіть на екрані білу троянду. Далі поміняйте білу троянду на червону. Заберіть троянду і уявіть кімнату, в якій ви знаходитесь: розташування, меблі, колір тощо.

Тепер переверніть картинку. Подивіться на кімнату зі стелі. Якщо це важко зробити, то уявіть, що ви дивитесь зі стелі на кімнату і на всю обстановку зверху вниз.

Снову уявіть великий білий екран. Помістіть синій фільтр перед джерелом світла так, щоб весь екран став яскраво синім. Поміняйте синій фільтр на червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте будь-які кольори і зображення на свій розсуд.

Вправа «Поплавець в океані». Ця вправа використовується для зняття напруги і підвищення контролю в момент, коли ви побоюєтеся, що «вийдете з під контролю».

Уявіть, що ви маленький поплавець у величезному океані. У вас немає мети, компаса, мапи, керма, весел... Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи і виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку моря під вами, що підтримує вас... Подивіться, які ще відчуття

з'являються у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані.

Вправа «Як було б, якщо...». Якщо ви почуваєте себе пригніченим, уявіть, як би ви почували себе і як би виглядало все навколо, якби ви були життєрадісні.

Якщо ви почуваєте себе знесиленим, уявіть, яким би ви були, якби були повні сил.

Якщо ви почуваєте себе втомленим, знайдіть у собі ту частину, що ніколи не втомлюється. Уявіть себе активним і енергійним. Що ви робите? Що ви почуваєте?

Вправа «Закинутий сад» виконується, коли ви перевантажені справами і не знаєте, за що братися в першу чергу.

Уявіть, що ви робите прогулянку територією великого замка. Ви бачите високу кам'яну стіну, повиту плющем, з дерев'яними дверима. Відчиніть їх і ввійдіть. Ви опинилися в старому закинутому саду. Колись це був чудовий сад, однак, уже давно його ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, що не видно землі і стежин. Уявіть, як ви, почавши з будь-якої частини саду, просапуєте бур'яни, підрізаєте гілки, викошуєте траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх, тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд... Через певний час зупиніться і порівняйте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, котру ви ще не чіпали.

Вправа «Маяк» допомагає в стані беззахисності, уразливості, самотності.

Уявіть маленький скелястий острів удалечині від континенту. На вершині острова — високий, міцно побудований маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі міцні і товсті, що навіть сильні вітри, що постійно дують на острові, не можуть похитнути вас. З вікон вашого верхнього поверху ви вдень і вночі, у гарну і погану погоду посилаєте могутній пучок світла, котрий слугує орієнтиром для суден. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що сковзає океаном, попереджає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей.

5. Парадоксальна інтенція

Парадоксальна інтенція також може бути віднесена до когнітивного рівня регуляції, незважаючи на те, що метод створений В. Франклом у рамках логотерапії й екзистенціального аналізу.

Даний метод традиційно застосовувався для лікування страху очікування і неврозу нав'язливих станів. Його можна використовувати також

і для профілактики стресу, очікування стресової події. Суть його полягає в тому, щоб когнітивно перебільшити власні симптоми стресу, довести їх до уявного абсурду, висміяти їх, захотіти щоб вони виникли. Франкл так визначає парадоксальну інтенцію: від людини «потрібно, щоб вона *захотіла* здійснення чи *сама здійснила* те, чого вона так побоюється». Далі наводиться приклад студента, в якого починалося тремтіння перед іспитами, і який очікував це тремтіння. Парадоксальна інтенція була сформульована так: «затремтіти перед іспитами так сильно, щоб його вважали чемпіоном з тремтіння».

Парадоксальна інтенція може здійснюватися й у вигляді самоінструкцій. Франкл описує безліч прикладів, коли звичайні люди часто й успішно застосовують парадоксальну інтенцію до самих себе, для вирішення яких-небудь проблем, рятування від проявів стресу.

Для більшого ефекту парадоксальну інтенцію доцільно формулювати в гумористичній формі. Гумор є суто людським проявом; він дає людині можливість зайняти дистанцію стосовно чого завгодно, зокрема, і до самого себе, і прийти тим самим до повного контролю над собою. Мобілізація здатності до дистанціювання, самовідсторонення і є метою парадоксальної інтенції.

Франкл розповідає анекдот, що ілюструє інверсію наміру, яка характерна для методу парадоксальної інтенції. «Учень, що спізнився в школу, виправдовується: «На вулиці такий страшний лід — як тільки я робив крок уперед, я сковзав назад на два кроки». Учителю тріумфально говорить йому: «Якщо так воно і було, то як же ти взагалі добрався до школи?» Однак маленький брехунець не смутився: «Дуже просто — я повернувся і пішов додому».

Таким чином, саморегуляція стресу за допомогою парадоксальної інтенції — це уміння будувати парадоксальні наміри, формулювати їх у гумористичній формі і застосовувати в реальних умовах.

ОСОБИСТІСНИЙ РІВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

1. Психосинтез субособистостей

Розроблювачем концепції психосинтезу є Р. Асаджолі. Відповідно до його вчення втрата внутрішньої рівноваги, стрес і інші негативні стани з'являються при роз'єднаності внутрішніх психологічних структур, що були названі субособистостями. З об'єднання цих структур ми відчуваємо гомеостатичну рівновагу, приплив сил, відчуття благополуччя. Досягнення цілісності відбувається природно, але часто цей процес буває заблокований. Для того щоб розблокувати його і був створений психосинтез.

Згідно з психосинтетичним підходом нам споконвічно дано все, що нам потрібно. Наше завдання зібрати це воедино і використати за призначенням. Для сприяння природним процесам синтезу використовуються прості вправи.

У психосинтезі існує 12 класичних вправ:

1. Психологічний робочий зошит.
2. Вправа «Хто Я?».
3. Вечірній огляд.
4. Вправа з відототожнення.
5. Вправа з самоототожнення.
6. Внутрішній діалог.
7. Пробудження і розвиток бажаних якостей.
8. Надособисті якості.
9. Вправа з ідеальною моделлю.
10. Психосинтетична автобіографія.
11. Цвітіння троянди.
12. Вище «Я».

Ми не будемо зупинятися на кожній з них. Розглянемо лише ті, котрі найбільш ефективні для вирішення проблеми адаптивної саморегуляції стресових станів шляхом психологічного синтезу субособистостей.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ. Вони підготовлюють до основних класичних вправ психосинтеза і розраховані на тренування особистісної саморегуляції уваги. Здатність до керування увагою може позбавити від стресових звичок: бажання робити кілька справ відразу, занепокоєння

з приводу незавершеності початої справи, поспішного завершення яких-небудь починань з метою почати щось інше тощо.

Вправа «Зорове уявлення». Необхідно закрити очі і уявити таке:

Ручка пише на папері ваше ім'я. Однозначне, двозначне, тризначне число тощо, поки не досягнете числа, що складається з такої кількості цифр, що ви ще можете бачити. Утримуйте це число перед своїм внутрішнім поглядом протягом двох хвилин.

Тепер уявіть різні кольорові фігури: золотий трикутник, фіолетове коло, блакитну п'ятикутну зірку тощо.

Вправа «Тактильні уявлення». Уявіть таке:

Ви потискаєте чийось руку. Відчуйте її шкіру, температуру, тиск. Ви тримаєте лимон. Відчуйте його поверхню.

Тепер відчуйте дотик до кори дерева, снігу, який щойно випав, верхні квітки, піску, струменю води, пер'їнки.

Під час виконання цієї вправи об'єднуйте тактильні уявлення з зоровими.

Вправа «Нюхові уявлення». Уявіть собі, що ви вдихаєте запах:

- вашої улюбленої парфумерії;
- бензину;
- квітів;
- трави;
- чистого повітря в сосновому борі;
- диму багаття;
- морського повітря;
- м'яти;
- свіжоспеченого хліба.

Вправа «Кінестетичні уявлення». Уявіть, що ви:

• Йдете, а потім біжите уздовж берега пляжем. Відчуйте кожен рух своїх м'язів.

• Керуєте машиною. Відчуйте кожен рух під час повороту керма, натисканні на педалі.

• Плаваєте, граєте в теніс, баскетбол чи інший ваш улюблений вид спорту.

• Рубаєте дрова.

Вправа «Смакові уявлення». Уявіть смак, температуру і щільність:

- Банана.
- Кислого молока.
- Горіха.
- Збитого крему.

Уявіть, що ви сідаєте за стіл і їсте свою улюблену страву. Звертайте увагу на смак і щільність кожного ковтка, шматка.

Вправа «Слухові уявлення». Закрийте очі і прислухайтеся до таких уявних звуків:

- Голос, що вимовляє ваше ім'я.
- Шум транспорту.
- Шум дощу.
- Голос людей на вечірці.
- Хвилі, що набігають на берег.
- Діти, які грають.
- Скрип дверей.
- Звук гонга.

Наступні вправи, відповідно до психосинтетичного підходу, можуть видозмінюватися і застосовуватися в довільному порядку.

Вправа «Вечірній огляд». Доцільніше виконувати цю вправу наприкінці дня. Перед сном огляньте уявно минулий день, перекручуючи його, немов фільм у зворотному порядку — починаючи від дійсного моменту, потім пізній вечір, сутінки, обідній час, полудень і так далі, аж до моменту пробудження.

Роблячи огляд, намагайтеся перетворитися в безстороннього спостерігача, спокійно і тверезо реєструйте кожний етап прожитого дня. Переходьте від етапу до етапу, не радіючи успіхам і не засмучуючись невдачам. Мета вправи полягає не в тому, щоб оживити в пам'яті події, які мали місце, а в тому, щоб спокійно зафіксувати у свідомості значення і «малюнок» прожитого дня, підвищуючи таким чином самоконтроль.

Вправа «Відототожнення». Над нами панує все те, з чим ми себе ототожнюємо. Ми можемо панувати над ним і контролювати все те, з чим ми себе відототожили.

Сядьте зручно і розслабтеся; повільно зробить кілька глибоких вдихів і видихів (перед цим можна виконати вправи з розслаблення). Після цього повільно й усвідомлено скажіть собі таке:

1. Я маю тіло, але я не тіло. Моє тіло може бути здоровим або хворим, утомленим чи відпочилим, але все це аж ніяк не стосується мене самого, мого справжнього «Я». Я ціную своє тіло як інструмент пізнання і діяльності в навколишньому мені світі, але воно не більш ніж мій інструмент. Я бережу його і прагну підтримувати в доброму здоров'ї, але я — не воно. Я маю тіло, але я не тіло.

Тепер закрийте очі і повторіть про себе коротенько загальний зміст цього твердження, а потім поступово сконцентруйте свою увагу на ос-

новній ідеї: «я маю тіло, але я не тіло». Спробуйте за можливістю усвідомити це як факт власного досвіду. Потім відкрийте очі і переходьте до наступних двох частин вправи.

2. Я маю почуття, але я не почуття. Мої почуття різноманітні, мінливі, часом суперечливі. Вони можуть переходити від любові до ненависті, від спокою до гніву, від радості до горя, тоді як сутність моя, справжня моя природа не змінюється. «Я» залишається незмінним. Іноді мене може захлиснути хвиля гніву, але я знаю, що згодом це мине, і тому я — не гнів. Вочевидь, що мої почуття — не я. Оскільки я можу спостерігати і розуміти свої почуття, поступово вчитися керувати ними, користатися ними і гармонійно їх інтегрувати, зовсім очевидно, що я — не почуття. Я маю почуття, але я не почуття.

3. Я маю розум, але я не розум. Мій розум — цінний інструмент дослідження і самовираження, але він не є моєю суттю. Його зміст постійно змінюється, збагачуючи новими ідеями, знаннями і досвідом. Іноді він мене не слухається. Отже, він не може бути названий мною. Це не я, а мій орган пізнання зовнішнього і внутрішнього світу. Я маю розум, але я не розум.

Наступним етапом є етап ототожнення. Кажіть собі повільно й осмислено:

4. Після відототожнення себе зі змістом своєї свідомості (відчуттями, почуттями, думками), я усвідомлюю, що я — центр чистої самосвідомості. Я — центр волевиявлення, здатний спостерігати всі свої психічні функції і фізичне тіло, а також керувати ними і використовувати їх.

Зосередьтеся на основній ідеї: «Я — центр чистої самосвідомості і волі». Спробуйте за можливістю усвідомити це як факт власного досвіду.

Набувши деякої практики, ви можете змінити вправу і швидко проходити етапи відототожнення, використовуючи лише основне висловлювання кожного етапу і зосереджуючись на його безпосередньому переживанні:

Я маю тіло, але я не тіло.

Я маю почуття, але я не почуття.

Я маю розум, але я не розум.

Після цього корисно буде глибше поміркувати над етапом самоототожнення таким чином:

Хто я в такому випадку? Що залишається, після того, як я відототожнивсь зі своїм тілом, відчуттями, почуттями, бажаннями, розумом, діями? Сутність мого «Я» — це центр чистої самосвідомості. Це те, що зали-

шається незмінним у вічно мінливому потоці мого життя. Це те, що дає мені відчуття буття, сталості, внутрішньої рівноваги. Я стверджую свою тотожність з цим центром і усвідомлюю його стійкість і силу (Пауза).

Я визнаю і стверджую себе центром чистої самосвідомості і творчої енергії. Я усвідомлюю, що з центра щирої самототожності я можу навчитися спостерігати, керувати і погоджувати між собою всі свої психічні функції і фізичне тіло. Я хочу постійно перебувати в цьому центрі, щоб полегшити своє повсякденне життя і додати своєму життю загалом більш глибокий зміст, зробити його більш цілеспрямованим.

Кінцева мета вдосконалювання в даній вправі полягає в тому, щоб швидко пройшовши всі фази відототожнення, перебувати в «Я» стільки, скільки потрібно. Коли це досягнуто, то за бажанням можна в будь-який момент відототожнитися з будь-якою занадто сильною емоцією, думкою, що дратує, недоречною роллю, зайнявши позицію незалученого спостерігача, що дозволяє ясніше побачити значення ситуації, її причини і найкращу лінію поведінки за наявних обставин.

Вправа дає більший ефект, якщо виконується щодня, найкраще на початку дня. Бажано виконувати її після пробудження і розглядати як символічне друге пробудження.

Вправа «Внутрішній діалог». Кожний із нас має внутрішнє джерело розуміння і мудрості, яке знає, хто ми, відкіля і куди йдемо.

Ця вправа покликана допомогти вам зустрітися зі своїм внутрішнім джерелом мудрості. Найпростіший порядок виконання її такий: закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, а потім уявіть собі обличчя старця (чи старої жінки), очі якого випромінюють любов. Якщо вам важко викликати цей образ, можете уявити спочатку нерухоме полум'я свічі, а потім обличчя в центрі полум'я.

Заговоріть з ним і спробуйте якимось скористатися його присутністю і наставляннями, щоб краще зрозуміти ті питання, завдання і рішення, з якими ви наразі маєте справу (Ваша бесіда може бути словесною, але може проходити також на невербальному, суто візуальному рівні спілкування і розуміння). Розмовляйте з ним стільки, скільки вважаєте за потрібне, а по завершенні бесіди опишіть те, що трапилося, особливу увагу надаючи своїм прозрінням, якщо такі мали місце, щоб оцінити їх надалі.

Попрактикувавшись, ви зможете обходитися і без зорового образу, тому що вам усе легше буде стикатися з цим джерелом мудрості, яке буде виявляти себе, можливо, у формі внутрішнього голосу (прикладом якого може служити «даймон» Сократа) чи просто у формі безпо-

середнього знання про те, як слід поводити себе в тій чи іншій ситуації. Згодом зв'язок з ним буде підсилюватися, так, що любов і мудрість, які живуть у вас у глибині душі, зможуть усе більше виявляти себе у вашому повсякденному житті.

Вправа «Пробудження і розвиток бажаних якостей». Мета вправи — створити внутрішні і зовнішні умови, котрі сприяють розвитку і посиленню необхідних вам якостей. Передбачається, що вона буде виконуватися щодня. Наведена схема розрахована на розвиток такого стану, як спокій, але за такою самою схемою можна розвивати й інші стани та якості.

Розслабтеся і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Думайте про спокій: зосередьтеся на понятті «СПОКІЙ» і міркуйте над ним. Що це за стан, яка його природа, зміст тощо? З часом, коли у вас будуть виникати якісь осяяння, ідеї чи образи, пов'язані з цим поняттям, можете їх записувати.

Спробуйте розкрити себе іншим, ще невідомим вам ідеям чи образам спокою, що можуть виникнути з несвідомого, і також записати їх.

Усвідомте цінність спокою, його призначення, його користь у нашому бурхливому мінливому світі. Уявно віддайте хвалу спокою. Загадайте його.

Прийміть установку на фізичний спокій. Послабте м'язову і нервову напругу. Дихаєте повільно і ритмічно. Нехай на обличчі у вас відіб'ється спокій. Для цього подумки уявіть своє обличчя з виразом спокою.

Намагайтеся безпосередньо викликати спокій. Уявіть, що ви знаходитеся в місці, що викликає у вас почуття спокою: пустельний тихий пляж, храм, прохолодна зелена галявина..., можливо, це місце, де ви відчували в минулому почуття спокою. Спробуйте відчуті спокій. Повторіть кілька разів слово «СПОКІЙ». Нехай спокій, за можливістю, наповнить вас аж до ототожнення з ним.

Уявіть, що ви знаходитеся в звичній для вас повсякденній ситуації, що у минулому виводила вас із себе чи викликала почуття роздратування: це може бути зустріч з вороже налаштованою до вас людиною, чи зіткнення зі складною проблемою, чи необхідність швидкого виконання кількох справ відразу, чи погроза небезпеки.

Спробуйте побачити і відчуті себе в цій ситуації спокійним і безтурботним (Цей етап можна відкласти до часу, коли вправа буде добре засвоєна).

Вирішіть залишатися якомога більш спокійним упродовж усього дня... бути живим прикладом спокою... випромінювати спокій.

Зробіть табличку з написаним на ній словом «СПОКІЙ», використовуючи той колір і шрифт, що, на вашу думку, найбільш повно виражають цю якість. Помістіть табличку в місці, де ви зможете бачити її щодня, причому, за можливістю, у такий час, коли ви маєте найбільшу потребу в спокої. Дивлячись на табличку — викликайте в собі відчуття спокою.

Протипоказання: У рідких випадках можлива негативна реакція на вправу, тобто спроби викликати спокій можуть викликати, навпаки, напругу, занепокоєння, тривогу за принципом парадоксальної інтенції.

У цьому випадку не виконуйте цю вправу, вона вам не підходить.

Вправа «Психосинтетична автобіографія». Мета вправи — усвідомлення, яким чином ваше минуле визначило ваше сьогодення і продовжує впливати на нього; завдяки чому у вас з'явиться можливість звільнитися від тих форм обумовленої поведінки, що вас більше не влаштовує.

Автобіографію можна записувати в хронологічному, подійному чи змішаному порядку.

Записи бажано вести в найбільш доступній для вас формі, навіть якщо для цього доведеться зневажити правилами граматики і досконалістю стилю. Головне — зрушити справу з місця, почати писати будь-яким способом. Можливо, запис «потoku свідомості» з наступним виділенням головних тем і сюжетних ліній виявиться в цьому плані більш ефективним, ніж спроба утиснути факти в якусь заздалегідь задану схему.

Намагайтеся описувати своє життя якомога більш чесно і неупереджено, уникайте тенденції опускати ті місця, що, на ваш погляд, можуть представити вас у невідгідному світлі. Згодом ви побачите, як корисно відзначати для себе ті сторони життя, яких ви соромитеся і які хотіли б сховати; тому в автобіографії має сенс спеціально відзначати «хворобливі місця». Спроба якомога більш чесно й об'єктивно подивитися на своє життя допоможе вам глибше зрозуміти його і зайняти щодо нього більш конструктивну позицію.

Якщо автобіографія здасться вам розтягнутою і незв'язаною, можна доповнити її більш стиснутим і упорядкованим варіантом, який би дозволив вам ясніше побачити «візерунок» свого життя. Перший, більш повний варіант допоможе вам виявити і визначити матеріал, необхідний для особистого користування, а скорочений полегшить спілкування з іншими людьми і допоможе упорядкувати свої думки.

Ваш загальний розвиток. Яким ви були на різних етапах свого життя? Як ви змінилися? Чи бачило вас оточення таким, яким ви бачили

себе самі? Які маски виявляли ви світу? Як ви зраджували собі, щоб домогтися визнання оточення чи щоб захиститися від нього?

Зробіть малюнки, що ілюструють відповіді на ці запитання.

Як ви вирішили завдання визначення своєї статевої приналежності? Як ви відчували себе чоловіком чи жінкою і чи змінилася ваша позиція з цього питання? Що вам подобається і що не подобається у вашій статі? Що б вам подобалося чи не подобалося, якби ви були іншої статі?

Опишіть кризи росту чи поворотні пункти життя, після проходження яких ваше ставлення до нього змінилося. Нерідко такі події люди переживають як «іспит», «присвяту» чи «пробу на міцність».

Чи не знайшли ви у власному житті якихось повторюваних комбінацій подій? Чи траплялося вам вступати в схожі конфлікти в несхожих ситуаціях? Чи набули ви якогось досвіду зі свого життєвого шляху? Якого саме?

Спеціальні запитання. Який ваш надранній спогад? Не має значення, уявлюваний він чи дійсний.

Опишіть сни, що неодноразово відвідували вас у дитинстві.

Опишіть події, що залишили у вас хворобливий відбиток: наприклад, хворобу, катастрофу, смерть, розлучення батьків, насильство, ставте надмірності тощо. Як вони вплинули на вас?

Шлях і сенс життя. Описуючи своє життя, спробуйте визначити, як воно виражає архетип життєвого шляху. Придумайте міф чи казку про своє життя. Запишіть і проілюструйте її, зобразивши основних персонажів у формі архетипів. Як би ви їх назвали (назв може бути небагато)? Чи приймаєте ви свій життєвий досвід?

У чому ви вбачаєте мету і сенс власного життя?

Вправа «Самоототожнення». Сядьте зручно, розслабтеся. Почніть усвідомлювати своє тіло. Якийсь час просто зазначайте, не намагаючись змінити їх, усі тілесні відчуття, що ви можете усвідомити. Усвідомлюйте, наприклад, як ваше тіло торкається стільця, на якому ви сидите, ноги — підлоги, одяг — шкіри. Усвідомлюйте своє дихання.

Відчувши, що ви достатньо дослідили свої тілесні відчуття, залишіть їх і переходіть до наступного етапу вправи.

Почніть усвідомлювати свої почуття. Які почуття ви наразі відчуваєте? Які основні почуття ви найчастіше відчуваєте в повсякденному житті? Проаналізуйте як позитивні так і негативні почуття: любов і роздратування, ревності і ніжність, пригніченість і піднесеність. Не оцінюйте власних почуттів. Просто розглядайте їх як учений, що робить

опис явища. Задовольнившись проведенням оглядом, перейдіть до наступного етапу вправи.

Зверніть увагу на свої бажання. З тих само безсторонніх позицій розгляньте основні бажання, що спонукують вас що-небудь починати в повсякденному житті. Нерідко ви можете ототожнювати себе з тим чи іншим з них, але зараз просто розгляньте їх одне за одним. Потім залишіть свої бажання і переходьте до думок.

Поспостерігайте за світом своїх думок. Як тільки з'являється думка, стежте за нею доти, поки її місце не посяде інша, третя і так далі. Якщо ви думаєте, що ніяких думок у вас немає, усвідомте, що це теж думка. Спостерігайте за плином потоку своєї свідомості: спогади, думки, нісенітниця, доводи, образи.

Займайтеся кожним етапом вправи від 2 до 5 хвилин.

Вправа «Мета». Ставлячи свої власні цілі і невідступно здійснюючи їх, ми можемо упорядкувати їх, зробивши більш легкими і продуктивними.

Подумайте про те, які життєві цілі для вас наразі найважливіші. Складіть список найважливіших, що приходять вам на розум – абстрактних і конкретних, важких і легких, далеких і близьких.

До їх числа можуть входити, наприклад, самореалізація, фарбування гаража, поліпшення відносин з ким-небудь, вивчення нової мови тощо. Усе це можна включати до списку, тому що воно: а) дійсно для вас важливо; б) є реальною метою, а не просто можливістю, надією чи боргом.

А тепер виберіть зі списку те, що знаходите для себе в даний момент найважливішою метою.

Закрийте очі і дозвольте виникнути образу, що символізує цю мету. Це може бути все, що завгодно: природний об'єкт, тварина, людина тощо. Не відкриваючи очі, уявіть, що перед вами лежить довгий, прямий і ясний шлях, що простягається до вершини пагорба. Ви можете розрізнити вдалечині на вершині образ, що символізує вашу мету.

По обидва боки дороги ви можете побачити, почути, відчувати присутність різноманітних істот, що будуть намагатися збити вас зі шляху і перешкоджати вам досягти вершини. Вони можуть робити все, що завгодно, крім одного: вони не можуть перепинити вам шлях, який завжди залишається прямим і ясним.

Досягнувши вершини, подивіться на образ своєї мети, побудьте якийсь час у його товаристві, насолоджуйтеся цим товариством. Усвідомте, що ця мета для вас означає, і що вона має вам сказати.

У наступні дні повторно виконуйте цю вправу. У майбутньому ці цілі подбають про себе самі.

Вправа «Тигри гніву». Агресія отруює наше повсякденне життя — наші стосунки із собою й іншими людьми. Як показує наведений неповний список, проблема ця може приймати нескінченно різноманітні форми:

- Холодна безмовна ненависть.
- Критицизм.
- Саморуйнівна поведінка.
- Сарказм.
- Роздратування.
- Обурення.
- Уїдливі зауваження.
- Агресивні фантазії.
- Глузування.
- Пасивний саботаж.
- Жорстокість.
- Озлоблення.
- Причепливість.
- Недоброзичливість.
- Сліпа лють.
- Буркотливість.
- Похмурий вид.
- Необґрунтована відмова.
- Ворожість.
- Мстивість.

Як ви виявляєте свою агресивність? Наступні запитання дозволять вам усвідомити це.

1. Яку форму приймає ваша агресивна енергія? Подумайте кілька хвилин, як ви справляєтеся зі своєю агресивною енергією, які ваші улюблені канали її відводу?

2. Чи придушуєте ви свою агресивну енергію чи даєте їй вихід?

3. Як ви ставитеся до агресивної енергії: боїтеся її, нехтуєте, насолоджуєтеся нею, починаєте її плоди? Чи, можливо, ви її в собі взагалі не сприймаєте?

4. Чи немає певних характерних рис у проявах вашої агресивної енергії? Якихось визначених людей і ситуацій, що зазвичай провокують її вихід?

Вправа «Алмаз». Уявіть собі яскравий діамант, оброблений алмаз. Ви бачите всі його сяючі грані, гармонійно включені в єдине ціле. Ви бачите досконалість його форми. Утримуйте його перед внутрішнім поглядом і дайте собі насолодитися його красою.

Слово «алмаз» походить від грецького «адамас», що означає «незламний». Ототожнюючись з алмазом, відчуйте, що він зв'язує вас з такою само незламною частиною вашої істоти, з вашим «Я». Ваше «Я» незламне страхом, неуцтвом, повсякденною метушнею, стресом і ударами життєвих обставин. Воно недосяжно для тіней минулого, монстрів занепокоєння, примар майбутнього. Це ваша сяюча численними гранями єдина сутність.

Вправа «Відновлення будинку». Уявіть закинутий сад, що заріс бур'янами. У центрі саду стоїть старий нежилий будинок з напівзруйнованими стінами і вибитими шибками. Відчиніть скрипливі вхідні двері, ввійдіть усередину й роздивіться порожні запилені кімнати. Вигляд закинутого будинку може викликати у вас почуття смутку і самотності. Але подумайте, чим міг би стати цей будинок, якби ви вирішили його відновити. Гляньте навкруги: дерева, озеро, гори вдалині.

Час стати до роботи і починати ремонтувати будинок. Ви закладаєте цеглинами і цементом зруйновані стіни. Заміняєте іржаві дверні петлі на нові. Перестилаєте прогнилі дошки підлоги. Вставляєте нові шибки і замінюєте за потребою биту черепицю на даху.

Ви просапуєте сад і перекопуєте землю для посадки. Підготувавши ґрунт, ви висаджуєте насіння в різних місцях саду, виходячи з того, яким ви хотіли б його бачити в повному кольорі.

Ви підмітаєте будинок, миєте і натираєте підлогу, фарбуєте зовнішні і внутрішні стіни. Ви поливаєте сад і помічаєте, що деякі рослини починають проростати.

Будинок готовий до того, щоб його облаштувати. Уявіть столи, стільці, ліжка, килими, дзеркала, люстри, картини, шафи, вази. Це ваш будинок, і ви можете зробити все так, як хочете. Приділіть час упорядкуванню кожної окремої кімнати.

Ви йдете в сад і помічаєте, що квіти вже починають квітнути. Вони різного кольору і різної форми. Подивіться на них і вдихніть їхній запах. Зробіть сад таким, щоб він вам подобався. Можете зробити в саду фонтан чи поставити статую.

А тепер настав час вдихнути в будинок життя й енергію. Ви вмикаєте освітлення і бачите, що воно працює. У каміні тріщать дрова. Ви перевіряєте крани і переконаєтеся, що з них тече вода. Покладіть що-небудь їстівне в холодильник на кухні і поставте у вази квіти.

Ви дивитесь у вікно і бачите квітучий сад, озеро і гори на задньому плані.

Вправа «Храм Тиші». Уявіть пагорб, який вкрила зелень. Стежка веде на вершину, де височіє Храм Тиші.

Стоїть весняний ранок, сонячний і теплий. Зверніть увагу, у що ви одягнені. Піднімаючись стежиною, почніть усвідомлювати власне тіло і відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Відчуйте на обличчі вітерець. Розглядайте дерева, куші, трави, польові квіти.

Ви наближаєтеся до вершини пагорба. Храм Тиші оточила атмосфера вічної безмовності. Тут ніколи не лунало ні єдиного слова. Ви наблизилися до великих дерев'яних воріт храму. Ви бачите як ваші руки торкаються їх і відчуваєте дотик до дерева. Перш ніж відчинити двері, усвідомте, що всередині Храму вас оточить тиша.

Ви входите в пронизану світлом тишу і відчуваєте, що вона охоплює вас. Вас огортають промені доброго, теплого, могутнього світла.

Дозвольте цій світоносній тиші ввійти у вас. Відчуйте, як вона тече по жилах і проникає в кожную клітину вашого тіла.

Залишайтеся в цій тиші дві три хвилини. Вслухайтесь в тишу. Тиша — це визначена якість, а не лише відсутність звуків.

Повільно залишіть сяючу ділянку, пройдіть назад і вийдіть за ворота храму.

Вправа «Ідеальна модель». У цій вправі необхідно буде уявляти те, чого ви хочете досягти в результаті тренування. Для початку слід попрацювати з ідеальними моделями стресостійкості, емоційної стійкості, адаптивності, сміливості, впевненості тощо. Вправа складається з 4 кроків.

1. Виберіть якість, що буде сприяти здійсненню вашої мети.

2. Тепер уявіть, якими б ви були, якби мали цю якість у всій її повноті. Дозвольте цьому образу себе сформувати у всіх деталях. Подивіться, як ця якість виявляється в погляді, положенні тіла, виразі обличчя. Кілька хвилин утримуйте в розумі цей образ, закликаючи його все повніше виявляти обрану вами якість.

3. Уявіть, що ви входите в цей образ і утворюєте з ним одне ціле, — так, якби одяглися в новий одяг. Злившись з образом, відчуйте, що якість, яка виражається в ньому, стала частиною вас самих. Відчуйте повноту володіння цією якістю. Відчуйте, що вона наповнює ваше тіло.

Відчуйте, що вона проникає в кожную клітку, що вона тече по жилах, просочує усе ваше тіло. Уявіть, що ця якість пронизує ваші почуття, думки і рушійні ваші мотиви.

4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю якість більше за звичайне. Докладно уявляйте, як розгортаються ці ситуації. Тут потрібна тільки робота уяви.

Відповідно до психосинтетичних поглядів «повноцінно функціонуючий розум»:

- Здатний зосередитися на будь-якому питанні і піддати його глибокому аналізу навіть за відволікаючих обставин.
 - Здатний організувати думки, спогади й образи в цілісні масиви інформації, звертаючись до них за потребою.
 - Здатний усвідомлювати, в якому руслі він функціонує, і за необхідності змінювати останнє.
 - Здатний всебічно аналізувати питання, що з'являються, не закриваючи очі на незручні для себе моменти.
 - Здатний легко перемикається з однієї системи думки на іншу, спокійно орієнтуючись у кожній з них.
 - Здатний розглядати деталі, не гублячись у них, і уловлювати загальні принципи, не забуваючи про деталі.
 - Нічого не бере на віру.
 - Усвідомлює свої межі і здатний переборювати їх.
 - Сприймає свою діяльність як задоволення, що не вимагає зусиль.
- Усе це є адаптивними якостями і сприяє саморегуляції стресу, за рахунок інтеграції, об'єднання, синтезу субособистостей для досягнення адаптивного ефекту.

2. Гештальт-техніки усвідомлення потреб

«Ціле відрізняється від суми його частин і з'являється в результаті їхніх численних взаємодій» — основний постулат гештальт-підходу.

Засновником гештальт-психології є Ф. Перлз. Відповідно до гештальт-теорії людина функціонує на основі принципу саморегуляції, що полягає в підтримці гомеостазу, динамічного балансу за рахунок постійного усвідомлення і задоволення потреб.

Стрес — це п-кількість незавершених гештальтів, усвідомлення і завершення яких — завдання застосування гештальт-технік. Основними методичними прийомами гештальт-психології для усвідомлення власних потреб є:

- Використання фантазії.
- Перебування в сучасному моменті («тут і тепер»).
- Адаптивна інтеграція протилежностей.
- Прийняття відповідальності за власну поведінку і власне здоров'я.
- Усвідомлення своїх тілесних відчуттів.

Для цього в гештальт-підході вироблено цілу низку вправ. Подаємо їх з деякою модифікацією.

Вправа «Три зони усвідомлення». Ваш досвід усвідомлення може бути поділений на три зони: зовнішній світ, внутрішній світ вашого тіла і світ ваших думок і фантазій.

Почніть з усвідомлення зовнішнього світу словами: «Зараз я усвідомлюю, що...» — і закінчіть його повідомленням про своє безпосереднє усвідомлення відчуттів, що виникають у результаті впливу предметів зовнішнього світу, наприклад, гудіння кондиціонера, запаху косметики тощо. Повторюйте ці висловлювання і продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу протягом однієї чи двох хвилин. Намагайтеся уникати інтерпретації, оцінювання чи фіксації на чомусь одному, залишайтеся в контакті винятково зі своїм усвідомленням зовнішнього світу.

Тепер зверніть увагу на стимули усередині вас. Починайте речення словами: «Зараз я усвідомлюю...» — і закінчіть його повідомленням про своє усвідомлення внутрішніх відчуттів, таких, наприклад, як напруженість у животі, сухість у роті, сверблячка в руці тощо. Повторюйте ці висловлення і продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони біля хвилини.

Середня зона усвідомлення містить психічну активність, відмінну від поточного досвіду, таку, як спогади, плани, підозри, фантазії. Починайте речення словами: «Зараз я усвідомлюю...» — і закінчіть його повідомленням про своє усвідомлення інтересу до того, скільки зараз годин, про усвідомлення тривоги з приводу щойно виконаної роботи чи про усвідомлення припущення щодо змісту думок іншої людини.

Після того, як ви ідентифікували три зони усвідомлення, поспостерігайте, куди поведе вас свідомість, якщо не зосереджуватися на якій-небудь конкретній зоні. Починайте речення словами: «Зараз я усвідомлюю...» — і закінчіть його повідомленням про те, що ви усвідомлюєте в даний момент, на яку б зону — зовнішню, внутрішню чи середню — це не спрямовувалось. Ви можете знайти, що велика частина усвідомлюваного вами належить до середньої зони. Ви можете також знайти зв'язку між трьома зонами: наприклад, почати усвідомлювати шум у кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (середня зона) і відчувати задишку і сухість у роті (внутрішня зона).

Як тільки ви цілком ідентифікували кожную зону і звернули увагу, куди поведе вас усвідомлення, ви готові вдосконалювати свою здатність до концентрації. Ви можете розширити сферу усвідомлення кожної зони і можливість їхнього розрізнення, переходячи від однієї зони до

іншої. Спочатку рухайтесь назад від внутрішньої до зовнішньої зони. Закінчайте речення «Зараз я усвідомлюю...» повідомленням із зовнішньої зони, потім повідомленням із середньої зони, потім повідомленням із внутрішньої зони. Продовжуйте переходити від однієї зони до іншої протягом однієї хвилини.

Часто виникає плутанина між процесами усвідомлення зовнішньої і середньої зон. Ця плутанина відбувається в тому випадку, якщо ви приймаєте свої сенсорні враження за інтуїтивне переконання, думку щодо них.

Вправа «Техніка двох стільців». Використовуючи техніку двох стільців можна досягти усвідомлення своїх окремих сторін за допомогою діалогу, виконуючи різні ролі і змінюючи стільці з кожною зміною ролі. Роль, що виконується, може бути роллю людини, яка знаходиться в якомусь стані.

Наступні вправи спрямовані на інтеграційну роботу з негативними почуттями й емоційними станами. Вправи вироблені на стику гештальт-психології і транзактного аналізу (М. Джеймс, Д. Джонгвард).

Вправа «Бездоганність». Якщо ви надмірно стурбовані вашою роботою, автомобілем, одягом, паперами, столом, будинком тощо, виконайте вправу, щоб перебільшувати свою нав'язливу ідею вдосконалювання.

Наприклад, якщо ви намагаєтесь тримати все в суворому порядку, перебільшуйте ваші дії, піднімаючи пил, збуджено перекладаючи з місця на місце папери на вашому робочому столі, намагаючись навести на ньому порядок.

Тепер, після виконання симптомів вашої бездоганності, виразіть їх словами: «Подивися, який я бездоганный. Я захоплююся собою, тому що я бездоганный. Я можу керувати людьми тому, що я бездоганна людина. Ніхто не може дорікнути мені».

Коли ви відчуєте, що вами знову рухає ваша ідея вдосконалювання, повторіть цю вправу, перебільшуючи свою поведінку.

Розгляньте такі запитання:

- В якому старому записі моєї пам'яті говориться, що я маю бути бездоганим?
- Яких почуттів я уникаю, намагаючись бути бездоганим?
- Як впливає моя ідея вдосконалювання на те, як я використовую свій час?
- Що дійсно важливо робити бездоганно? Що не так важливо?

Вправа «Депресія». Коли вас охоплює зневіра, подивіться на себе в дзеркало.

• Уважно вивчіть своє обличчя. На кого ви схожі, коли відчуваєте депресію?

- Тепер огляньте себе. Як ви тримаєте плечі, руки, живіт тощо?
- Чи нагадуєте ви собі одного з ваших батьків?
- Тепер перебільшуйте ознаки вашої депресії.
- Спочатку перебільшуйте вираз свого обличчя і положення тіла.
- Якщо вас охоплює туга, згорніться калачиком, заткніть уші, прикусіть нижню губу і наскільки можете виразіть усім своїм зовнішнім виглядом своє невдоволення.

• Якщо ви плачете, візьміть кілька уявлених букетів і полийте їх уявними сльозами.

- Перебільшуйте будь-який симптом, який ви усвідомлюєте.
- Тепер усвідомте, що відчуває ваше тіло, коли ви пригнічені.
- Якщо ви відчуваєте важкість в плечах і навколо шиї, спробуйте знайти, чи не зв'язана ця напруга з визначеною людиною.

• Якщо пов'язана, скажіть м'яко: «Злізь зі спини». Якщо ця фраза «підійде», вимовляйте її усе голосніше і голосніше, підвищуючи голосність до лементу.

Тепер запитайте себе:

• Чим би я міг зайнятися в той час, поки я сиджу тут і відчуваю себе нещасливим?

- Далі змініть ознаки вашої депресії на протилежні.
- Якщо ваші очі дивляться сумно, куточки губ опущені, змініть вираження свого обличчя на протилежне.
- Якщо ваша голова нахилена, а плечі опущені, високо підніміть голову і розправте плечі. Ударте себе в груди і скажіть: «Я не повинен відповідати за все і за всіх!».

Вправа «Неповноцінність». Якщо у вас виникає почуття неповноцінності, спробуйте перебільшити свої почуття і вчинки.

- Розповідайте собі, який ви дурний і неповноцінний. Подивіться нерозумно. Перебільшуйте вираз вашого обличчя.
- Поводьтесь нерозумно й абсурдно, рухаючись кімнатою.
- Тепер змініть свої відчуття на протилежні.
- Подивіться на себе в дзеркало і скажіть собі прямо в обличчя: «Зі мною все в порядку».
- Вимовляйте це голосно щодня протягом тижня і про себе щоразу, коли побачите власне відображення в дзеркалі чи в шибі. Проробляйте це, поки у вас не з'явиться відчуття «усе добре».

- Запитаєте себе: «Що мене переконало в тім, що я був неповноцінний».

- Протягом двох днів зауважуйте всі випадки, коли ви принижуете самого себе.

- Потім упродовж двох наступних днів переривайте себе кожного разу, коли ви почнете принижувати себе, відмовтеся також приймати приниження від інших.

- Складіть список усіх тем, в яких ви компетентні. Не зневажайте будь-якими деталями життя, які ви повноцінно реалізуєте.

- Почніть збирати золоті ярлики і вручайте собі золотий ярлик щоразу, як ви виконаєте що небудь упевнено. Скажіть собі: «Я зробив це добре».

Вправа «Безпорадність». Почніть вправу з того, що зосередьтеся на усвідомленні реального змісту вашого фізичного віку.

- Подивіться на себе в дзеркало в повний ріст. Перевірте, як ви виглядаєте у фас, у профіль, зі спини.

- Далі продовжуйте вивчення себе, поступово спускаючись від верхівки до ступень.

- Почніть докладний огляд обличчя. Розгляньте свою шкіру, риси обличчя, волосся, які вони насправді.

- Чи відповідають ваші уявлення про себе тому, як ви виглядаєте насправді? Чи помітили ви що небудь, що ви не помічали в собі раніше? Це викликало у вас посмішку чи змусило вас насупитися?

- Ви відчуваєте себе дитиною чи розумієте, що ви дорослий чоловік (жінка)?

- Тепер визначте, в яких сферах своєї діяльності ви зайво залежні чи безпомічні.

- З грошима? У прийнятті рішень? За кермом автомобіля? У виборі одягу? У чому?

- З ким ви почуваете себе безпомічним? З ким обізнаним? У чому проявляється відмінність?

- Які переваги ви одержуєте від того, що поводитесь безпомічно?

Це дозволяє вам маніпулювати ким-небудь? Це «рятує» вас від чого - небудь?

- Якщо ви надмірно залежите від підтримки оточення, уявіть зворотне. Уявіть собі ситуацію, в якій інші залежать від вас. Виконуйте цю вправу кілька разів на тиждень.

- Коли ви відчуєте себе готовим перейти до дії, почніть поступово робити те, що ви собі уявляли.

• Потім спробуйте розширити сферу своєї компетенції. Спробуйте випробувати нові дії — добровільно брати участь у рішенні суспільних проблем, спланувати недільну подорож, прийняти рішення, що давно тяжіє над вами, зробити що-небудь для себе, що ви зазвичай дозволяли робити за вас іншим.

Вправа «Страх». Сядьте і згадайте всі обставини і всіх людей, яких ви побоюєтеся. Складіть їхній список.

• Візьміть ваш список і уявіть, що ви зустрічаєтеся з кожною людиною з вашого списку, попадаєте в обставини, які у ньому зазначені.

• Перебільшуйте ваші відчуття (зрештою, це всього лише фантазія).

• Що найгірше може статися з вами?

• Що ви збираєтеся робити в цій ситуації?

• Тепер відчуйте протилежне почуттю страху почуття лютості.

• Подивіться настільки люто, щоб можна було змусити кого-небудь боятися вас.

• Рухаючись кімнатою, будьте лютим щодо предметів, які знаходяться в ній. Відчуйте свою силу, коли будете лютим.

• Тепер поперемінно змінюючись, спершу перебільшуйте вашу боязкість (побоюйтеся всіх предметів у кімнаті), а потім перебільшуйте вашу лютість. Чи не одержали ви яких-небудь повідомлень?

• Якщо ви боїтеся когось з ваших знайомих, уявіть, що він знаходиться за вашою спиною.

• Що ви відчуваєте?

• Перетворіть цю людину у величезного ведмеда чи іншу хижу тварину. Що ви відчуваєте тепер?

• Спокійно поверніться і зробіть що-небудь добре для цієї лютої істоти. Що відбувається?

• Якщо вас турбують кошмари, в яких хтось чи щось переслідує вас, скажіть собі, що наступного разу, коли вам буде снитися такий сон, ви подивитесь прямо в обличчя небезпеці і сміло зустрінете вашого ворога. Залишайтеся упевненим і спокійним. Ви зможете керувати ситуацією.

• Тепер уявіть, що ви самі переслідуєте когось чи щось, що лякало вас у сні. Уявіть себе великим і сильним.

Вправа «Вина». Якщо ви часто почуваєтеся винуватим, ви, мабуть, засуджуєте себе за щось. Уявіть себе в залі суду. Ви присутні на судовому засіданні. Уважно подивіться на сцену.

• Хто присутній на засіданні суду?

• Хто є суддею?

- Чи присутні присяжні і хто вони?
- Чи бачите ви кого небудь, хто захищатиме вас? Буде обвинувачувати (переслідувати) вас?
- Чи присутні на суді глядачі? Якщо так, то як вони налаштовані, яке рішення хочуть почути?
- Рішення суду визнає вашу провину чи вашу невинуватість? Якщо вас визнають винним, то яке буде винесене покарання?
- Тепер захищайте себе самі. Відверто висловіть те, що у ваших інтересах.

• Використовуйте техніку двох стільців, побудьте цими двома своїми протилежностями.

• Посадіть суддю («зверху») на один стілець і підсудного («знизу») на інший. Почніть ваш діалог з обвинувачення. Потім, змінюючи стілець, уявіть ваш захист.

• Якщо ви щодня відчуваєте почуття провини, зупиніться на якийсь час і вимовте уголос ваш внутрішній діалог між двома вашими протилежностями.

Тепер розгляньте запитання:

• Чи часто ви виправдуєтесь і/чи виглядаєте винуватим для того щоб уникнути відповідальності за свої вчинки?

• Ви дійсно винуваті в чомусь істотному?

• Якщо ваше почуття провини виникло в результаті «злочину», то запитайте себе:

— Як ця ситуація діє на моє нинішнє життя?

— Як я поведжуся через неї з іншими? Чи можу я дійсно виправити цю ситуацію зараз?

— Якщо ні, чи можу я навчитися сприймати це як минуле, яке не можна змінити?

— Чи мав я коли небудь серйозні підстави пробачити себе? Що могло означати прощення в моєму житті?

Вправа «Тривога». Якщо ви часто відчуваєте тривогу, запитайте себе:

• А чи не знищую я сьогодні, концентруючись на майбутньому?

• Я тривожуся через те, що перебільшую проблему чи відтягаю її вирішення?

• Можу я що небудь зробити зараз, щоб перестати тривожитися, наприклад, закінчити звіт, скласти список, повернути книгу, підготуватися до іспиту, призначити побачення, скласти план?

Далі спробуйте відчути переживання в «сьогоденні». Важко відчувати тривогу, коли ви знаходитеся «тут і тепер».

- Зосередьте всю свою увагу на навколишньому світі.
- Зосередьтеся на ваших органах чуття. Почніть усвідомлювати навколишні вас кольори, звуки, запахи.
- Опишіть у письмовій формі, що ви відчуваєте. Почніть опис із фрази: «Тут і тепер» я усвідомлюю...».
- Тепер зосередьте всю свою увагу на вашому внутрішньому світі.
- Зосередьтеся на вашому тілі. Почніть усвідомлювати ваше дихання, серцебиття, шкіру, мускули тощо.
- Знову опишіть свої відчуття, починаючи з фрази: «Тут і тепер» я усвідомлюю...».

Виконуйте цю вправу протягом кількох хвилин, а потім запитайте себе:

- Я використовував одні відчуття і не використовував інші?
- Коли я зосереджувався на власному тілі, я залишив без уваги певні його частини? (У цій вправі багато людей ігнорують той факт, що вони мають геніталії й органи виділення).

Якщо ви знайдете, що використовували не всі свої відчуття чи не усвідомили деякі частини вашого тіла, повторіть вправу, приділяючи особливу увагу тому, що ви пропустили. Щоразу, коли ви починаєте відчувати тривогу, виконуйте цю вправу перебування в сьогоденні.

Вправа «Тривога й усвідомлюване дихання». Тривога й ускладнене дихання часто взаємозалежні. Коли ви починаєте тривожитися, зверніть увагу на ваше дихання.

Повільно видихніть усе повітря, повторіть це чотири чи п'ять разів.

Потім спокійно вдихніть, готуючись видихнути без зусиль. Ви можете відчути потік повітря в горлі, у роті, у голові. Дайте повітрю вийти з рота і відчуйте його руками.

- Ви тримаєте грудну клітину розширеною, навіть коли не вдихаєте повітря?
- Ви утягуєте свій живіт, коли вдихаєте?
- Ви можете відчути, як спокійно вдихуване вами повітря йде через ніс, трахеєю вниз, до таза?
- Ви можете відчути, як заповнюється повітрям і розширюється нижня частина ділянки ребер і грудна клітина?
- Зверніть увагу, чи не напружене ваше горло, лицьові м'язи, чи вільно дихає ваш ніс.
- Особливу увагу надайте тому, чи не затиснута ваша діафрагма.
- Зосередьтеся на цих напружених ділянках тіла і надайте собі можливість їхнього звільнення.

Наступного разу, коли ви будете схвильовані якоюсь людиною, ситуацією тощо, почніть усвідомлювати ваше дихання.

- Ви стримуєте своє дихання?
- Якщо так, то що змушує вас його стримувати?
- Намагайтеся дихати більш глибоко.

Вправа «Гнів». Бажання скривдити чи знищити інших часто супроводжується почуттям гніву.

Якщо в дитинстві ви відчували роздратування щодо батьків, а зараз постійно накопичуєте почуття роздратування проти вашого шефа, колеги по службі, учителів, студентів тощо, спробуйте застосувати метод виконання ролей. Використовуйте техніку двох стільців.

- Уявіть собі людину, яка, сидячи за вами, викликає у вас почуття злості і гніву. Голосно скажіть, як ви розсерджені і чому.

- Почніть усвідомлювати реакцію вашого тіла на ваш гнів. Ви обмежуєте чи стримуєте яку-небудь частину свого тіла? Стискаєте зуби?

Кулаки? М'язи товстої кишки? Перебільшуйте ваші обмеження. Що ви відчуваєте?

- Увійдіть у роль людини, що викликала у вас гнів. Відповідайте так, начебто ця людина насправді знаходиться тут.

- Продовжуйте діалог, перемикайтеся з однієї ролі на іншу.

- Якщо ви знайдете, що якась фраза, наприклад, «Припиніть втручатися в моє життя!», «Припиніть шкодити мені!», «Припиніть ставити мене в несприятливе становище!», «Чому ви не попередили мене?» найкраще виражає ваш гнів, то повторіть цю фразу кілька разів, щоразу голосніше і голосніше, поки не закричите.

- Потім станьте на стілець. Уявіть собі, що людина, яка викликала у вас гнів і злість, знаходиться нижче вас.

- Подивіться на цю людину зверху і скажіть, що вас вивело із себе і чому. Висловіть усе, що ви зазвичай хочете сказати, але ніколи собі не дозволяли.

- Якщо ви відчуєте бажання змінити стан справ, то зробіть це.

Вправа «Фізична розрядка гніву». Деякі люди мають потребу в безпечних методах фізичної розрядки, для того, щоб дати вихід гніву, що нагромадився.

Встаньте біля ліжка чи дивана, підніміть руки над головою, стисніть кулаки і зігніть спину. Опустіть руки і починайте бити по ліжку. Збільшуйте силу ударів. Підніміть шум — мукайте, стогніть, кричіть. Якщо захочете вимовити якісь слова, вимовляйте їх голосно. Пронизливо кричіть. Викладайтеся до кінця.

Коли ви втомитеся чи відчуєте полегшення, ляжте і прислухайтеся до власного тіла і до своїх відчуттів. Присвятіть цьому не менше п'яти хвилин. Що ви відчуваєте?

Як варіант можна спробувати бити боксерську грушу чи боксувати з тінню. Видавайте звуки під час руху.

Вправа «Уразливість». Уразливість — це, як правило, «вимога, щоб інший відчув провину».

Коли ви почнете усвідомлювати, що у вас з'являється почуття образи, поставтеся до кожної ситуації так, щоб не розплачуватися за них дорогою ціною самим чи змушувати робити це «невинну» людину.

- Спробуйте обговорити проблему з тим, хто викликав у вас почуття образи.

- Коли ви будете це робити, уникайте обвинувачень на його адресу.
- Розкажіть цій людині, як на вас діє ситуація.
- Використовуйте займенник «Я» замість займенника, що обвинувачує, «Ви».

Вправа «Стрес». Перебільшуйте симптоми — рухайтесь в усі сторони, вимовляйте звуки, подивіться на себе з боку.

Прислухайтеся до відчуттів вашого тіла і перебільшуйте його реакції. Змініть ваші почуття на протилежні і відчуйте їх. Прийміть на себе відповідальність за свої почуття. Наприклад, замість того, щоб говорити: «Це він/вона напружує мене», скажіть: «Я дозволяю собі бути напруженим».

Вправа «Простежування старих почуттів». Наступного разу, коли ви усвідомите, що неадекватно реагували на ситуацію, спробуйте простежити ваші почуття з самого початку.

З виникненням ситуації запитайте себе: «Які почуття я відчуваю зараз у дійсності?». Чи не ховаються під вашими почуттями інші почуття? Гнів під провиною? Страх під ненавистю? Безпорадність під гнівом? Про що вони нагадують вам? Коли ви відчували їх раніше?

Поверніться до первісної сцени:

1. Де це відбувалося?
2. Хто був керівником?
3. Хто був учасником?
4. Які виконувалися ролі?
5. Що ви відчували?

Використовуючи рольову гру, програйте з ким-небудь цю сцену. Якщо ви один, то спробуйте програти різні сторони вашого «Я».

3. Асертивні психотехнології: впевненість і комунікативні вміння

Асертивні психотехнології управління стресом пов'язані з тренуванням упевненості і розвитком комунікативних умінь. Асертивність (від англ. assert — стверджувати, заявляти, доводити, обстоювати) — це самостверджувальна поведінка, що включає в себе здатність обстоювати свої права без обмеження прав інших людей. Асертивність припускає природність, чесну поведінку щодо себе і оточення разом із упевненістю, позитивною самооцінкою при обов'язковій повазі прав інших людей.

Асертивність — це впевненість у собі і готовність приймати відповідальність за власні дії.

Асертивна поведінка є антиподом пасивної й агресивної поведінки.

Пасивна чи агресивна поведінка замикається на саму себе, викликаючи негативні реакції і створюючи порочне коло стресу.

Пасивна поведінка виявляється в:

- відсутності вміння чітко заявляти про свої бажання і потреби;
- беззахисності перед вимогами інших;
- непевності;
- схильності до маніпулювання;
- відсутності стійкості до критики;
- низькій самооцінці.

Пасивна поведінка викликає постійний стрес через нездатність реалізувати власні здібності.

Агресивна людина:

- домагається задоволення своїх потреб на шкоду іншим, їхнім правам і справедливим вимогам;
- своїми діями налаштовує людей проти себе;
- справляє негативне враження.

У результаті цього також виникають стресові ситуації.

Асертивну поведінку, на відміну від пасивної й агресивної, можна назвати антистресовою адаптивною поведінкою, тому що вона викликає в інших позитивні реакції, і забезпечує позитивний зворотний зв'язок, стимулюючи позитивні емоції.

Асертивний спосіб поведінки припускає, що людина знає, чого вона хоче і чого не хоче в даній конкретній ситуації, і може це чітко, без страху, напруги і непевності, сформулювати.

Ознаками асертивної поведінки є:

- чітке і ясне формулювання власної думки;
- позитивне ставлення до інших;
- адекватна самооцінка;

- висування справедливих і здійснених вимог;
- упевненість у собі;
- уміння слухати й іти на компроміс;
- здатність змінити свій погляд під впливом аргументів;
- уміння попросити про послугу;
- готовність надати допомогу;
- спокій, розслабленість;
- виразність і зрозумілість мови;
- відкритість поглядів;
- добре орієнтування в ситуації;
- відповідальність;
- повага моральних принципів і принципів асертивності.

Корисним для засвоєння асертивних навичок є усвідомлення асертивних прав людини, що називаються також принципами або заповідями.

Асертивні права

1. Я маю право сам судити про власну поведінку, думки, емоції і відповідати за їхні наслідки.

2. Я маю право не виправдовуватися і не перепрошувати за свою поведінку.

3. Я маю право вирішувати, чи зобов'язаний я брати на себе відповідальність за чужі проблеми.

4. Я маю право змінити власну думку.

5. Я маю право робити помилки і відповідати за них.

6. Я маю право сказати: «Я не знаю».

7. Я маю право не залежати від того, як до мене ставляться інші.

8. Я маю право бути нелогічним у прийнятті рішень.

9. Я маю право сказати: «Я не розумію».

10. Я маю право сказати: «Мене не хвилює...», «Мене не цікавить...».

До асертивних комунікативних технік належать такі:

- Техніка «Заїжджена платівка».
- Техніка «Перманентної відмови».
- Техніка «Прохання про послугу».
- Техніка «Прийнятний компроміс».
- Техніка «Асертивна критика».
- Техніка «Згода».
- Техніка «Відкриті двері».
- Техніка «Негативні розпити».

Розглянемо ці техніки детальніше.

Техніка «Заїжджена платівка» використовується для досягнення мети захисту від стресу в ситуаціях, де необхідно домогтися задоволення справедливих вимог.

Застосовується в ситуаціях незаперечного права на що-небудь, коли ці права закріплені законом чи іншими нормативними розпорядженнями.

Принцип дії техніки заснований на ясному, коректному, увічливому, однозначному і лаконічному вираженні власних вимог. Незалежно від того, що в цій ситуації говорить протилежна сторона, рекомендується повторювати своє, не дозволяючи увести себе у бік, відвернути від своїх інтересів і цілей. Наприклад, постійно повторювати: «Замініть, будь ласка, мені цей чайник».

Після задоволення справедливих вимог рекомендується чемно подякувати.

Перед тим, як реалізовувати цю техніку на практиці, слід потренуватися. Якщо є можливість, рекомендується записати свої висловлювання про задоволення справедливих вимог на аудіо- чи відеотехніку.

Потім переглянути, звертаючи увагу на особливості невербальної поведінки: голосові характеристики, погляд, пози, жести, рухи, вираз обличчя тощо.

Техніка «Перманентної відмови» використовується в ситуаціях, коли вас змушують піти проти своєї волі, у супереч бажанням.

Дана техніка включає такі асертивно-комунікативні уміння:

- обстоювати свої інтереси;
- не втягуватися в обговорення другорядних тем;
- не звертати увагу на аргументи протилежної сторони;
- не наводити ніяких доводів на своє виправдання;
- висловлювати подяку за зроблену пропозицію;
- розуміти мотиви і цілі протилежної сторони;
- дотримуватися своєї лінії поведінки;
- чітко формувати відмовлення;
- виявляти спокій і розслабленість у контакті.

Дана техніка застосовується, коли ви маєте законну підставу щонебудь відхилити. Чітка і ясна відмова, висловлена відразу, рятує від стресів і складних проблем у майбутньому.

Перед реалізацією техніки також рекомендується потренуватися з використанням аудіо і відеотехніки.

Техніка «Прохання про послугу». Прохання про послугу рекомендується висловлювати з усвідомленням того, що ви маєте «моральне» право просити, заслуговуєте на підтримку і вдячні тому, хто надає до-

помогу. Крім того, можете висловити свою подяку відкрито. Після надання вам підтримки можна запропонувати відповідну допомогу.

Техніка «Прийнятний компроміс» розрахована на розумний компроміс із ким-небудь при одночасному досягненні власної мети. У процесі застосування техніки необхідно бути спокійним і розслабленим, з повагою ставитися до протилежної сторони, не нападати і не маніпулювати. Слід також брати до уваги інтереси протилежної сторони і вміти слухати. Корисним є прояв самовладання, терпимості і впевненості в можливості дійти компромісу.

Техніка «Асертивна критика» використовується в ситуаціях, коли не критикувати не можна. У зазначеному випадку доцільно обмежитися лише описом поведінки. При цьому необхідно чітко сказати про свої побажання, акцентувати увагу на конкретній поведінці, а не на особистості людини. Чітко сформулювати, що для вас буде прийнятним компромісом. Говорити треба за себе особисто. Не забувайте похвалити людину за те, що гідно похвали. Погоджуйтеся з усім, що правдоподібно чи виглядає правдоподібним.

Техніки реагування на критику. У відповідь на справедливую критику використовується *техніка «Згода»*. Реагуючи на справедливую критику, рекомендується асертивно сказати: «Так, я припустився помилки і буду прагнути до її виправлення»; «Ти правий, треба було зробити це по-іншому». *Техніка «Відкриті двері»* використовується у відповідь на несправедливую маніпулятивну критику. Суть її в тому, щоб погодитися з усім, що справедливо, чи близько до істини. Критику слід сприймати спокійно. Не рекомендується спростовувати погляди критика, і погоджуватися з несправедливими зауваженнями. Необхідно запитувати й уточняти, що власне його не влаштовує. Для реагування на несправедливую критику можна використовувати *техніку «Негативні розпити»*. Суть техніки «Негативні розпити» полягає не в тому, щоб заперечувати помилку, виправдовуватися чи відповідати на критику критикою, а в тому, щоб спонукати давати вам більше інформації про те, що ви зробили не так. Наприклад: «Я не розумію, що поганого в тім, що я прямо висловив свою думку»; «Що конкретно вам не подобається в моїх діях».

Існують загальні умови ефективності застосування асертивних технік. Наведемо їх.

1. Ви повинні бути впевнені в правомірності своїх дій з погляду моралі.

2. Кінцевою метою застосування асертивних технік є поліпшення стосунків і спілкування.

3. Усі техніки застосовуються в стані спокою і розслабленості.
4. Вираження своїх думок має бути чітким і ясным.
5. Застосування асертивних технік вимагає ввічливості.

Важливою складовою асертивної поведінки і саморегуляції стресу є *впевненість у собі*.

Термін «впевненість» походить від лат. *confidere*, що означає довіру. У даному випадку йдеться про довіру до себе, впевненість у власних здібностях і можливостях.

Впевненість у собі є дуже цінною якістю, що допомагає захиститися від стресу.

Для розвитку впевненості необхідно:

- усвідомити як упевненість знижується;
- навчитися виявляти впевненість.

Упевненість знижується в результаті:

1. Невдалого досвіду.
2. При недостатніх позитивних результатах.
3. За відсутності підтримки і похвали.
4. Під час страху виявитися в ізоляції, бути відкинутим і виявитися некомпетентним.

Для розвитку впевненості також існують спеціальні вправи. Можете ними скористатися.

Вправа «Банк досягнень». Розвити впевненість і самоповагу дозволяє створення «списку успіхів» чи «банку досягнень» якими ви пишаєтеся. Виділіть час і складіть список ваших успіхів. Він має бути якомога довшим. До цього списку будете постійно звертатися, коли ваша впевненість буде знижуватися.

Вправа «Список сильних сторін». Дана вправа дозволяє провести «інвентаризацію» своїх сильних сторін. Візьміть ручку і папір і складіть список своїх позитивних якостей. Під час виконання вправи удавана скромність ні до чого. Список має бути якомога більшим. Прочитайте його і запам'ятайте. Звертайтеся до нього як тільки ваша впевненість буде знижуватися.

Вправа «Впевненість і ситуація». Кожний з нас у житті зазнавав невдачі і відчував стрес у ситуації, де нам не вистачило впевненості в собі. Згадайте таку ситуацію. Чим була викликана ваша непевність: ситуацією; іншими людьми; вами особисто. Що легше всього змінити. Легше всього змінити вашу впевненість. Подумайте про те, в якій ситуації вам хотілося б діяти більш упевнено. Тепер уявіть, що ви в тій ситуації дієте спокійно і впевнено. Упевнено говорите, упевнено дивитися, упевнено стоїте, упевнено рухаєтесь приміщенням тощо.

Вправа «Те, що додає впевненості». На вашу поведінку впливає те, ким ви хочете бути і те, ким ви ніколи не хочете стати перед очима оточення. Візьміть папір і ручку і складіть список ситуацій, де ви відчуваєте себе зовсім упевнено. Далі складіть список ситуацій, в яких ви відчуваєте непевність.

Проаналізуйте, що додає вам упевненості в одних ситуаціях і знижує її в інших.

Вправа «Впевненість у майбутньому». Закрийте очі, розслабтеся.

Уявіть ту ситуацію в майбутньому, в якій вам би хотілося виявити більше впевненості. Візуально уявіть себе в цій ситуації. Що ви робите, про що говорите. Викликайте цей образ постійно, коли ваша впевненість знижується. Якщо вас турбує що небудь хвилююче, уявіть, як ви проходите цю ситуацію впевнено.

Вправа «Упевнений погляд». Виробляйте в собі упевнений погляд, який ви спокійно можете переміщати в межах групи людей. Намагайтеся, щоб загальна тривалість візуального контакту під час мовлення була не менше ніж під час слухання.

Дивитися треба твердо, впевнено і спокійно, а потім періодично відводити погляд.

Вправа «Впевненість і зовнішній вигляд». До зовнішнього вигляду належить статура, одяг і атрибути. Відповідний одяг, що підходить до випадку, відбиває ваш індивідуальний стиль, є зручним, не жме, допомагає виглядати і почуватися впевнено. Для цього треба проробити питання вашого гардероба. Одяг має відповідати ролі.

Складіть список ваших ролей і необхідних для них психологічних якостей. Визначіть час, що витрачається вами кожного дня на виконання кожної ролі. Виразіть це у відсотках. Співвіднесіть ці відсотки зі змістом вашого гардероба. Пам'ятайте, що незручність і непевність можуть бути викликані жорстким, товстим одягом. М'які і тонкі матеріали з невеликою кількістю швів, які не стискають рухів, сприяють відчуттю легкості і впевненості.

Необхідно постійно боротися з «убивцями» почуття впевненості. До них належать погані зуби, лупа, пітливість, поганий запах з рота і від тіла.

Носіть важливі атрибути впевненості, що підходять до конкретної ситуації (годинник, ручка, портфель, парасолька, кейс тощо).

4. Особистісна саморегуляція часу

Управління своїм часом є одним з ефективних способів саморегуляції стресу. Перш ніж приступити до засвоєння практичних технік,

необхідно усвідомити свій стиль управління часом. Для цього можна скористатися тестом Ф. Зімбардо.

Виберіть, до якої наведеної зони ви можете віднести себе.

Зона 1: Я віддаю перевагу спокійному життю, вільному від зайвої напруги. Я люблю працювати у власному темпі і займаю розслаблену позицію щодо граничних (крайніх) термінів. Я вважаю, що якщо щось не зроблено точно в термін, то це не має особливого значення. Я не особливо добре організований і рідко вчасно приходжу на зустрічі.

Зона 2: Найбільше задоволення надає мені спілкування з друзями. Я люблю вечеряти в компанії і відвідувати вечірки. Я часто поведжуся імпульсивно і не завжди достатньо продумую наслідки своїх учинків. Я скоріше буду поводитися спонтанно, ніж намагатися планувати кожну деталь життя. Я віддаю перевагу роботі, що відрізняється великою розмаїтістю, і тій, де можна швидко бачити результати своєї праці.

Зона 3: Я намагаюся ретельно організувати власне життя і віддаю перевагу заведеному порядку. Я уважний до свого харчування, регулярно виконую фізичні вправи, маю медичну страховку і застрахував своє життя. Я ретельно продумую свої дії.

Зона 4: Я люблю працювати в умовах стиснутих кінцевих термінів і пишаюся своєю пунктуальністю. Зазвичай я добре організований і найкраще працюю в напружених умовах. Я згодний, що мені складно розслабитися. Мені подобається вирішувати завдання, що містять виклик. Як правило, я приходжу на зустрічі вчасно й в останню хвилину.

Якщо ви вибрали 1 зону, то ви маєте так званий «ситуативний фаталістичний» погляд на життя. Ваш стиль можна назвати іспанським словом «ман'яна» (тобто «завтра»). Ви займаєте розслаблену позицію відстрочки і волієте відкладати власні рішення. Якщо ви віднесли себе до цієї зони, то вашою перешкодою до кращої організації часу може бути нездатність почати нову справу чи відсутність наполегливості в продовженні початого.

Якщо ви віднесли себе до 2-ї зони, то вами керує прагнення до швидкої винагороди і задоволення. Можливою перешкодою до організації часу може стати ваша ворожість до планування й організації загалом. Ви можете відкласти термінові, але неприємні завдання на користь менш пріоритетних, але більш приємних справ.

Люди, що обирають 3 зону, орієнтовані на майбутнє, тому що вони ставлять перед собою довгострокові особисті цілі і планують кар'єру набагато вперед. Якщо ви віднесли себе до цієї зони, то цілком імовірно, що ви вже досить ефективно організували себе і свій час. Однак ваше вміння можна відточити, а час організувати ще більш ефективно.

Зона 4: це вибір людей, які «гостро відчують час». Вони люблять працювати за графіком і вимагають пунктуальності як від себе, так і від інших. Якщо ви віднесли себе до цієї зони, то вам, можливо, важко мати справу з менш пунктуальними людьми. Перешкодою для поліпшення організації часу може бути згадана захопленість піковим станом, що виникає з наближенням крайнього терміну.

Після визначення й усвідомлення вашого стилю управління часом можна приступати до засвоєння технік особистісної саморегуляції часу.

Основні процедури управління часом пов'язані з плануванням і пріоритизацією цілей.

Завжди слід визначати:

1. Невідкладні справи (справи на сьогодні).
2. Першочергові, важливі.
3. Справи, що можуть зачекати.
4. Справи, які можна зробити в останню чергу.
5. Справи, які можна не робити.

Планувати потрібно ті справи, що можуть бути виконані, і виконувати ті, котрі заплановані.

Для засвоєння способів управління часом необхідно вміти визначати втрати часу на справи, що не входять в плани. Дослідження з проблеми тайм-менеджменту дозволяють виділити причини, за якими людина витрачає свій час даремно. До них належать:

- Телефонні дзвінки.
- Люди, що заходять до нас.
- Погано організований обмін інформацією між підрозділами.
- Проблеми з комп'ютерним устаткуванням.
- Зміна черговості робіт, що нав'язується колегами.
- Недолік організаційного планування.
- Невміння слухати інших людей.
- Незадовільна організаційна структура.
- Плутанина в пошті.
- Виправлення помилок, яких можна було б уникнути.
- Нерішучість у ділових питаннях.
- Погано організовані і скоординовані збори.
- Відволікаючі чинники на робочому місці.
- Надмірна офісна бюрократія.
- Марні дискусії про свою роботу і роботу інших.

На ці справи, якщо вони бувають доволі часто, необхідно залишати резервний час (до 1 години на день).

Засвоєння технік управління часом здійснюється за допомогою виконання спеціальних вправ.

Вправа «Визначення життєвих цілей». Вам необхідно письмово відповісти на запитання: «Які мої життєві цілі?». Подумайте над відповіддю з позиції п'ятирічної дитини, з позиції 25-ти і 65-ти років. Напишіть відповіді в стислій, лаконічній формі. Відповідей має бути як-найбільше.

Ваші цілі можуть належати до особистого, сімейного, суспільного, ділового, матеріального і духовного життя. Не забудьте включити засвоєння навичок саморегуляції. На складання списку виділіть 5 хвилин.

Тепер дайте відповідь на запитання: «Як я б хотів провести найближчі три роки?» (Якщо вам за тридцять, змініть число років з «трьох» на «п'ять»). Складіть список упродовж 5 хвилин.

Тепер уявіть, що за шість місяців вас на смерть вдарить блискавка, як би ви прожили життя, що залишилося? За ці шість місяців вам треба зробити найважливіше. Необхідно думати тільки проте, як ви будете жити останні шість місяців, а не про те, що треба купити місце на цвинтарі, написати заповіт (уявіть, що все це вже зроблено).

Складіть список того, що ви зробите за ці шість місяців.

Тепер перегляньте відповіді на ці три запитання. Відповіді можна доповнити і відредагувати.

Можливо, ви знайдете, що відповіді на перше, друге і третє запитання не збігаються. Може бути і таке, що відповіді на третє запитання є продовженням попередніх відповідей.

Для тих, хто вдоволений тим, чим він займається, відповіді на третє запитання будуть продовженням відповідей на перше і друге.

Вправа «Визначення пріоритетів». Нестача часу на виконання всіх справ є доволі поширеною причиною стресу. Якщо таке відбувається, то необхідно, передусім, визначити пріоритети.

Ви маєте визначити, які справи для вас є найбільш пріоритетними в даний час. Майте на увазі, що пріоритети можна змінювати і переставляти до нескінченності.

Візьміть список відповідей на перше запитання попередньої вправи і виберіть три найбільш важливі цілі. Після цього позначте найважливішу з них – А-1. Другу за значимістю – А-2. Третю – А-3. Зробіть те ж саме зі списком відповідей на друге запитання, а потім на третє.

У результаті цього у вас виділиться дев'ять цілей. З них ви також маєте вибрати три найбільш пріоритетні на даний момент. Запишіть їх у порядку значимості для вас: «А-1», «А-2», «А-3».

Таким чином, перед вами 3 найбільш важливі цілі, яким ви маєте присвятити велику частину часу в даний момент.

Пріоритети слід переглядати, найкраще один раз на рік.

Вправа «Мій продуктивний час».

Вам необхідно визначити час доби, тижня, місяця і року, коли ви найбільш продуктивні розумово і фізично. Треба відповісти на наведені запитання:

1. В який час доби ви найбільш продуктивні?

з 24 до 2 годин;

з 2 до 4 годин;

з 4 до 6 годин;

з 6 до 8 годин;

з 8 до 10 годин;

з 10 до 12 годин;

з 12 до 14 годин;

з 14 до 16 годин;

з 16 до 18 годин;

з 18 до 20 годин;

з 20 до 22 годин;

з 22 до 24 годин.

2. В який день тижня ви найбільш продуктивні?

Понеділок.

Вівторок.

Середа.

Четвер.

П'ятниця.

Субота.

Неділя.

3. В які дні місяця ви найбільш продуктивні?

Спочатку місяця.

У середині місяця.

Наприкінці місяця.

4. В які місяці року ви найбільш продуктивні?

Січень.

Лютий.

Березень.

Квітень.

Травень.

Червень.

Липень.
Серпень.
Вересень.
Жовтень.
Листопад.
Грудень.

Відповівши на ці запитання і визначивши найбільш продуктивний для вас час, плануйте найважливіші ваші справи на найпродуктивні години і дні. Не забувайте залишати резервний час і вікна в розкладі для виконання непередбачених робіт, відпочинку, спілкування й адаптивної саморегуляції.

Пам'ятайте, що для засвоєння способів управління часом також необхідний час.

ПРАВИЛА з особистісної організації і саморегуляції часом

1. Повторювані справи намагайтеся робити в той самий час.
2. Схожі справи поєднуйте в блоки.
3. Починайте з найбільш складних справ.
4. Внесіть в роботу розмаїтість, переключайтеся з одного виду діяльності на іншій.
5. Змінюйте місце і способи роботи.
6. Плануйте перерви на відпочинок.
7. Залишайте резервний час для відпочинку, непередбачених справ і саморегуляції.
8. З максимальною користю використовуйте час очікування.
9. Контролюйте час, що витрачаєте в транспорті.
10. Творчо використовуйте час обіду (пообідайте з клієнтом).
11. Говоріть «ні» тим, хто забирає у вас час.
12. Виділіть час для спілкування.
13. Беріть на себе публічні зобов'язання зробити що-небудь.
14. Обговорюйте термін, до якого ви виконаєте роботу.
15. Визначайте пріоритети.
16. Зосередьтеся на справах «А».
17. Усвідомлюйте, що ви робите щогодини чи щопівгодини. Задавайте собі запитання: «Що я зараз роблю?».
18. Відмовтеся від досконалості. Не слід працювати над тим, що готове для вживання в сирому вигляді.
19. Підтримуйте порядок на робочому місці. Використовуйте правило «Один документ – один раз у руки».

20. Під час читання книги звертайте увагу на ті розділи, що пов'язані з вашими першорядними цілями.

21. Пам'ятайте правило 20/80, відповідно до якого тільки 20% ваших зусиль призводять до 80% результатів.

22. Намагайтеся одержати задоволення від кожної хвилини вашого життя і задоволення від того, що ви робите.

23. Не витрачайте час на марні переживання і почуття провини.

24. Обідайте легко, щоб підвищити працездатність у пообідні години.

25. Опануйте способами швидкого читання.

26. Надавайте собі можливість відпочити.

27. У вихідні дні відпочивайте і не думайте про роботу.

28. Постійно задавайте собі «питання Лакейна»: «Як зараз можна витратити час з найбільшою користю?».

ЧАС ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Для саморегуляції можна використовувати такий час.

1. Час підготовки до роботи (від підйому до сніданку).

2. Час сніданку.

3. Час у дорозі.

4. Перерви в роботі.

5. Час обіду.

6. Час очікування.

7. Час вечері.

8. Час перед сном.

9. Час у період сну.

АНТИСТРЕСОВІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ ЗІ СНОМ І СНОВИДІННЯМИ

Людина проводить у сні 1/3 частину свого життя. Сон відновлює фізіологічні функції, а сновидіння виконують захисну (З. Фрейд), інтегруючу (Ф. Перлз) і компенсуючу (К. Юнг) роль.

Сон і сновидіння відіграють дуже важливу роль у підтримці гомеостазу і захисту від стресу. Тому якщо вас долають стреси, то можна викликати на допомогу свої сновидіння, якими можна керувати. Про можливість управління своїми сновидіннями свідчить практика йогів і сучасні дослідження, що доводять взаємозв'язок між образами у сні, фізіологічними реакціями і соматичною регуляцією. Отже, робота над власними снами є унікальною можливістю адаптивної саморегуляції стресу, можливістю оздоровлення, зміцнення і досягнення контролю над своєю психікою.

Адаптивна саморегуляція стресу включає:

1. Нормалізацію сну.
2. Роботу зі сновидіннями.

1. Нормалізація сну

Для нормалізації сну слід дотримуватися наступних *правил*:

1. Режим сну. Необхідно лягати спати і просипатися в той самий час.
2. Денний сон для здорових людей є нормальною частиною режиму дня. Однак якщо вас долає нічне безсоння, то вдень спати не рекомендується.
3. Не доцільно перед сном приймати алкоголь, важку їжу і продукти, що містять кофеїн.
4. Не рекомендується перед сном виконувати інтенсивні фізичні вправи.
5. Обстановка в спальні має бути максимально комфортна з погляду температури, освітлення і шуму. Перед сном слід провітрювати приміщення.
6. Ліжко треба використовувати тільки для сну і сексу.

Для нормалізації сну ідеально підходять заняття релаксацією й аутогенним тренуванням. Можна для цього використовувати також інші методи, викладені в цьому посібнику.

Робота зі сновидіннями. На сьогодні відомо достатня кількість технік роботи зі сновидіннями. До них належать:

1. Шаманські техніки.
2. Психоаналітичні техніки.
3. Юнгіанські техніки.
4. Психодраматичні техніки.
5. Гештальт-техніки.
6. Онтопсихологічні техніки.
7. Психосинтетичні техніки.
8. Техніки усвідомлених сновидінь.

Ми зупинимося на гештальт-техніках, онтопсихологічних техніках і техніках усвідомлених сновидінь, оскільки інші технології роботи зі сновидіннями вимагають групової роботи чи обов'язкової присутності досвідченого тренера.

2. Гештальт-техніки роботи зі сновидіннями

Відповідно до гештальт-психології сни повідомляють нам про наші незавершені ситуації, зокрема про те, чого ми не помічаємо в житті, чого ми уникаємо робити, і які сторони ми заперечуємо у своїй особистості.

Сни не тлумачаться, як це робиться в психоаналізі, а програються, проживаються заново. Сон програється таким чином, щоб він став частиною нас самих, перетворився з «воно» в «я».

Ф. Перлз вважає, що кожен образ сновидіння, — це проекція. До них належать всі предмети, явища чи живі фігури, стихійні явища, фрагменти пейзажу, люди. Все це упредметнені, оформлені часто в фантастичну форму проекції. Це може бути проекція емоцій і почуттів, соціальної ролі чи особистісної властивості. Техніки роботи зі сновидіннями спрямовані на усвідомлення такої проекції. Передусім, слід сформулювати установку на запам'ятовування снів.

Установка на запам'ятовування снів. Прийміть рішення про те, щоб записувати свої сни після пробудження. Приготуйте ручку чи олівець, покладіть щоденник поруч з ліжком і відкрийте його на потрібній сторінці. Як тільки прокинетеся, запишіть усе, що тільки зможете згадати.

Вправа «Вивчення своїх сновидінь». Запишіть сновидіння і складіть список усіх деталей свого сну. Запишіть кожну людину, кожну річ, кожен настрій і потім поступово намагайтеся стати кожною з цих деталей сну. Програвайте їх, дійсно перетворюючись в кожну з них. По-справжньому станьте цією річчю; чим би вона не була, станьте нею. Використовуйте своє чарівництво. Перетворіться в цю потворну жабу чи в

що небудь, що було там, — у неживі предмети, живих істот, демона — і припинить думати. Потім, узявши кожний з цих персонажів сну, дайте їм зштовхнутися один з одним. Запишіть сценарій. Під «записом сценарію» мається на увазі діалог між двома протилежними ролями. Ви знайдете, що вони завжди починають із суперечки один з одним.

Після того, як ви попрацюєте над сном чи фрагментом сну, як пропонує Перлз, запитайте себе: «Чи не ухилився я від чого-небудь у сні? Чи не тікав? Чи не ховався? Не міг зрушити з місця чи закричати? Що ще?».

Якщо так, чи не нагадує це мені те, чого я уникаю в дійсному житті?

Вправа «Проживання сновидіння». Вам необхідно злегка змінити попередню вправу. Прийміть зручну позу, прикрийте очі, розслабтеся. Згадайте свій сон. Увійдіть у свій сон, у його простір, кольори, звуки, відчуття...

Спрямуйте сон силою своєї фантазії. Ідіть за своєю уявою. Дуже важливо не обмежувати свою фантазію ніякими заборонами. Це дуже значимий момент на шляху до гармонійного співіснування із самим собою.

Вправа «Програвання сновидін». Для виконання цієї техніки зазвичай необхідний ведучий, але вона доступна і для самостійної роботи.

Увійшовши у свій сон, проживіть його від імені одного з персонажів сновидіння. Від імені цього персонажа ввійдіть у діалог із собою. Слід зіграти роль персонажа зі сну, рухатися і говорити від його імені.

Діалог являє собою можливість спілкування з несвідомим через побачений сон. Коли ви впораєтеся з цим завданням, нескладно буде перейти до діалогу безпосередньо уві сні.

Вправа «Діалог з відсутнім сном». Це робота зі зниклим сном. Спочатку зверніться до зниклого сну. Скажіть йому, що ви думаєте з приводу того, що не можете його згадати. Скажіть йому, чого ви від нього хочете.

Побудьте в ролі сну. Можливо, вам захочеться виправдовуватися, обвинувачувати сплячого, сказати йому, що він сам не хоче вас (сон) пам'ятати тощо. Відпустіть себе, нехай розмова триває сама собою.

Вправа «Робота зі сном як із проекцією».

Необхідно:

- згадати і розповісти сон від «першої особи»;
- пережити його заново, усвідомлюючи свої емоції;
- поступово переходити від персонажа до персонажа, від проекції до проекції;
- ідентифікуватися з кожним елементом сну, з кожною проекцією сну. При цьому можна рухатися, говорити вголос з характерною інтонацією;

- вимовити монолог від кожного персонажа, кожної проекції;
- перевагу віддавати тим проекціям, що викликають інтенсивні емоції;
- намалювати ілюстрацію до епізодів сновидіння.

Вправа «Придумування сну». Придумайте сон, що міг би вам приснитися. Потім попрацюйте з цим «сном», начебто він приснився вам насправді.

Вправа «Індивідуальна інтерпретація сну». Протлумачте ваш сон. Відкидайте будь-яку інтерпретацію, що не буде співзвучна вашій душі. Тільки ви самі можете розшифрувати власні сни. За Ф. Перлзом, кожна частина сну є представником якоїсь частини особистості. Тому примірте на себе роль кожної людини, кожного предмета, кожного елемента вашого сну.

Вправа «Робота над сном». Перетворіться в персонаж (предмет, елемент) вашого сну, ідентифікуйтеся з ним. Тепер нехай він розповість про себе. Як зазвичай говорив Перлз: «Розкажи нам свою історію».

- Що ти робиш у цьому сні?
- Що відчуваєш?
- Які твої взаємини з іншими персонажами сну чи з іншими предметами?
- Що ти хочеш?

Поговоріть з іншими персонажами чи елементами сну.

Цю вправу корисно проробити вголос. Добре, щоб при цьому була присутня людина, якій ви довіряєте. Вона потім розповість вам про особливості вашої поведінки, яких ви самі могли не помітити: про те, як мінялися сила і тембр вашого голосу, якою була ваша поза, як ви м'яли носовичок і стискали кулаки, як один раз перехопило ваше дихання, який був загальний тон вашої розповіді.

Можете виконувати вправу мовчки. Тоді діалог краще записати.

Програвучи кожну роль, звертайте увагу на всі асоціації з вашого повсякденного життя, із прочитаної книги, з телепрограми чи вчорашньої розмови, що ви не встигли осмислити.

Які з цих асоціацій дають ключ до правильного розуміння сну зазвичай можна довідатися за специфічним внутрішнім відчуттям: «А-га! Це воно».

Ви можете ототожнити себе з будь-яким елементом вашого сну.

1. Станьте пейзажем чи усім, що навколо, — будинком, повітрям, дощем, пустелею.

2. Побудьте всіма людьми, яких ви бачили в сні.

3. Станьте будь-яким предметом, що щось з'єднує, — мостом, телефоном, дорогою.

4. Побудьте будь-яким незвичайним предметом, що з'явився у вашому сні, — ременем безпеки, що прироблений чомусь із зовнішньої сторони вашої машини; літаючою кішкою; предметом, який чарівно зникає і знову з'являється.

5. Перетворіться в будь-який таємничий предмет, що інтригує — пакунок, нерозкритий лист чи непрочитану книгу.

6. Побудьте будь-яким предметом чи явищем природи, що мають могутню енергію, наприклад, приливною хвилею, автомобілем, електричним генератором.

7. Побудьте будь-яким предметом культу, який з'явився уві сні — від розп'яття до статуї Будди.

8. Побудьте предметом (чи людиною), в якого права частина відрізняється від лівої. Станьте спочатку правою половиною, потім лівою. Спробуйте провести діалог між цими половинами.

9. Станьте двома предметами (чи людьми), що різко відрізняються — наприклад, новим і потертим килимом, молодою жінкою і бабою.

10. Побудьте будь-яким утраченим предметом чи відсутньою деталлю. Це може бути щось, що ви втратили уві сні і що завзято шукаєте. Це може бути відсутня частина дорожнього покажчика. Іноді ви можете просто не зауважувати відсутності якогось важливого елемента у вашому сні. Саме в таких випадках виявляється корисним присутність під час роботи зі сном вашого друга.

Звертайте увагу на всі стійкі словосполучення і каламбури. Якщо ви бачили у сні хліб, то, може бути, це мрія про нову, добре оплачувану роботу, що дала б вам надійний «шматок хліба». А, можливо, ви просто скупили за друзями, з якими колись ділили «хліба окраєць і той навіпл».

Це ваші сни, і тому тільки ваші асоціації мають значення.

Зауважуйте будь-які цифри, що з'являються у сні. Це може бути номер будинку, цифра рулетки, чийсь вік, ціна речі тощо. Проаналізуйте асоціації, що виникають у вас у зв'язку з цими цифрами.

Відзначайте почуття, з яким ви просипаєтеся. Це емоційний стан — будь то страх чи радість, смуток чи гнів, безвихідь чи здивованість.

Це може виявитися кращою підказкою до розгадування змісту сновидіння.

Звертайте увагу на кольори у ваших снах. Чи пригадується щось особливе, що пов'язане для вас з тим чи іншим кольором? Можливо, вам захочеться замалювати деякі фрагменти вашого сну. Якщо уві сні

був якийсь незвичайний колір, спробуйте точніше підібрати для нього фарби.

Якщо після такої роботи над сном не прояснився зміст сновидіння, необхідно вступити зі сном у пряму розмову. Запитайте в сновидіння (чи в Джерела Снів, що знаходиться у середині вас), у чому зміст послання, що в ньому міститься для розвитку вашої особистості й адаптивної саморегуляції. Потім поміняйтеся місцями з вашим співрозмовником, станьте Джерелом Снів і дайте відповідь самому собі.

Коли ви закінчили роботу над сном, спробуйте перевести її результати в конкретну дію, яку можна почати зараз. Як і в роботі з фантазіями, слід «заземлити» всі виниклі при тлумаченні сну ідеї.

Якщо сон говорить вам: «Дай собі час подумати», виділіть в розпорядку вашого дня годину, коли ви дозволите собі спокійно поміркувати.

Складіть свій персональний сонник, куди можна записувати символи ваших снів і їх особливе, саме для вас важливе значення.

Вправа «Робота з кошмарними сновидіннями». Кошмарні сновидіння відповідно до гештальт-теорії і психосинтезу викликаються ворожнечею між різними вашими субособистостями (частинами особистості).

Якщо ви знайдете такий конфлікт і зумієте відшукати шляхи примирення і задоволення потреб протидіюючих сторін, відбудеться вивільнення величезної енергії, що надійде у ваше розпорядження і буде керованою.

Зазвичай ви пробуджуєтеся від кошмару останньою хвилиною.

Спробуйте доглядати сон до кінця, продовживши в уяві події, що відбувалися в ньому. Поверніться уявно у свій сон. Відчуйте те ж почуття страху. Нехай події триватимуть. Доведіть сон до його логічного завершення.

Вправа «Формальний аналіз образів». Для формального аналізу образів можна використовувати психоаналітичну, гештальт-психологічну й онтопсихологічну символіку. У гештальт-психології образи сновидінь означають наступне:

- Рослини — проекція вітальної роботи тіла, роботи внутрішніх органів, тілесні переживання, саморегуляція, ріст, адаптація.
- Тварини — проекція сили, активності, спрямованості дії, емоцій, ролі, намірів.
- Стихійні явища (буря, вітер, виверження вулкана, потік води) — проекція примітивного сплеску вітальної енергії, проекція стану, настрою.

• Предмети, створені руками людини (меблі, автомобілі, картини) — проекція знання, спостереження, ставлення до того, що відбувається, комунікація, митецька дія.

3. Онтопсихологічні техніки роботи зі сновидіннями

Відповідно до онтопсихологічного підходу сон — це мова, що містить відповідь на необхідність, яка рветься зсередини людини. Сну не цікава ні політика, ні культура, ні наука, ні театр. Сну цікаве лише життя самої людини. Сон — це формалізація життєвої організмичної потреби, що «кричить» про себе. Сон — це об'єктивна правда життя людини.

Онтопсихологічний підхід до аналізу образів сновидінь будується на сімох принципах, розроблених Антоніо Менегетті.

1. Індивідуалізації.
2. Напруженої потреби.
3. Функціонального життєвого значення символів.
4. Специфічної дії даного символу.
5. Взаємодії різних символів у сюжеті сновидіння.
6. Напрямудії, що розгортається.
7. Суб'єктивної вигоди сюжету.

Відповідно до онтопсихологічного підходу необхідно виробляти в собі звичку постійно реєструвати свої сновидіння, записувати навіть фрагменти сну як окремих сон.

Запис сну краще здійснювати відразу ж після пробудження, поки образи не забулися. Згадувати сон рекомендується за наступною схемою.

1. *Персонажі*: кого ви бачили у сні: себе, друзів, як їх звуть, хто це — члени родини, відомі люди чи малознайомі, незнайомі. Слід докладно описати, хто як виглядав, хто в що був одягнений. Якщо ви уві сні бачили тварин, потрібно докладно їх описати (які вони — свійські, дикі?).

Необхідно зрозуміти, в якій ролі виступав «персонаж» — друг, перукар, водій автобуса, політичний діяч, дантист.

2. *Об'єкти*: якщо ви бачите, що грає в карти, то які об'єкти — карти, стіл, стільці. Гроші — ще один об'єкт, кава — ще один тощо.

3. *Обстановка*: де ви знаходитеся: театр, літак, кімната тощо.

4. *Дія*: що ви робили, хто, що робив (хто керував автомобілем, хто сидів, напрям і деталі дій).

Після того, як ви записали сновидіння з усіма деталями, необхідно його прочитати ще раз і внести доповнення — додати те, що вислизнуло.

Потім, найкраще це робити ввечері, провести спеціальний аналіз сновидіння за описаною схемою.

4. Техніки усвідомлених сновидінь.

Дослідження усвідомлених сновидінь (К. Кастанеда, С. Лаберж, Р. Боснак, П. Гарфілд) довели, що людина може:

- Навчитися викликати усвідомлені сновидіння.
- Входити в усвідомлені сновидіння.
- Змінювати зміст свого сну, зокрема, кошмарного, тривожного.
- Змінювати свої реакції уві сні.

Існує кілька способів ініціації усвідомлюваних сновидінь.

Перший крок — розвиток здатності запам'ятовувати сни, поки ви не можете запам'ятовувати хоча б один сон за ніч. Це дозволить вам ближче познайомитися зі своїми снами, що згодом полегшить їхнє розпізнавання. Якщо ви пам'ятаєте свої сни, ви можете відразу почати з простих методів стимулювання усвідомленості.

Техніка рефлексії наміру. В основі цієї техніки лежить запитання до себе: «Сплю я чи не сплю?» або «А не сон це?». Запитуючи себе багато разів на день: «А чи не сплю я?», ви створюєте програму, відповідно до якої рано чи пізно ви задасте це запитання собі уві сні.

Техніка мнемонічного входження в усвідомлене сновидіння (С. Лаберж) ґрунтується на запам'ятовуванні дії, яку потрібно здійснити уві сні, місця, куди потрібно потрапити.

Техніки входження в усвідомлене сновидіння з використанням технічних засобів. Наприклад, записати на магнітофон «Це сон, це сон». Найбільш короткий шлях досягнення усвідомленого сновидіння — використання спеціальних приладів із групи «lucid dreaming (ясність)». Апарат — це окуляри зі світло- і фотодіодами (для реєстрації швидких рухів очей). Під час фази сну зі сновидіннями в людини починають рухатися очні яблука під віками, і фотодіод реєструє зміну відбитого від вік інфрачервоного випромінювання світлодіоду. При цьому починає функціонувати частина приладу, що виробляє миготливе світло. Таким чином, людина уві сні одержує інформацію про те, що вона спить, і за наявності в неї самовикликаної установки («усвідомити сон при визначеному впливі»), сон стає усвідомлюваним.

Для індукування усвідомлених сновидінь необхідно:

- Перед сном сформувані в себе установку на запам'ятовування і фіксацію сну.
- У процесі засипання формувати критичну рефлексивну установку за допомогою запитання: «Чи сплю я зараз?». Задавати це запитання собі потрібно якнайчастіше.

Існує безліч технік роботи з усвідомленими сновидіннями. Серед них:

1. Техніка концентрації на деталях сну.
2. Техніка, що перешкоджає пробудженню.
3. Техніка польоту в усвідомленому сновидінні.
4. Техніка обертання і падіння.
5. Техніка сновидного телебачення.
6. Техніка примирення з особами, що несуть загрозу в сновидінні.
7. Техніка інкубації сну.
8. Техніка досягнення задоволення в сні.
9. Техніка подорожі в усвідомленому сновидінні.
10. Техніка вироблення гнучкої поведінки в стресових ситуаціях.
11. Техніка репетиції життя.
12. Техніка формування впевненості в усвідомленому сновидінні.
13. Техніка рішення творчих завдань.
14. Техніка подолання страху в кошмарних сновидіннях.
15. Техніка пошуку і подолання труднощів в усвідомленому сновидінні.

Для саморегуляції стресу особливо корисними є техніки зіцлювальних сновидінь і техніки роботи з кошмарами.

Так, для зіцлювального сновидіння рекомендується:

- Сформувати в себе установку побачити уві сні щось страшне, огидне.
- Бути у сні відважним і сміливим поки не зіллетеся зі страшною істотою. Сказати собі: «Сьогодні я сміло зустріну загрозу у своїх снах».
- Увійти в усвідомлене сновидіння.
- Знайти уві сні труднощі. Зайти в моторошні місця, печеру, цвинтар.
- Вступити в діалог із страшною істотою.
- Після цього дозволити собі в сновидінні усе, що захочете.

Для роботи з кошмарним сновидінням рекомендується:

- Усвідомлювати, що це сон і що ви в повній безпеці.
- Наблизитися віч на віч до предмета страху.
- Побитися з ворогом і перемогти його.
- Якщо це пов'язано з падінням, то м'яко упасти і м'яко приземлитися.
- Примиритися в сновидінні з ворогами.
- Переглянути кошмарний сон у бадьорому стані.

Слід наголосити, що для того, щоб засвоїти ці техніки необхідно спочатку докладно ознайомитися з відповідною літературою і лише потім приступати до їх опановування.

ЗОВНІШНЬО-ОПОСЕРЕДКОВАНІ СПОСОБИ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

1. Антистресові умови діяльності

Вельми важливим із погляду саморегуляції стресу є створення антистресових умов діяльності. До них належать:

- нормалізація умов діяльності відповідно до природних для людини умов життя;
- створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі;
- організація різних видів спільного відпочинку;
- складання оптимальних для кожного алгоритмів виконання завдання;
- вироблення оптимальних режимів праці і відпочинку;
- зниження одноманітності виконуваних завдань шляхом зміни різних завдань і зниження перевантаженості;
- антистресова організація робочого місця, простору робітника (колір, форма, розміщення меблів, комп'ютери);
- раціональне і грамотне використання стимулів роботи, підвищення зацікавленості в результатах діяльності;
- відповідність робочого навантаження адаптивним можливостям співробітника;
- чітке визначення ролей і обов'язків співробітників;
- участь співробітників у прийнятті рішень, що впливають на їхню роботу;
- зниження невизначеності кар'єри;
- створення умов для оптимальної безконфліктної взаємодії між співробітниками;
- складання гнучких робочих розкладів, чередування роботи з відпочинком.

2. Поведінковий і ситуативний захист від стресу

Існує ціла низка позитивних ситуацій, що підвищують настрій і збільшують стійкість до стресу. До них належать такі:

- гарні стосунки у родині;
- наявність достатнього часу на улюблені справи;
- прихід гостей;

- телефонний дзвінок;
- одержання листа;
- наявність грошей на відпочинок і розваги;
- проведення часу з дітьми;
- вільний час;
- музика;
- несподіване одержання грошей;
- проведення часу з родиною;
- секс.

Кожна людина має в індивідуальному арсеналі свої поведінкові способи боротьби зі стресовою напругою, стресовим виснаженням (стомленням), свої прийоми, які дозволяють зняти стресове навантаження. Їх треба усвідомити. Дослідження свідчать, що найчастіше використовуються:

- Сон.
- Водні процедури.
- Керування автомобілем.
- Відвідування лазні.
- Хобі — зайняття улюбленою справою (марки, спорт, гараж, автомобіль тощо).
- Фізичні вправи.
- Зміна обстановки.
- Рукоділля.
- Слухання музики.
- Декламація віршів.
- Відвідування масажного кабінету.
- Танці.
- Відвідування магазинів.
- Похід у кіно.
- Спілкування з дітьми.
- Читання детективів.
- Перебирання намиста.
- Вживання лікарських трав.
- Жування жуйки.
- Паління.
- Вживання алкоголю.

ПСИХОТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ САМОПІЗНАННЯ

Глава 1

МЕТОДИ ОЦІНКИ ТА САМООЦІНКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

1. Метод Холмса-Раге

Для оцінки рівня стресу можна використовувати методику Холмса—Раге. Автори вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій у майже п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі цього вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини викликають стрес. Потім необхідно ще раз прочитати кожний пункт. Проаналізуйте події, що відбулися з вами впродовж поточного року і підрахуйте кількість балів, що відповідають цим подіям.

№	Життєві події	Бали
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100
2.	Розлучення	73
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4.	Тюремне ув'язнення	63
5.	Смерть близького члена родини	63

6.	Травма чи хвороба	53
7.	Одруження, весілля	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення подружжя	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12.	Вагітність	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15.	Реорганізація на роботі	39
16.	Зміна фінансового стану	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19.	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35
20.	Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Син чи дочка залишають родину	29
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27.	Початок або закінчення навчання	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від певних звичок	24
30.	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31.	Зміна умов чи годин роботи	20
32.	Зміна місця проживання	20
33.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36.	Зміна соціальної активності	18
37.	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39.	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо).	15
41.	Відпустка	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43.	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил вуличного руху)	11

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

Необхідно підрахувати суму балів, що відповідає стресогенним подіям.

- 150 балів — 50% ймовірності виникнення певної «хвороби стресу».
- 300 балів — 90% ймовірності захворювання.

Велика кількість балів — це сигнал до того, що вам загрожує психосоматичне захворювання. Слід починати активно засвоювати адаптивну саморегуляцію стресу.

2. Тест самовідчуття (Вісман, Рікс)

ІНСТРУКЦІЯ. Вам необхідно визначити й усвідомити середній рівень вашого стану за минулий день, за останній тиждень, або за більш тривалий період часу. Слід відповісти на запитання: «Як ви почувалися вчора?».

10. Абсолютний захват. Захоплена радість. Відчуття польоту.
9. Дуже радісно, у піднятому настрої. Відчував величезну насолоду.
8. Захоплено, у гарному настрої.
7. Почував себе дуже добре і бадьоро.
6. Нормально.
5. Почував себе злегка зниклим. Середньо.
4. Був у поганому настрої.
3. Подавлений стан. Погано. Виразно похмурий настрій.
2. Дуже розстроений. Усе погано, просто жах. Почував себе нещасливим.

1. Глибока депресія. Зовсім упав духом. Усе чорно, безпросвітно.

3. Тест здоров'я (Голдберг)

ІНСТРУКЦІЯ. Вам необхідно відповісти на запитання: «Як ви почувалися останнім часом?».

Чи відчували ви останнім часом, що:

1. Ви в стані зосередитися на тому, що робите?*
2. Ви погано спите через занепокоєння?
3. Ви виконуєте корисну роботу?*
4. Ви здатні прийняти яке небудь рішення?*
5. Ви постійно знаходитеся в напрузі?
6. Ви не в змозі перебороти труднощі?
7. Ви здатні одержувати задоволення від ваших звичайних щоденних справ?*
8. Ви готові протистояти труднощам?*
9. Ви нещасливі і пригнічені?
10. Ви втрачаєте впевненість у своїх силах?

11. Ви думаєте про себе як про нікчемну людину?

12. Ви загалом відчуваєте себе щасливим, незважаючи ні на що?*

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Коефіцієнт адаптованості знаходиться за співвідношенням кількості позитивних відповідей на запитання без знака і запитання зі знаком (*).

$$KA = \frac{2+5+6+9+10+11}{1+3+4+7+8+12}$$

Середні показники:

- Чоловіки — 2,4 бала;
- Жінки — 4,0 бала.

4. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількарізного використання впродовж певного часу.

ІНСТРУКЦІЯ. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан у даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а

негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.

Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру на-ростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок віднос-ного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

5. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустра-ція, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то не-обхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то став-иться один бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.

17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36. Нелегко зближаюся з людьми.

37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Шкала тривожності:

- 0 – 7 балів – низький рівень тривоги і тривожності;
- 8 – 14 балів – середній рівень тривоги і тривожності;
- 15 – 20 балів – високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

- 0 – 7 балів – низький рівень фрустрації і фрустрованості;
- 8 – 14 балів – середній рівень фрустрації і фрустрованості;
- 15 – 20 балів – високий рівень фрустрації і фрустрованості;

Шкала агресивності:

- 0 – 7 балів – низький рівень агресії й агресивності;
- 8 – 14 балів – середній рівень агресії й агресивності;
- 15 – 20 балів – високий рівень агресії й агресивності;

Шкала ригідності:

- 0 – 7 балів – низький рівень ригідності;
- 8 – 14 балів – середній рівень ригідності;
- 15 – 20 балів – високий рівень ригідності;

6. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін)

Підвищена тривога є основним механізмом неадаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини. Кожен має свій рівень тривоги і тривожності. Самоконтроль і самооцінка цього стану є істотним компонентом адаптивної саморегуляції, позаяк підвищений рівень тривоги є провідним «облігатним механізмом» дезадаптивних розладів.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість людини, що характеризує її тенденцію сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, небезпечних для самооцінки і самоповаги.

Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію.

Високотривожні особистості схильні сприймати загрозу самооцінці і життєдіяльності і реагувати вираженим станом тривоги. Якщо результати тесту виявляють високий рівень особистісної тривожності, то це дає підставу прогнозувати виникнення станів тривожного ряду в різноманітних ситуаціях, пов'язаних з оцінкою компетенції і престижу.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ні, не так	Мабуть так	Пра-вильно	Зовсім пра-вильно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я розстроєний	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтесь в даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23.	Я легко розстроююся	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким само щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26.	Я почуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37.	Будь які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Результати тесту обробляються за допомогою ключа.

Ключ

Ситуативна тривожність					Особистісна тривожність				
№ з/п	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Зовсім правильно	№ з/п	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4
3	1	4	2	3	23	1	2	3	4
4	1	4	2	3	24	1	2	3	4
5	4	1	3	2	25	1	2	3	4
6	1	4	2	3	26	4	3	2	1
7	1	4	2	3	27	4	3	2	1
8	4	1	3	2	28	1	2	3	4
9	1	4	2	3	29	1	2	3	4
10	4	1	3	2	30	4	3	2	1
11	4	1	3	2	31	1	2	3	4
12	1	4	2	3	32	1	2	3	4
13	1	4	2	3	33	1	2	3	4
14	1	4	2	3	34	1	2	3	4
15	4	1	3	2	35	1	2	3	4
16	4	1	3	2	36	4	3	2	1
17	1	4	2	3	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	1	3	2	39	4	3	2	1
20	4	1	3	2	40	1	2	3	4

Під час аналізу результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник за шкалами ситуативної й особистісної тривожності може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

Орієнтовні оцінки рівня тривожності:

- Від 0 до 30 балів — низька тривожність;

- Від 31 до 44 балів — помірна тривожність;
- Від 45 і більше — висока тривожність.

7. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.)

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком «+», якщо ви згодні, і знаком «-», якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- А) повна відсутність яких-небудь болів;
- Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
- Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.

4. Стан м'язового тону:

- А) звичайний м'язовий тонус;
- Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
- В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- А) звичайна координація рухів;
- Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
- В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності загалом:

- А) звичайна рухова активність;
- Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
- В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
- Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
- В) наявність неприємних відчуттів з боку серця — частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
- Б) одиничні, швидко минулі і не заважаючи роботі відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;
- В) виражені неприємні відчуття в животі — біль, зниження апетиту, нудота, почуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- А) відсутність яких-небудь відчуттів;
- Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;
- В) значна зміна дихання — задишка, почуття недостатності вдиху, «комок у горлі».

10. Прояви з боку видільної системи:

- А) відсутність яких-небудь змін;
- Б) помірна активізація видільної функції — більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
- В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

- А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
- Б) помірне посилення потовиділення;
- В) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

- А) звичайний стан без яких-небудь змін;
- Б) помірне збільшення слиновиділення;
- В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

- А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
- Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
- В) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

- А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
- Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

В) різке загострення чутливості, відволікаємість, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;

Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;

В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

А) звичайний настрій;

Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;

В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

А) нормальний, звичайний сон;

Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;

В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», активне бажання діяти;

В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

А) звичайний стан, без яких-небудь змін;

Б) підвищення перешкодостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;

В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

А) звичайна мова;

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);

В) порушення мови — поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

А) звичайний стан;

Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;

В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тонусу.

22. Особливості пам'яті:

А) звичайна пам'ять;

Б) поліпшення пам'яті — легко пригадується те, що потрібно;

В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

А) звичайна увага без яких-небудь змін;

Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

В) погіршення уваги, нездатність зосередиться на справі, відволікаємість.

24. Кмітливість:

А) звичайна кмітливість;

Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;

В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

А) звичайна розумова працездатність;

Б) підвищення розумової працездатності;

В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі явища;

В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» – 2 бали, напроти «В» – 3 бали.

Min – 30 балів

Max – 90 балів

- 30–50 балів – слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;
- 51–70 балів – помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;
- 71–90 балів – надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

8. Шкала депресії (Т. І. Балашова)

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся останнім часом. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Бланк для відповідей

№	Твердження	Ніко- ли	Іно- ді	Час- то	Зав- жди
1.	Я почуваю пригніченість	1	2	3	4
2.	Ранком я почуваюся найкраще	1	2	3	4
3.	У мене бувають періоди плачу чи майже сліз	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5.	Апетит у мене не гірше за звичайний	1	2	3	4
6.	Мені приємно дивитися на привабливих жінок (чоловіків), розмовляти з ними, знаходитися поруч	1	2	3	4

7.	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8.	Мене турбують запори	1	2	3	4
9.	Серце б'ється швидше ніж звичайно	1	2	3	4
10.	Я втомлююся без певних причин	1	2	3	4
11.	Я думаю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12.	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13.	Почуваю занепокоєння і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14.	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15.	Я більш дратівливий (дратівлива), ніж звичайно	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17.	Я відчуваю, що корисний (корисна) і необхідний (необхідна)	1	2	3	4
18.	Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19.	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я вмиру	1	2	3	4
20.	Мене зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Рівень депресії (РД) визначається сумою «прямого» і «зворотного» підрахунку.

«Зворотний» підрахунок.

Наприклад: у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо 4 бали; у висловлюванні № 5 закреслена відповідь 2 — ставимо 3 бали; у висловлюванні № 6 закреслена відповідь 3 — ставимо 2 бали; у висловлюванні № 11 закреслена відповідь 4 — ставимо один бал тощо.

«Прямий» підрахунок: твердження — 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

«Зворотний» підрахунок: твердження — 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

У сумі одержуємо рівень депресії, що коливається в діапазоні 20 — 80 балів.

Результати:

20 — 50 балів: відсутня депресія;

50 — 59 балів: легка ситуативна чи стресова депресія;

60 — 69 балів: субдепресивний стан;

70 — 80 балів: високий рівень депресії.

9. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)

ІНСТРУКЦІЯ. Оцініть за 4-бальною шкалою те, в якій мірі кожне поняття описує ваше самопочуття в даний момент, поставивши підходящу для вас цифру праворуч.

Пропоновані значення цифр:

- «1» — зовсім не підходить;
- «2» — мабуть, правильно;
- «3» — правильно;
- «4» — цілком правильно.

Шкали емоцій у поняттях			Сума	Емоція
Уважний	Концентрований	Зібраний		1. Інтерес
Що насолоджується	Щасливий	Радісний		2. Радість
Здивований	Уражений	Зачудований		3. Подив
Сумовитий	Сумний	Зломлений		4. Горе
Розлючений	Гнівний	Божевільний		5. Гнів
Що відчуває ворожість	Що відчуває відразу	Що відчуває огиду		6. Відраза
Презирливий	Зневажливий	Гордовитий		7. Презирство
Що лякає	Страшний	Що панікує		8. Страх
Сором'язливий	Боязкий	Соромливий		9. Сором
Співчутливий	Винуватий	Що кається		10. Провина

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Підраховуються суми балів за кожним рядком, і ці значення підставляються в графу «сума». У такий спосіб виявляються домінуючі емоції, що дозволяють якісно описати самопочуття. Можна також порівняти суми позитивних і негативних емоцій.

$$СП(\text{самопочуття}) = \frac{(\text{сума позитивних емоцій } 1+2+3+9+10)}{(\text{сума позитивних емоцій } 4+5+6+7+8)}$$

Якщо $СП > 1$, то самопочуття більше відповідає позитивному, якщо $СП < 1$ — негативному.

10. Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хека і Х. Хеса)

Методика дає лише попередню й узагальнену інформацію.

ІНСТРУКЦІЯ. Ознайомившись з запитанням чи твердженням, треба відповісти «так», якщо ви згодні, чи «ні» — якщо не згодні.

1. Чи вважаєте ви, що внутрішньо напружені?
2. Я часто так сильно в щось занурений, що не можу заснути.
3. Я почуваюся легко ранимим.
4. Мені важко заговорити з незнайомими людьми.
5. Чи часто без особливих причин у вас виникає почуття байдужості та втоми?
6. У мене часто виникає почуття, що люди мене критично сприймають.
7. Чи часто вас переслідують марні думки, що не виходять з голови, хоча ви намагаєтеся від них позбутися?
8. Я досить нервовий.
9. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
10. Я досить дратівливий.
11. Якби проти мене не були налаштовані, мої справи йшли б більш успішно.
12. Я занадто близько і надовго беру до серця неприємності.
13. Навіть думка про можливу невдачу мене хвилює.
14. У мене були дуже дивні і незвичайні переживання.
15. Чи буває вам то радісно, то смутно без видимих причин?
16. Протягом усього дня я мрію і фантазую більше ніж потрібно.
17. Чи легко змінити ваш настрій?
18. Я часто борюся із собою, щоб не показати свою сором'язливість.
19. Я хотів би бути таким само щасливим, якими здаються інші люди.
20. Іноді я тремчу чи відчуваю приступи ознобу.
21. Чи часто змінюється ваш настрій залежно від серйозної причини чи без неї?
22. Чи відчуваєте ви іноді почуття страху навіть за відсутності реальної небезпеки?
23. Критика чи догани мене дуже ранять.
24. Часом я буваю такий неспокійний, що навіть не можу всидіти на одному місці.
25. Чи турбуєтеся ви іноді занадто сильно через незначні речі?
26. Я часто відчуваю невдоволення.
27. Мені важко сконцентруватися під час виконання якого-небудь завдання чи роботи.
28. Я роблю багато такого, у чому доводиться каятися.
29. Здебільшого я щасливий.
30. Я недостатньо упевнений у собі.
31. Іноді я здаюся собі дійсно нікчемним.

32. Часто я почуваюся кепсько.
33. Я багато копаюся в собі.
34. Я страждаю від почуття меншовартості.
35. Іноді в мене все болить.
36. У мене буває гнітючий стан.
37. У мене щось з нервами.
38. Мені важко підтримувати розмову при знайомстві.
39. Найважча боротьба для мене — це боротьба із самим собою.
40. Чи відчуваєте ви іноді, що труднощі великі і нездоланні?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Треба підрахувати кількість позитивних відповідей.

Max — 40 балів;

Min — 0 балів.

11. Тест «Уміння раціонально використовувати час»

ІНСТРУКЦІЯ. Оцініть себе в балах: 0 — майже ніколи; 1 — іноді; 2 — часто; 3 — майже завжди.

1. Я резервую на початку робочого дня час для підготовчої роботи, планування.
2. Я передоручаю все, що може передоручатися.
3. Я письмово фіксую завдання і цілі, з указівкою термінів їх реалізації.
4. Кожен офіційний документ я намагаюся обробляти за один раз і остаточно.
5. Щодня я складаю список майбутніх справ, упорядкований за пріоритетами. Найважливіші речі я роблю в першу чергу.
6. Свій робочий день я звільняю від сторонніх телефонних розмов, незапланованих зустрічей, несподіваних нарад.
7. Своє денне навантаження я розподіляю відповідно до графіка моєї працездатності.
8. У моєму плані завжди є вікна, що дозволяють реагувати на актуальні проблеми.
9. Я спрямовую свою активність таким чином, щоб, передусім, концентруватися на деяких «життєво важливих» проблемах.
10. Я вмію говорити «ні», коли на мій час претендують інші, а мені необхідно робити більш важливі справи.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Бали, отримані за кожним питанням, додаються. Максимальна кількість балів 30.

- 0–15 — відсутнє планування і раціональне використання свого часу;

- 16–20 — наявні спроби опанувати свій час, але не завжди досить послідовно, щоб мати успіх;
- 21–25 балів — рівень саморегуляції й організації часу вищий за середній;
- 26–30 балів — високий рівень управління власним часом.

12. Діагностика стану здоров'я за почерком (Польський Інститут національного здоров'я)

ІНСТРУКЦІЯ. Візьміть чистий (без клітинок і лінійок) лист паперу і напишіть на ньому олівцем чи кульковою ручкою (гелеві і фломастери не годяться) близько 10 рядків. Потім за наведеними критеріями оцініть власний почерк.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Загальна якість почерку

- Усі слова написані дуже недбало — 3 бали;
- Змішаний стиль, частина слів написана акуратно, частина недбало — 8 балів;
- Усі слова написані дуже акуратно — 12 балів.

З'єднання букв у слові

- Майже всі букви в слові відділені одна від одної — 22 бала;
- Майже всі букви в слові з'єднані одна з одною — 18 балів

Сила натиску на папір

- Сильний (папір «продавлений») — 20 балів;
- Середній — 14 балів;
- Слабкий (ледь-ледь торкаючись паперу) — 7 балів;

Напрямок рядків

- Рядки «їдуть» униз — 0 балів;
- Рядки рівні і прямі — 11 балів;
- Рядки «їдуть» нагору — 15 балів.

Форма букв

- Кутаста форма букв — 18 балів;
- Невизначена форма букв — 9 балів;
- «Кругла» форма букв — 8 балів.

Нахил букв

- Прямо написані букви — 9 балів;
- Сильний нахил вправо — 5 балів;
- Невеликий нахил вправо — 13 балів;
- Невеликий нахил уліво — 4 бали;
- Сильний нахил уліво — 1 бал.

Розмір букв

- Великі букви (від 7 мм) — 19 балів;
- Середні букви (від 5 до 7 мм) — 16 балів;
- Маленькі букви (від 3 до 5 мм) — 6 балів;
- Бісерні букви (менше 3 мм) — 2 бали.

Стан здоров'я і схильність до захворювань визначається за сумою набраних балів.

0 — 48 балів. Такий почерк властивий людям похилого віку та особам із сильно ослабленою імунною системою.

48 — 72 бала. Люди з таким почерком страждають на невротичні стани. Вони схильні до ожиріння, алергії, захворювань шлунково-кишкового тракту. Ведуть малорухомий спосіб життя.

72 — 95 балів. Мають схильність до простудних захворювань, порушень сну, ендокринних захворювань і інфарктів.

95 — 105 балів. Для них характерний підвищений артеріальний тиск.

Дуже часто не дотримуються розпоряджень лікаря. Схильні до артритів і діабету.

105 і більш балів. Такий почерк характерний для агресивних людей. Вони страждають на виразку шлунка і хвороби серця. Часто в них спостерігається залежність від різних стимуляторів (алкоголю, наркотиків, заспокійливих препаратів).

13. Діагностика станів за тестом М. Люшера

Методика вибору кольорів може бути використана:

- для диференційованої оцінки стану;
- для оцінки ефективності саморегуляції.

Для самоконтролю й оцінки стану можна використовувати 8-колірний варіант тесту М. Люшера. Кожному кольоровому еталону привласнені номери.

Синій 1	Зелений 2	Червоний 3	Жовтий 4
Фіолетовий 5	Коричневий 6	Чорний 7	Сірий 0

Кольорові картки слід розкладати на індиферентному тлі (краще білому), освітлення має бути денним, рівномірним, досить яскравим. Відстань між картками — не менше 2 см.

ІНСТРУКЦІЯ. З розкладених перед вами кольорових карток необхідно вибрати найприємний колір, не співвідносячи його ні з уявлен-

нями про одяг, ні з оббивкою меблів, ні з чим-небудь іншим, а тільки з тим, наскільки цьому кольору надається перевага у порівнянні з іншими при даному виборі й у даний момент. Обраний еталон прибирається зі столу чи перевертається кольоровою стороною униз. Далі слід вибрати найбільш прийнятний колір із тих, що залишилися і так щоразу, поки всі кольори не будуть відібрані. Через хвилину дві, перемішавши попередньо картки і, розклавши їх на столі, необхідно повторити процедуру вибору кольору. Дослідження не спрямоване на перевірку пам'яті і ви можете вибирати ті кольори, які вам подобаються саме зараз, в цей момент.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Кольори розділяються на основні і додаткові.

Основні кольори:

- 1 – синій, що характеризує потребу в задоволенні і прихильності;
- 2 – зелений, що виявляє потребу в самоствердженні;
- 3 – червоний, що є показником потреби діяти і домагатися успіху;
- 4 – жовтий, що характеризує потребу дивитися вперед і сподіватися.

Додаткові кольори включені для розширення сфери дії основних кольорів, доповнюючи їхнє значення. До них належать:

- 5 – фіолетовий;
- 6 – коричневий;
- 7 – чорний;
- 0 – сірий.

Психологічне значення кольору

Психологічні значення восьми кольорів описані Люшером у такий спосіб:

Сірий (0)

Розділяє, відгороджує, звільняє від зобов'язань, укриває від зовнішніх причин і впливів. Його присутність на перших позиціях є компенсуючою (за рахунок невключеності). На останніх позиціях 0-й означає причетність, участь, відповідальність. Кольори, розташовані перед 0-м, якщо він сам перемістився на 2-у чи 3-ю позицію, указують на спрощену поведінку і відсутність рівноваги між кольорами, що несуть конфліктне навантаження. В умовах стомлення і стресу 0-й переміщується на початок ряду.

Синій (1)

Означає спокій, викликає умиротворення почуттів, виявляє чутливість і ранимість. Фізіологічно відповідає спокою, психологічно – задоволеності. Відбиває вміння співпереживати і схильність до есте-

тичної привабливості, сензитивність, довіру, самопожертву, відданість. Переміщення на останні позиції ряду виявляє незадоволеність емоційними відносинами, «розривання пут» чи бажання їх розірвати. Значимість синього кольору збільшується переміщенням його на іншу, крім перших 3-х, позицію.

Зелений (2)

Колір «еластичної (пружної) напруженості», виявляє завзятість, цілеспрямованість, опірність змінам, сталість поглядів. Володіння розглядається як варіант самоствердження. «Напруженість зеленого кольору подібна греблі, за якої накопичується, не одержавши розрядки, збудження». Перевага зеленого кольору виявляє скрупульозну точність, критичний аналіз, логічну послідовність, тобто «все, що призводить до абстрактного формалізму», а також потреба справляти враження, зберігати свою позицію. Відкидання зеленого кольору виявляє неможливість реалізації цих потреб, бажання звільнитися від обмежень, що заважають. Зелений є значимим на всіх позиціях, крім 2-ї, 3-ї і 4-ї.

Червоний (3)

Символізує фізіологічний стан, пов'язаний з витратами енергії. Червоний — вираження життєвої сили, нервової і гормональної активності, прагнення до успіху, бажання всіх життєвих благ. Це — воля до перемоги, потяг до спорту, боротьби, еротики, «сила волі». Відкидання червоного виявляє фізіологічне і нервові виснаження, зниження сексуального потягу. Вибір червоного на перше місце означає прагнення до повноти буття, лідерські риси, творчий початок, збуджену діяльність. Відкидання червоного свідчить про надмірне збудження і виснаження, про потребу у захисті від збудливих чинників. Червоний значимий тоді, коли він не посідає перших трьох позицій.

Жовтий (4)

Виражає нестримну експансивність, розкутість, релаксацію, сповнену радісних надій мінливість за відсутності послідовності і планомірності. Перевага жовтого говорить про надію чи очікування щастя, спрямованість у майбутнє, про прагнення до нового, яке ще не сформувалось. У ролі кольору, що компенсує, жовтий виявляє нетерплячість, поверховість, занепокоєння, риси залежності. Відкидання жовтого (6-е, 7-е чи 8-е місце) означає розчарування, відчуття надій, які не справдилися, «спробу відгородити себе від ізоляції і подальших втрат і розчарувань». Жовтий значимий у всіх позиціях, крім 2, 3, 4 і 5.

Фіолетовий (5)

Містить у собі властивості і синього і червоного, поєднуючи «переможність червоного і капітуляцію синього, символізуючи тотожність.

тобто щось на кшталт містичного союзу; високий ступінь чуттєвої близькості, що веде до повного злиття суб'єкта й об'єкта; чарівництво, магію і зачарованість, прагнення захоплювати інших, здатність до інтуїтивного і сензитивного збагнення, нереальність бажань і безвідповідальність. Фіолетовий не значимий на позиціях з 3 по 7.

Коричневий (6)

Цей колір символізує почуттєву основу відчуттів. При фізичному дискомфорті чи хворобі коричневий колір пересувається на початок ряду. Почуття втрати коренів, утрати домашнього вогнища виявляється також переміщенням коричневого кольору на початок ряду. На 8-й позиції коричневий колір символізує заперечення потреби в розслабленні і фізіологічній задоволеності чи придушенні фізіологічних потреб. 6-й колір значимий, коли він не посідає 5–7 місця.

Чорний (7)

Чорний — це «ні» на противагу «так» білого, це «кінець, за яким більше нічого немає». Чорний колір символізує відмову, повне зречення чи неприйняття і впливає на будь який колір, що знаходиться з ним в одній групі, підкреслюючи і підсилюючи властивості цього кольору. У першій половині ряду його присутність виявляє компенсуючу поведінку екстремального типу. На першому місці чорний колір свідчить про протест проти існуючого стану речей людини, яка повстає проти долі, та готова діяти необачно і безрозсудно. Найчастіше зустрічається 8 позиція для чорного кольору.

Оцінка інтенсивності стресу

Інтенсивність стресу вимірюється в такий спосіб. Наявність основних кольорів (1, 2, 3 чи 4) на 6-й позиції позначається знаком «!», на 7-й — знаком «!!», на 8-й — «!!!». Крім того, наявність кольорів 6, 7 і 0 на 3-й позиції позначається також знаком «!», на 2-й — «!!», на 1-й — «!!!».

Фіолетовий колір (5) не позначається «!» ні на якій позиції.

Наприклад, при однократному виборі це буде виглядати в такий спосіб:

!!!	!!				!	!!	
0	6	5	1	3	4	2	7

При дворазовому виборі:

!!!	!!				!	!!	
0	6	5	1	3	4	2	7
7	0	6	1	5	2	4	3
!!!	!!	!			!	!!	!!!

Інтенсивність стресу визначається кількістю знаків «!» кожного ряду окремо числовим вираженням балів від 0 до 12. Порівняння кількості

«!» у першому і другому виборі є прогностично значущим і показує в нашому прикладі тенденцію до наростання стресу. Якщо в другому виборі «!» менше ніж у першому, то це свідчить про тенденцію зменшення стресу.

Сумарне відхилення від аутогенної норми (АТ-норми) Вальнефера

Сумарне відхилення (СВ) — це сума відхилень позицій кольорів від «правильного» вибору. СВ є мірою гармонійності і внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану людини.

АТ-норма: 3 4 2 5 1 6 0 7

Для підрахунку СВ від АТ-норми використовується таблиця (матриця підрахунку СВ від АТ-норми).

АТ-норма	Бали СВ від АТ-норми							
7 – чорний	7	6	5	4	3	2	1	0
0 – сірий	6	5	4	3	2	1	0	1
6 – коричневий	5	4	3	2	1	0	1	2
1 – синій	4	3	2	1	0	1	2	3
5 – фіолетовий	3	2	1	0	1	2	3	4
2 – зелений	2	1	0	1	2	3	4	5
4 – жовтий	1	0	1	2	3	4	5	6
3 – червоний	0	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7	8
місце кольору у виборі								

Наприклад, якщо вибір 2 6 1 3 0 5 4 7, то $СВ = 2 + 4 + 2 + 3 + 2 + 2 + 5 + 0 = 20$. Чим більше СВ, тим більше виражений стрес.

Мінімальні значення СВ виявляють осіб з добре розвинутими механізмами саморегуляції (мимовільної і/чи довільної): спокійні, стеничні, урівноважені, такі, що не мають ознак перевтоми і хронічної емоційної напруженості, глибоких особистісних конфліктів. Мінімальні значення СВ є також показником адаптивності.

Коефіцієнт вегетації (Кв) К. Шипоша

Коефіцієнт вегетації — це індикатор особливостей функціонування вегетативної нервової системи, що фіксує наявність симпатичного чи парасимпатичного домінування.

$$\text{Формула обчислення Кв: } K_v = \frac{18 - Ч_p - Ж}{18 - С - 3},$$

де Кв – коефіцієнт вегетації, Чр – номер позиції червоного кольору, Ж – позиція жовтого, С – синього, З – зеленого. Значення Кв > 1 трактуються як ерготропне домінування (збудження симпатичної нервової системи), Кв < 1 – як трофотропне домінування (збудження парасимпатичної НС). Кв = 1 – вегетативний баланс.

14. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. В. Бойко)

Далі пропонується опитувальник, що фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, що відбиває найбільш підходящу відповідь.

- 1 – цілком задоволений;
- 2 – скоріше задоволений;
- 3 – скоріше не задоволений;
- 4 – цілком не задоволений.

Чи задоволені ви:	Б а л и
Своєю освітою	1 2 3 4
Взаєминами з колегами по роботі	1 2 3 4
Взаєминами з адміністрацією на роботі	1 2 3 4
Взаєминами із суб'єктами своєї професійної діяльності	1 2 3 4
Змістом своєї роботи загалом	1 2 3 4
Умовами професійної діяльності (навчання)	1 2 3 4
Своїм положенням у суспільстві	1 2 3 4
Матеріальним становищем	1 2 3 4
Житлово-побутовими умовами	1 2 3 4
Відносинами з чоловіком (дружиною)	1 2 3 4
Відносинами з дитиною (дітьми)	1 2 3 4
Відносинами з батьками	1 2 3 4
Станом суспільства (держави)	1 2 3 4
Відносинами з друзями, найближчими знайомими	1 2 3 4
Сферою послуг і побутового обслуговування	1 2 3 4
Сферою медичного обслуговування	1 2 3 4
Проведенням дозвілля	1 2 3 4
Можливістю проводити відпустку	1 2 3 4
Можливістю вибору місця роботи	1 2 3 4
Своїм способом життя загалом	1 2 3 4

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу за кожним пунктом. Чим більший бал (середній бал), тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

- 3,5—4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;
- 3,0—3,4: підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5—2,9: помірний рівень фрустрованості;
- 2,0—2,4: невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5—1,9: знижений рівень фрустрованості;
- 0,5—1,4: дуже низький рівень фрустрованості;
- 0—0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

15. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Фергюсона

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте по-слідовно кожне й оцініть з погляду частоти їхнього прояву щодо вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Текст опитувальника

1. Я нещасливий, займаючись скількома речами поодиночі.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я почуваю, начебто ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я постійно очікую, що люди зателефонують чи напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. У мене зараз немає близьких людей.
9. Ті, хто мене оточують, не розділяють мої інтереси й ідеї.
10. Я почуваюся покинутим.
11. Я не здатний розслабитися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхові.
14. Я вмираю від туги за компанією.
15. У дійсності ніхто як слід не знає мене.
16. Я почуваюся ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, тому що мною нехтують.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я почуваюся виключеним і ізольованим від інших.

20. Люди навколо мене, але не зі мною.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» збільшується на три, «іноді» — на два, «рідко» — на один і «ніколи» — на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності — 60 балів.

- 40 — 60 балів — високий ступінь самотності;
- 20 — 40 балів — середній рівень самотності;
- 0 — 20 балів — низький рівень самотності.

16. Тест стресостійкості

ІНСТРУКЦІЯ. Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди — 1;
- часто — 2;
- іноді — 3;
- майже ніколи — 4;
- ніколи — 5.

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7—8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає вашому росту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
10. Вас підтримує ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?
13. У вас є один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?

16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?

17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?

18. Ви можете організувати ваш час ефективно?

19. За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?

20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів.

- 0 – 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.
- 20 – 50 балів: середній рівень стресостійкості.
- > 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

17. Тест нервово-психічної адаптації

ІНСТРУКЦІЯ. Необхідно вибрати найбільш підходящу відповідь із запропонованих:

Є і завжди було – 4 бали;

Є вже тривалий час – 3 бали;

З'явилось останнім часом – 2 бали;

Було в минулому, але зараз уже немає – 1 бал;

Немає і не було – 0 балів.

1. Безсоння.

2. Відчуття, що оточення осудливо до вас ставиться.

3. Головний біль.

4. Зміна настрою без явних причин.

5. Страх темряви.

6. Почуття, що ви гірші за інших людей.

7. Схильність до сліз.

8. Відчуття «комка» у горлі.

9. Страх висоти.

10. Швидка стомлюваність, почуття втоми.

11. Непевність у собі й у власних силах.

12. Сильне почуття провини.

13. Побойовання з приводу важкого захворювання (не підтвердженого під час обстеження).

14. Страх знаходитися одному в приміщенні чи на вулиці.

15. Побойовання почервоніти «на людях».

16. Труднощі в спілкуванні з людьми.

17. Необґрунтований страх за себе, інших людей, страх яких-небудь ситуацій.

18. Тремтіння рук, ніг.

19. Неможливість стримувати прояви своїх почуттів.

20. Знижений чи пригнічений настрій.

21. Сильне серцебиття.

22. Безпричинна тривога, «передчуття», відчуття, що може відбутися щось неприємне.

23. Байдужність до усього.

24. Дратівливість, запальність.

25. Підвищена пітливість.

26. Почуття слабкості.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Слід скласти результати відповідей.

Мах— 104 балів — стан нервово-психічної дезадаптації.

Min — 0 балів — стан нервово-психічної адаптованості.

МЕТОДИКИ ОЦІНКИ І САМООЦІНКИ АДАПТИВНИХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

1. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI, форма В)

Опитувальник призначений для діагностики психічних станів і властивостей особистості, що мають важливе значення для процесу соціальної, професійної адаптації і регуляції поведінки.

ІНСТРУКЦІЯ. Опитувальник містить низку питань, що стосуються вашого характеру. Можливі два варіанти відповідей: «Так» (+) чи «Ні» (—). Уважно прочитавши запитання, вирішіть, яка з відповідей більше відповідає вашим індивідуальним особливостям. Залишати запитання без відповіді і відповідати інакше ніж «Так» чи «Ні», не можна. Не роздумуйте довго, важлива ваша перша реакція, тому що тут не може бути правильних і неправильних відповідей. Опитувальник не призначений для перевірки ваших знань і розумових здібностей.

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі запитання анкети.

2. Вечорами я волію розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе тощо).

3. Моему бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.

4. У мене часто болить голова.

5. Іноді я відчуваю стукіт у скронях і пульсацію в шиї.

6. Я швидко втрачаю самовладання, але і так само швидко беру себе в руки.

7. Буває, що я глузую з непристойного анекдоту.

8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і волію дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.

9. Я волію не входити в кімнату, якщо не упевнений, що моя поява пройде непоміченою.

10. Можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.

11. Почуваюся ніяково, якщо ті, хто мене оточує, чомусь починають звертати на мене увагу.

12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з переборами чи починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.

13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.

14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюсь цього.

15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то в мене сутеніє в очах і паморочиться в голові.

16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.

17. У своїх учинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна цілком довіряти.

18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти власні інтереси.

19. Легко можу розвеселити найнуднішу компанію.

20. Я легко бентежуся.

21. Мене нітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи чи мене особисто.

22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють чи холодіють руки і ноги.

23. Буваю неспритним у спілкуванні з іншими людьми.

24. Іноді без видимої причини почуваюся пригніченим, нещасливим.

25. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.

26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, нібито я виконував дуже важку роботу.

27. Мені здається, що у своєму житті я дуже багато чого робив неправильно.

28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.

29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих міркувань.

30. Я вважаю, що в мене достатньо підстав бути не дуже-то задоволеним своєю долею.

31. Часто в мене немає апетиту.

32. У дитинстві я радів, якщо батьки чи вчителі карали інших дітей.

33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.

34. Я не завжди кажу правду.

35. З інтересом спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.

36. Вважаю, що всі засоби підходящі, якщо треба наполягти на своєму.

37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.

38. Не можу уявити нічого такого, що довелося б доводити кулаками.

39. Я не уникаю зустрічей з людьми, що, як мені здається, шукають сварки зі мною.

40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не здатний.

41. Мені здається, що я постійно знаходжуся в якійсь напрузі і мені важко розслабитися.

42. Нерідко в мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.

43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривднику.

44. Бувало, я спізнювався на призначений час.

45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволяв мучити тварин.

46. При зустрічі зі старим знайомим з радості я готовий кинутися йому на шию.

47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає у роті, тремтять руки і ноги.

48. Частенько в мене буває такий настрій, що із задоволенням би нічого не бачив і не чув.

49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.

50. Мені приємно, як говориться, тикнути носом інших у їхні помилки.

51. Іноді можу похвастатися.

52. Беру активну участь в організації суспільних заходів.

53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.

54. На своє виправдання я іноді дещо вигадував.

55. Я майже завжди рухливий і активний.

56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я кажу.

57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом.

58. Якщо сильно розлючуся на когось, то можу його і вдарити.

59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.

60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.

61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.

62. Я люблю не всіх своїх знайомих.

63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.

64. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплюються.

65. Я волію змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.

66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою чи ногою.

67. Волію провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я поведжуся не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Добрих знайомих у мене небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. У компанії в мене нерідко виникає бажання кого-небудь скривдити чи розлютити.
74. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки неприємностей, можливо, доведеться пережити в житті.
75. Якщо хтось мене серйозно скривдить, то одержить своє сповна.
76. Я не соромлюся у висловлюваннях, якщо мене виведуть із себе.
77. Мені подобається так поставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Бувало, відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
79. Не люблю розповідати анекдоти чи забавні історії.
80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Не знаю, куди дітися при зустрічі з людиною, яка була у компанії, де я поведився ніяково.
82. На жаль, належу до людей, що бурхливо реагують навіть на життєві дріб'язки.
83. Я боюся виступати перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.
86. Якщо я чимось сильно схвилюваний чи роздратований, то почуваю це як би всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, що настирливо лізуть у голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почуватися відпочившим.
90. Намагаюся поводитися так, щоб ті, хто мене оточують, побоювалися викликати моє невдоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я ставав причиною поганого настрою кого-небудь з оточення.

93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, що «за словом у кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, що до усього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв зацікавленість до заборонних тем.
97. Іноді я для чогось заподіював біль улюбленим людям.
98. У мене нерідкі конфлікти з навколишніми через їхню упертість.
99. Часто відчуваю каяття совісті за свої вчинки.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, яку я не можу терпіти.
102. Часто я занадто швидко починаю докучати іншим.
103. Іноді зненацька для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало, що розумію.
104. Часто в мене такий настрій, що я готовий вибухнути за будь-яким приводом.
105. Нерідко відчуваюся млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити зі знайомими і незнайомими.
107. На жаль, я найчастіше занадто поспішно оцінюю інших людей.
108. Ранком я зазвичай встаю в гарному настрої і нерідко починаю насвистувати чи наспівувати.
109. Не відчуваюся впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих міркувань.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше за опонента.
111. Розчарування не викликають у мене сильних або тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи чи гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваюся тоді, коли буваю один.
114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб усі пересварилися один з одним.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

КЛЮЧ.

1. Шкала невротичності:

відповідь «так»: 4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105;
відповідь «ні»: 49.

2. Шкала спонтанної агресивності:

відповідь «так»: 32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114;
відповідь «ні»: 99.

3. Шкала депресивності:

відповідь «так»: 16,24,27,28, 30,40,48, 56,61,74,84,87,88, 100;

відповідь «ні»: —.

4. Шкала дратівливості:

відповідь «так»: 6, 10,58,69,76,80,82, 102, 104,107, 110;

відповідь «ні»: —.

5. Шкала товариськості:

відповідь «так»: 2,19,46,52,55,94, 106;

відповідь «ні»: 3, 8,23,53, 67,71,79,113.

6. Шкала урівноваженості:

відповідь «так»: 14,21,29,37,38,59,91, 95, 108, 111;

відповідь «ні»:—.

7. Шкала реактивної агресивності:

відповідь «так»: 13, 17, 18,36,39,43,65, 75,90, 98;

відповідь «ні»: —.

8. Шкала сором'язливості:

відповідь «так»: 9, 11,20,47,60,70,81, 83,109;

відповідь «ні»: 33.

9. Шкала відкритості:

відповідь «так»: 7,25,34,44,51,54,62, 63,68,78,92,96, 101;

відповідь «ні»:—.

10. Шкала екстраверсії—інтроверсії:

відповідь «так»: 2,29,46,51,55,76,93, 95, 106, 110;

відповідь «ні»: 20,87.

11. Шкала емоційної лабільності:

відповідь «так»: 24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85,87,88, 102, 112, 113;

відповідь «ні»: 59.

12. Шкала маскулінності — фемінізму:

відповідь «так»: 18,29,33,50,52,58,59, 65,91,104;

відповідь «ні»: 16,20,31,47, 84.

Необхідно підрахувати «сирі» оцінки за кожною шкалою відповідно до ключа. Далі слід перевести «сирі» оцінки в стандартні. Для цього використовується таблиця.

Сирі оцінки	Стандартні оцінки за шкалами											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	—	—	—	8	9	8	8
12	8	9	9	—	7	—	—	—	9	9	9	9
13	9	9	9	—	8	—	—	—	9	—	9	9
14	9	—	9	—	9	—	—	—	—	—	9	9
15	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9
16	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
17	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Оцінки:

1–3 бали: низький рівень розвитку;

4–6 балів: середній рівень розвитку;

7–9 балів: високий рівень розвитку.

1. Шкала невротичності. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу зі значними психосоматичними порушеннями.

2. Шкала спонтанної агресивності. Високі оцінки свідчать про імпульсивність і передумову неконтрольованої агресії.

3. Шкала депресивності. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності ознак депресії в емоційному стані, у поведінці, у ставленні до себе і до соціального середовища.

4. Шкала дратівливості дозволяє судити про емоційну стійкість.

Високі оцінки свідчать про хитливий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

5. Шкала товариськості характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють го-

ворити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби.

6. Шкала урівноваженості відображує стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про захищеність до впливу стрес чинників звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичності й активності.

7. Шкала реактивної агресивності. Високі оцінки свідчать про агресивне ставлення до соціального оточення і виражене прагнення до домінування.

8. Шкала сором'язливості відбиває схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що триває за пасивно-захисним типом. Високі оцінки за шкалою відбивають наявність тривожності, скутості, непевності, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

9. Шкала відкритості дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірчо-відвертої взаємодії з оточенням при високому рівні самокритичності. Оцінки за даною шкалою можуть тією чи іншою мірою сприяти аналізу ширості відповідей під час роботи з даним опитувальником, що відповідає шкалам неправди інших опитувальників.

10. Шкала екстраверсії — інтроверсії. Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі — вираженій інтровертованості.

11. Шкала емоційної лабільності. Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але й уміння володіти собою.

12. Шкала маскуліності — фемінізму. Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі — за жіночим.

2. Опитувальник упевненості в собі (Рейзас)

ІНСТРУКЦІЯ. Укажіть за допомогою наведеного тут коду, на скільки кожне з наступних тверджень характеризує чи описує вас.

+3: дуже властиве мені, опис доволі правильний;

+2: достатньо властиве мені;

+1: певною мірою властиве мені;

— 1: певною мірою не властиве мені, опис скоріше неправильний;

— 2: достатньо не властиве мені;

— 3: зовсім не властиве мені, опис зовсім неправильний.

- *1. Більшість людей, вочевидь, агресивніше і впевненіше в собі, ніж я.
- *2. Я не зважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
- 3. Коли подана їжа в кафе мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціанту.
- *4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.
- *5. Якщо продавець доклав значних зусиль, щоб показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому «ні».
- 6. Коли мене просять що-небудь зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це.
- 7. Я волію використовувати сильні аргументи і доводи.
- 8. Я намагаюся бути серед перших, як і більшість людей.
- *9. Відверто кажучи, люди часто використовують мене у своїх інтересах.
- 10. Я одержую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.
- *11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливій (ому) жінці (чоловіку).
- *12. Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати в установу.
- *13. Я волію звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу чи зарахувати на навчання, ніж пройти співбесіду.
- *14. Я соромлюся повернути покупку.
- *15. Якщо близький і шановний родич дратує мене, я скоріше сховаю власні почуття, ніж виявлю роздратування.
- *16. Я уникаю задавати запитання зі страху здатися дурним.
- *17. У суперечці я іноді боюся, що буду хвилюватися і тремтіти.
- 18. Якщо відомий і шановний лектор висловить погляд, який я вважаю неправильним, я змушу аудиторію вислухати і мій погляд.
- *19. Я уникаю сперечатися і торгуватися про ціну.
- 20. Зробивши що-небудь важливе, я намагаюся, щоб про це довідалися інші.
- 21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.
- 22. Якщо хтось бреше про мене, я прагну поговорити з ним про це.
- *23. Мені часто важко відповісти «ні».
- *24. Я схильний стримувати прояв своїх емоцій, а не влаштовувати сцени.
- 25. Я скаржуся на погане обслуговування і безладдя.
- *26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.

27. Якщо в театрі чи на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.

28. Той, хто намагається пролізти в чергу переді мною, одержить відсіч.

29. Я завжди висловлюю власну думку.

*30. Іноді мені абсолютно нічого сказати.

* — зворотні запитання.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Загальну оцінку одержують шляхом додавання балів за всіма пунктами, змінивши знаки зворотних запитань.

Max – (+90).

Min – (–90).

3. Тест Айзенка

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонується відповісти на низку запитань.

Підготуйте бланк для відповідей. Якщо ви згодні з твердженням, що міститься в запитанні, ставте проти його номера 1, якщо не згодні — 0. Не обмірковуйте довго відповіді — давайте ту, що приходить на думку першою. Не намагайтеся справити своїми відповідями гарне враження.

1. Чи любите ви пожвавлення і суєту навколо вас?

2. Чи часто у вас було неспокійне відчуття, що вам чогось хочеться, а ви не знаєте чого?

3. Ви з тих людей, що «за словом у кишеню не лізуть»?

4. Чи відчуваєте ви себе іноді то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?

5. Чи залишаєтеся ви на вечірках і в компанії в тіні?

6. Чи завжди в дитинстві ви робили нехайно і без ремства те, що вам наказували старші?

7. Ви часто відчуваєте образу від несправедливого ставлення до вас?

8. Ви любите смачно поїсти?

9. Чи буваєте ви в дуже збудженому стані — такому, що важко стриматися?

10. Чи любите ви бути серед людей?

11. Чи часто ви втрачаєте сон через ваші тривоги?

12. Ви не проти похвалюватись, коли знаєте, що слухачі все рівно не зможуть усе в точності перевірити?

13. Могли б ви назвати себе безтурботною людиною?

14. Чи часто ви зважуєтеся на що-небудь занадто пізно?

15. Чи любите ви працювати на самоті?

16. Чи часто ви відчуваєтеся байдужим і втомленим без причини?

17. Чи рухлива ви людина?
18. Чи смієтеся ви іноді, якщо хто небудь непристойно жартує?
19. Чи часто вам що небудь так набридає, що ви почуваєтеся «ситим по горло»?
20. Чи почуваєте ви себе ніяково в новому чи ошатному одязі?
21. Чи часто ваші думки відволікаються, коли ви намагаєтеся зосередитися на чомусь?
22. Чи можете ви швидко переводити ваші думки в слова?
23. Чи часто ви буваєте в розсіяному забутті?
24. Чи цілком ви вільні від забобонів?
25. Чи любите ви каверзні жарти?
26. Чи часто ви думаете про власне минуле?
27. Ви не упускаєте зручного випадку, щоб познайомитися з новою людиною?
28. Ви гостро переживаєте такі події, що іншим здаються цілком звичайними?
29. Ви дуже любите подовгу займатися якоюсь справою, щоб засвоїти її до тонкощів?
30. Хвалькуєтеся чи ви іноді?
31. Чи чуттеві ви до деяких речей?
32. Зволіли б ви залишитися на самоті вдома, ніж піти на завідомо нудну вечірку?
33. Чи буваєте ви так збудженні, що не можете всидіти на місці?
34. Чи любите ви планувати свої дії детально і заздалегідь?
35. Чи буває у вас запаморочення?
36. Якщо інші не помічають ваших досягнень, ви вмієте залишатися скромним і терпляче чекаєте, не вимагаючи до себе уваги?
37. Чи робите ви деякі справи краще, обмірковуючи їх поодиночі, ніж обговорюючи з іншими?
38. Чи трапляється у вас задишка, навіть якщо перед тим ви не робили ніякої важкої роботи?
39. Чи є ви безтурботною людиною, яку не хвилює, щоб усе було так, як потрібно?
40. Чи підводять вас нерви?
41. Ви волієте детально продумати наслідки, перш ніж що-небудь починати?
42. Чи не відкладаєте ви на завтра те, що маєте зробити сьогодні?
43. Чи нервуєте ви, коли знаходитеся в ліфті чи тунелі?

44. Чи робите ви зазвичай перші кроки до зближення, коли з кимось знайомитеся?
45. Чи буває у вас головний біль?
46. Вам удавалося зберігати бадьорість духу в тих ситуаціях, в яких інші «скисали» і відмовлялися від наміченого?
47. Чи важко вам заснути вночі?
48. Чи говорите ви іноді неправду?
49. Чи говорите ви іноді перше, що приходить на думку?
50. Чи довго ви переживаєте після конфлікту?
51. Чи замкнуті ви зазвичай з усіма, крім близьких друзів?
52. Чи часто з вами трапляються неприємності через те, що ви робите не подумавши?
53. Чи любите ви жартувати і розповідати забавні історії своїм друзям?
54. Ви завжди щиро раділи успіхам інших людей?
55. Коли ви засмучені, чи прагнули ви до того, щоб поділитися своїми засмученнями з ким-небудь?
56. Часто, навіть коли ви стомлені, ви прагнете до спілкування, до того, щоб виговоритися, розвіятися в компанії?
57. Чи часто у вас «смокче під ложечкою» перед важливою справою?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Ключ

Шкала «Екстра- та інтроверсії».

1 – так	3 – так	5 – ні	8 – так	10 – так	13 – так	15 – ні	17 – так
20 – ні	22 – так	25 – так	27 – так	29 – ні	32 – так	34 – ні	37 – ні
39 – так	41 – ні	44 – так	46 – так	49 – так	51 – так	53 – так	56 – ні

> 12 балів – екстраверт. Людина, яка спрямована на зовнішній світ, на оточення. Комунікативна, імпульсивна, ініціативна.

< 12 балів – інтроверт. Людина, що спрямована на внутрішні явища власного суб'єктивного світу. Замкнена, пасивна.

Шкала «Нейротизму».

2 – ні	4 – ні	7 – ні	9 – ні	11 – ні	14 – ні	16 – ні	19 – ні
21 – ні	23 – ні	26 – ні	28 – ні	31 – ні	33 – ні	35 – ні	38 – ні
40 – ні	43 – ні	45 – ні	47 – ні	50 – ні	52 – ні	55 – ні	57 – ні

> 12 балів – високий нейротизм, збудливість, нестійкість.

< 12 балів – низький нейротизм, стійкість

Шкала «Нещирості».

6 – так	12 – ні	18 – ні	24 – так	30 – ні	36 – так	42 – ні	48 – ні	54 – так
---------	---------	---------	----------	---------	----------	---------	---------	----------

Мах – 9;

Мін – 0.

За співвідношенням показників екстра-інтроверсії та нейротизму можна визначити класичний тип темпераменту.

«КОЛО АЙЗЕНКА»

ВИСОКИЙ НЕЙРОТИЗМ

Похмурый	1	Уязливый
Тривожный	2	Неспокойный
Непіддатливий	3	Агресивный
Неврівноважений	4	Збудливый
Песимістичный	5	Мілдвий
Замкнутый	6	Импульсивный
Неговариський	7	Оптимістичный
Тихий	8	Активный

Меланхолик

Холерик

ИНТРО- ВЕРСИЯ	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	ЭКСТРА- ВЕРСИЯ
--------------------------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---------------------------

Флегматик

Сангвиник

Пассивный	17	Товариський
Старанный	18	Відкритий
Вдумливый	19	Говіркий
Миродлюбный	20	Доступный
Стримантй	21	Безтурботный
Надійный	22	Живий
Урівноважений	23	Импульсивный
Спокойный	24	Ініціативный

НИЗКИЙ НЕЙРОТИЗМ

4. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова

ІНСТРУКЦІЯ.

Вам пропонується відповісти на 105 запитань. Запитання спрямовані на вивчення вашого звичайного способу поведінки. Намагайтеся уявити типові ситуації і дайте першу «природну» відповідь, що прийде вам на думку. Відповідайте швидко і точно. Якщо ви вибрали відповідь «так», поставте «+» поруч із номером запитання. Якщо ви вибрали відповідь «ні», поставте «-».

1. Чи рухлива ви людина?
2. Чи завжди ви готові сходу, не роздумуючи включитися в розмову?
3. Надаєте ви перевагу самоті чи великій компанії?
4. Чи відчуваєте ви постійну спрагу діяльності?
5. Ваша мова зазвичай повільна і некваплива?
6. Чи ранима ви людина?
7. Чи часто вам не спиться через те, що ви посварилися із друзями?
8. У вільний час вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
9. У розмові з іншими людьми ваша мова часто випереджає вашу думку?
10. Чи дратує вас швидка мова співрозмовника?
11. Почували б ви себе нещасливою людиною, якби на тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення чи на роботу?
13. Чи подобається вам швидко бігати?
14. Чи сильно ви переживаєте недоліки у своїй роботі?
15. Чи легко вам виконувати роботу, яка вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
16. Чи важко вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?
18. Чи часто ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Подобаються вам ігри, що вимагають швидкості і спритності?
20. Чи легко ви можете знайти інші варіанти вирішення відомого завдання?
21. Чи відчуваєте ви почуття занепокоєння, що вас неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче ви виконуєте складну відповідальну роботу?
23. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
24. Чи легко ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко вам робити одночасно дуже багато справ?

26. Чи виникають у вас конфлікти з вашими друзями?
27. Ви зазвичай волієте робити нескладні справи, що не вимагають від вас великої енергії?
28. Чи легко ви розстроюєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите ви сидячу роботу?
30. Чи легко вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай волієте подумати, зважити і лише потім висловитися?
32. Чи всі ваші звички гарні і бажані?
33. Чи швидкі у вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакти, коли знаходитесь серед незнайомих людей?
35. Чи легко вам переключитися від одного варіанта вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні ви іноді перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких вам людей?
37. Чи говірка ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справи, що вимагають миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?
40. Чи турбують вас страхи, пов'язані з роботою?
41. Чи легко ви ображаєтеся, коли близькі люди вказують на ваші особисті недоліки?
42. Чи відчуваєте ви потяг до напруженої відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у вас думки, які ви хотіли б сховати від інших?
45. Чи можете ви без довгих роздумів поставити тонке запитання іншій людині?
46. Чи доставляють вам задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко ви «генеруєте» нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Чи смокче у вас під ложечкою перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що ви швидко виконуєте доручене вам діло?
50. Чи любите ви братися за великі справи самостійно?
51. Чи різноманітна у вас міміка в розмові?
52. Якщо ви обіцяли щось зробити, чи завжди ви виконуєте свої обіцянки незалежно від того, зручно це вам чи ні?
53. Чи відчуваєте ви почуття образи від того, що навколишні вас люди обходяться з вами гірше ніж слід було б?
54. Ви зазвичай волієте виконувати одночасно тільки одну операцію?

55. Чи любите ви ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у вашій мові довгих пауз?
57. Чи легко вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви зазвичай почуваєте в собі надмірно сил, і вам хочеться зайнятися якою-небудь справою?
59. Зазвичай вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває, що у вас надовго псується настрої від того, що зірвалась запланована справа?
61. Чи часто вам не спиться через те, що не ладяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи любите ви бути у великій компанії?
63. Чи хвилюєтеся ви, з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?
65. Чи виходите ви іноді із себе, злитесь?
66. Чи схильні ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Чи тримаєтеся ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує вас почуття непевності під час виконання роботи?
70. Чи повільні ваші рухи, коли ви щось майструєте?
71. Чи легко ви переключаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко ви читаєте вголос?
73. Ви іноді брешете?
74. Чи мовчазні ви, знаходячись у дружньому колі?
75. Чи відчуваєте ви потребу в людях, які б вас підбадьорили й втішили?
76. Чи охоче ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
77. Чи охоче ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час вас зазвичай тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у вас руки під час сварки?
81. Чи довго ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед ваших знайомих люди, що вам не подобаються?
83. Зазвичай ви віддаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко вас скривдити в розмові про дрібниці?
85. Ви зазвичай першим у компанії зважуєтеся почати розмову?
86. Чи відчуваєте ви потяг до людей?
87. Чи схильні ви на початку поміркувати, а потім говорити?
88. Чи часто ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?

89. Чи завжди б ви платили за провіз багажу в транспорті, якщо б не побоювалися перевірки?
90. Чи тримаєтеся ви зазвичай самотньо на вечірках і в компанії?
91. Чи схильні ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається вам швидко говорити?
93. Чи легко вам втриматися від висловлювання зненацька виниклої ідеї?
94. Ви переважно працюєте повільно?
95. Чи переживаєте ви через найменші неприємності на роботі?
96. Вам подобається повільна спокійна розмова?
97. Чи часто ви хвилюєтеся через помилки в роботі?
98. Чи здатні ви успішно виконувати тривалу трудові містку роботу?
99. Чи можете ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто вас турбує почуття непевності в собі?
101. Чи легко ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Чи втомлюєтеся ви, коли вам доводиться говорити довго?
103. Ви волієте працювати не кваплячись?
104. Чи подобається вам різноманітна робота, що вимагає переключення уваги?
105. Чи любите ви подовгу бути наодинці із собою?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За кожну відповідь, що співпала з ключем, зараховується 1 бал.

Ключ.

- Ергічність (Ер): Так – запитання 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; Ні – 27, 83, 103.
- Соціальна ергічність (Сер): Так – 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; Ні – 3, 34, 74, 90, 105.
- Пластичність (П): Так – 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104; Ні – 54, 59.
- Соціальна пластичність (СП): Так – 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; Ні – 31, 81, 87, 93.
- Темп (Т): Так – 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; Ні – 29, 43, 70, 94.
- Соціальний темп (СТ): Так – 24, 37, 39, 51, 72, 92; Ні – 5, 10, 16, 56, 96, 102.
- Емоційність (Е): Так – 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97; Соціальна емоційність (Сем): Так – 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.
- Мах – 12, min – 0.

Контрольні запитання на соціальну бажаність: Так – 32, 52, 89;
Ні – 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Предметна ергічність характеризується рівнем потреби в засвоєнні предметного світу, спрагою діяльності, прагненням до розумової і фізичної праці, прагненням включеності в трудову діяльність.

Соціальна ергічність – рівень потреби в соціальних контактах, спрага засвоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, включеність у соціальну діяльність.

Пластичність – ступінь легкості переключення з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до розмаїтості форм предметної діяльності.

Соціальна пластичність – ступінь легкості переключення в процесі спілкування з однієї людини на іншу, схильність до розмаїтості комунікативних програм, розмаїтості кількості готових (неусвідомлюваних, імпульсивних) форм соціального контакту.

Темп – швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно рухових актів під час виконання предметної діяльності.

Соціальний темп – швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мови при спілкуванні тощо).

Емоційність – емоційна чутливість до розбіжності між задуманим, очікуваним, запланованим і результатом реальної предметної дії, чутливість до невдач у роботі.

Соціальна емоційність – емоційна чутливість у комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок людей, що оточують.

5. Шкала «Загальна погана пристосовність»

ІНСТРУКЦІЯ. На кожний пункт шкали швидко дати відповідь – «так» чи «ні», тобто визначити чи належить до вас дане твердження чи ні.

1. У мене гарний апетит.
2. Після сну я зазвичай встаю свіжим і відпочилим.
3. Мое повсякденне життя сповнене подій, які цікавлять мене.
4. Моя працездатність не гірше ніж була раніш.
5. Я вважаю, що життя до мене нещадне.
6. Часом мені дуже хотілося б залишити домівку.
7. Часом у мене бувають приступи сміху і плачу, які я не можу контролювати.
8. Мене турбують приступи нудоти і блювоти.
9. Мені здається, немає такої людини, яка б розуміла мене.
10. Я помічаю, що мені важко стало зосередитися на визначеному завданні.

11. Якби люди не інтригували проти мене, я б домігся набагато більшого.

12. У мене бували такі періоди, що тяглися дні, тижні чи навіть місяці, коли я не міг ні за що взятися, тому що не міг включитися в роботу.

13. У мене переривчастий і неспокійний сон.

14. Моє фізичне здоров'я не гірше, ніж у більшості моїх знайомих.

15. Інші мені здаються щасливішими за мене.

16. Переважно в мене подавлений настрій.

17. У мене дуже рідко бувають м'язові судоми чи посмикування (чи не бувають зовсім).

18. Переважно я почуваюся щасливим.

19. Моя мова така ж, як завжди (не швидше, не повільніше, без хрипоті й утруднення у вимові).

20. Я знаю, хто винуватий у більшості моїх неприємностей (не маючи на увазі себе).

21. Останні кілька років моє самопочуття переважно гарне.

22. У мене досить постійна вага.

23. Я вважаю, що мене часто незаслужено карали.

24. Я став гірше розуміти зміст прочитаного.

25. З пам'яттю в мене все гаразд.

26. Переважно я відчуваю слабкість.

27. Мені не важко зберігати рівновагу під час ходьби.

28. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, коли я не можу довго всидіти на одному місці.

29. Я рідко відчуваю шум чи дзенькіт у вухах.

30. Мене обурює, що злочинця за якимись причинами можуть звільнити і він залишиться безкарним.

31. У мене бувають періоди безпричинної веселості.

32. Переважно я почуваюся самотнім, навіть знаходячись серед людей.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За кожну відповідь, що співпадає із ключем, нараховується по 1 балу. Потім результати підсумовуються.

Ключ.

ТАК: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 23, 24, 26, 28, 32.

НІ: 1, 2, 3, 4, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 27, 29, 30, 31.

Мах — 32: погана пристосовність.

Min — 0: добра пристосовність.

6. Шкала уразливості

ІНСТРУКЦІЯ. На кожне запитання слід дати відповідь «так», «не знаю», «ні».

1. Чи легко вам зіпсувати настрій?
2. Чи довго ви пам'ятаєте образу і кривдника?
3. Чи довго ви переживаєте дрібні неприємності (чийсь недоброзичливий погляд, їдке зауваження, забруднений рукав пальто)?
4. Чи довго ви можете знаходитися в такому стані, коли ні з ким не хочеться розмовляти?
5. Чи легко ви відволікаєтеся на сторонні розмови і шуми?
6. Чи здатні ви тривалий час аналізувати свої переживання, почуття, вчинки?
7. Чи часто ви дієте під впливом хвилинного настрою?
8. Чи часто вам сняться кошмари?
9. Чи турбує вас думка, що ви чимось гірше за інших?
10. Чи часті у вас підйоми і спади настрою?
11. Чи буває так, що під час суперечки у вас помітно змінюється тембр голосу і з'являються зазвичай не властиві вам низькі чи високі тони?

12. Чи легко вас вивести із себе?

13. Навіть смачна їжа нездатна виправити ваш зіпсований настрій?

14. Чи часто ви відчуваєте роздратування, коли вас не розуміють?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Підрахуйте набрані вами бали. За відповідь «так» нараховується 0 балів, «не знаю» — 1 бал, за відповідь «ні» — 2 бали.

Від 23 до 28 балів: Уразливість відсутня.

Від 17 до 22 балів: Середній рівень уразливості.

Від 0 до 16 балів: Високий рівень уразливості.

7. Самооцінка екстравертності, ригідності і тривожності

ІНСТРУКЦІЯ. Слід відповісти «так» чи «ні» на такі запитання:

1. Чи буває у вас так, що ви настільки схвильовані якимись думками, що не можете усидіти на одному місці?
2. Вас коли-небудь тривожила «марна думка», що весь час вертілася в голові?
3. Чи швидко вас можна переконати в чому-небудь?
4. Чи вважаєте ви, що на ваше слово можна покластися?
5. Чи можете ви забути про всі справи і піти повеселиться в гарній компанії?
6. Чи часто буває у вас так, що ви прийняли рішення занадто пізно?
7. Чи вважаєте ви свою роботу чимось звичайним?
8. Чи любите ви роботу, що вимагає значної зосередженості уваги?
9. Чи любите ви вести розмови про ваше минуле?
10. Чи важко вам забути про ваші справи, навіть на веселій вечірці?

11. Чи переслідують вас іноді думки й образи так, що ви не можете спати?

12. Коли ви зайняті своєю основною роботою, то чи цікавитеся водночас і роботою своїх товаришів?

13. Чи часто бувають випадки, коли вам необхідно залишитися одному?

14. Чи вважаєте ви себе щасливою людиною?

15. Чи бентежитеся ви в присутності осіб іншої статі?

16. Чи тривожить вас почуття провини?

17. Ви спізнавалися коли-небудь на заняття чи побачення?

18. Чи важко вам переключитися з одного іспиту на інший?

19. Чи часто ви відчуваєте свою самотність?

20. Чи багато часу ви проводите в спогадах про кращі часи минулого?

21. Чи подобається вам залишатися непомітним на вечірках, у гостях?

22. Чи правильно, що вас досить важко зачепити?

23. Чи часто ви відчуваєте незадоволеність?

24. Чи схильні ви довести до кінця попередню роботу, якщо вам більше подобається інша?

25. Чи буває у вас таке відчуття, що ваша робота для вас — справа життя і смерті?

26. Чи важко вам відмовитися від звичок, що вам не по душі?

27. Чи любите ви міркувати про своє минуле?

28. Чи вважаєте ви себе щасливчиком, людиною, якій у житті все легко вдається?

29. Чи легко вас зачепити за живе?

30. Чи схильні ви до швидких і рішучих дій?

31. Чи завжди вам здається після якого-небудь учинку, що вам слід було б зробити інакше?

32. Чи легко ви переходите від однієї справи до іншої?

33. Чи буває у вас час від часу відчуття самотності?

34. Чи працюєте ви іноді так, начебто від цього залежить ваше життя?

35. Чи можете ви швидко перервати розпочату справу і відразу перейти до виконання іншого завдання?

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Тривожність визначається сумою балів за відповіді «так» на запитання 1, 2, 4, 10, 11, 16, 23, 25, 29, 31, 34 і за відповіді «ні» на запитання 5, 7, 14, 15, 17, 22, 28.

$T = (\text{сума «так»} + \text{сума «ні»}) * 60 / 18 + 20.$

За кожну відповідь, що збігається з ключем, ставиться один бал.

Ригідність визначається сумою балів за відповіді «так» на запитання 18, 24, 26 і за відповіді «ні» на запитання 3, 12, 32, 35.

$R = (\text{сума «так»} + \text{сума «ні»}) * 60 / 14 + 20$.

За кожну відповідь, що збігається з ключем, ставиться два бали.

Екстравертність визначається сумою балів за відповіді «так» на запитання 6, 8, 9, 13, 19, 20, 21, 27, 33 і за відповіді «ні» на запитання 30.

$E = (\text{сума «так»} + \text{сума «ні»}) * 60 / 20 + 20$.

За кожну відповідь, що збігається з ключем, ставиться два бали.

Більше 46 балів: високий рівень;

31 – 45 балів: середній рівень;

20 – 30 балів: низький рівень.

8. Опитувальник Келермана-Плутчіка

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте наведені висловлювання. Ті, котрі відповідають вашій поведінці і стану, позначте знаком «+».

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людину, на яку хочу походити.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся довідатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чого-небудь захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – стриманість.
8. Іноді в мене з'являється бажання пробити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хто небудь затягне в натовп людей, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене злять люди, що командують іншими.
13. Мені часто буває зле.
14. Я – високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше наживаю майна, тим щасливішим почуваюся.
16. Я завжди знаходжуся в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї родини ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвастаюся.
19. Якщо мною хто небудь нехтує, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.

20. Люди мною часто любуються.
21. Я іноді бував таким запеклим, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, які поширюють плітки.
23. Я завжди бачу кращий бік життя.
24. Я хочу й весь час намагаюся за допомогою фізичної зарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не марновірний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які малюються перед іншими.
29. Ненавиджу недружелюбних.
30. Я намагаюся нікого не скривдити.
31. Я з тих людей, що не плачуть.
32. Я доволі багато палю.
33. Мені дуже важко розстатися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся онанізмом.
36. Я важко запам'ятовую прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не кажу, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки щодо обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.
39. Мені ніколи люди не набридають.
40. Я не можу спокійно всидіти на місці.
41. Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативних рис своїх знайомих.
43. Перш ніж сердитися, треба все добре обмірковувати.
44. Про мене говорять, що я довірливий.
45. Мені неприємні люди, що одним стрибком досягають своєї мети.
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед подорожжю я обмірковую кожну дрібницю.
49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше ніж слід було б.
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їхніх міркуваннях.
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.

53. Неприємні фільми мене дратують.
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.
55. Люди говорять про мене, що я не емоційний.
56. Прийнявши якесь рішення, я навіть після цього обмірковую його.
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.
58. Коли я керую автомобілем, мені іноді хочеться розбити іншу машину.
59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.
60. Вирушаючи у відпустку, я завжди беру із собою якусь роботу.
61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
62. Я іноді гризу нігті.
63. Говорять, що я схильний обходити гострі питання.
64. Я люблю випити.
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
66. Мені іноді сняться речі, що викликають ворожість.
67. Кар'єристи мене дратують.
68. Я багато брешу.
69. Я гидую порнографією.
70. Через свій характер я мав неприємності на роботі.
71. Більше всього я ненавиджу нещасливих людей.
72. Розчарування в чому-небудь призводить мене в поганий настрій.
73. Якщо я чую чи читаю про яку-небудь трагедію, це не змінює мого настрою.
74. Дотик до чогось слизуватого викликає в мене відразу.
75. Коли я в піднятому настрої, то починаю поводитися як дитина.
76. Я все таки багато сперечаюсь з людьми.
77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що знаходжуся в одному приміщенні з небіжчиком.
78. Не люблю людей, що намагаються бути в центрі уваги.
79. Багато людей мене дратують.
80. Митися не у своїй ванні для мене справжня мука.
81. Мені ніяково вимовляти нецензурні слова.
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.
83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.
84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую початої справи.
85. Я намагаюся вдягатися так, щоб виглядати більш привабливим.
86. Я дотримуюсь більш строгих моральних принципів, ніж мої знайомі.

87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж в інших.

88. Люди аморальні мені неприємні.

89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.

90. Я часто закохуюся.

91. Говорять, що я людина об'єктивна.

92. Вигляд крові не викликає в мене ніякого хвилювання.

ОБРОБКА Й ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За допомогою даного опитувальника виявляються механізми психологічного захисту. Опитувальник містить 8 шкал:

1. Реактивні утворення: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 (max – 10)

2. Заперечення реальності: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 (max – 11)

3. Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 (max – 10)

4. Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 (max – 17)

5. Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 (max – 10)

6. Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88 (max – 11)

7. Витиснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 (max – 10)

8. Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 (max – 12)

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2	4	5	8	4	7	8	3	4	3	7	6	4	8	5	5	1	5	3	2	3	6	2

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
5	3	2	4	6	6	8	7	4	5	7	4	7	3	8	2	4	7	2	8	2	6	2

47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
2	8	3	4	8	5	1	4	7	8	5	3	6	8	1	4	2	4	1	1	6	4	1

70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
4	6	4	7	1	4	3	7	8	6	1	1	6	5	4	5	1	8	6	3	2	8	7

9. Методика «Рівень суб'єктивного контролю»

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і позначте в бланку відповідей «так» чи «ні».

Текст опитувальника.

1. Просування по службі більше залежить від удалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень трапляється від того, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба — справа випадку, якщо судилось занедужати, то нічого не поробиш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Даремно докладати зусилля для того щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини — батьки і добробут — впливають на сімейне щастя не менше ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли цілком контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від власних зусиль.
11. Коли я планую, то я загалом вірю, що зможу здійснити це.
12. Те, що багатьом людям здається вдачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Вважаю, що правильний спосіб життя може допомогти більше здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя вони все рівно не зможуть.
15. Те добре, що я роблю, як правило, буває по достоїнству оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Вважаю, що випадок чи доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що чимало залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше всього залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіху у своїй справі.

25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні люди, що у ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих стосунках у родині.

27. Якщо дуже захочу, то зможу привабити до себе кожного.

28. На підростаюче покоління впливає чимало різних обставин, тому зусилля батьків у їхньому вихованні часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною трапляється — це справа моїх рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

31. Людина, що не змогла домогтися успіху у своїй роботі, швидше за все не виявляла достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу добитись від членів моєї родини того, що я хочу.

33. У неприємностях і невдачах, що були в моєму житті, частіше були винуваті інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно вдягати.

35. У складних обставинах я волію зачекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом завзятої роботи і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше ніж від когось, залежить щастя моєї родини.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди волію прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо розв'язати навіть за дуже великого бажання.

42. Здібні люди, що не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому лише самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших.

44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння, ліні і мало залежало від везіння чи невдачі.

ОБРОБКА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Опитувальник діагностує локалізацію контролю над значимими подіями. В основі його лежить розрізнення двох *локусів контролю* — інтернального і екстернального, і, відповідно, двох типів людей — *інтерналів і екстерналів*.

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+

За кожне співпадіння знаків у ключі й у відповіді зараховується 1 бал.

Високі показники за шкалою РСК (max = 44) відповідають інтернальному типу, низькі (min = 0) — екстернальному типу. Середнє значення (20—22 балів) є межею між цими типами.

ІНТЕРНАЛЬНИЙ ТИП. Людина вважає, що події, які відбуваються з нею, залежать, насамперед, від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

ЕКСТЕРНАЛЬНИЙ ТИП. Людина переконана, що її успіхи і невдачі залежать, насамперед, від зовнішніх обставин — умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі.

Кожна людина посідає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

10. Характерологічний опитувальник Леонгарда-Шмішека

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонуються твердження і запитання, що стосуються вашого характеру. Якщо ви згодні з твердженням чи відповідаєте на запитання «так», то поставте поруч з номером запитання знак «+», якщо ж не згодні чи відповідаєте «ні», то знак «-». Над відповідями довго думати не слід, правильних і неправильних відповідей тут немає.

1. У вас частіше буває веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, у бесіді тощо?
4. Зробивши що-небудь, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся доки не переконаєтеся ще раз у цьому?
5. У дитинстві ви були таким само сміливим, як інші ваші однолітки?
6. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до відризи до життя, до себе?
7. Чи є ви зазвичай центром уваги в суспільстві, у компанії?
8. Чи буває так, що ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися чим небудь?
11. Чи заповзятливі ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось скривдить?
13. Чи м'якосерді ви?
14. Опускаючи листа у поштову скриньку, чи перевіряєте ви, проводячи рукою по щілині скриньки, що він упав у неї?
15. Чи прагнете ви завжди бути серед кращих працівників?
16. Чи бувало вам у дитинстві страшно під час грози чи при зустрічі з чужим собакою (а може бути, таке почуття буває і тепер)?
17. Ви прагнете в усьому і всюди зберігати порядок?
18. Ваш настрій залежить від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто у вас буває почуття внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої неприємності, лиха?
21. У вас часто буває трохи подавлений настрій?
22. Чи переживали ви хоча б раз істерику чи нервовий зрив?
23. Чи важко вам довго всидіти на місці?
24. Якщо стосовно вас несправедливо вчинили, ви зазвичай вважаєте потрібним енергійно обстоювати свої інтереси.
25. Чи можете ви зарізати курку чи вівцю?
26. Вас дратує, якщо вдома штора чи скатертина висять нерівно, і ви відразу ж намагаєтеся поправити їх.
27. Ви в дитинстві боялися залишатися на самоті вдома?
28. Чи часто у вас бувають безпричинні коливання настрою?

29. Ви прагнете бути висококваліфікованим працівником у своїй професії?
30. Чи швидко ви починаєте сердитися чи впадати в гнів?
31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботним?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально переповнює вас?
33. Як ви думаєте, вийшов би з вас ведучий гумористичного концерту?
34. Ви зазвичай висловлюєте власну думку досить відверто, прямо і недвозначно?
35. Вам важко переносити вигляд крові, він викликає у вас неприємні відчуття?
36. Чи подобається вам робота з великою особистою відповідальністю?
37. Ви схильні виступати на захист осіб, щодо яких допущена несправедливість.
38. Було б вам страшно спускатися в темний підвал?
39. Ви віддаєте перевагу роботі, в якій треба діяти швидко, але ви-моги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариські ви?
41. У школі ви охоче декламували вірші.
42. Чи тікали ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи ви були так розстроєні, що йти на роботу здавалося просто нестерпним?
45. Чи можна сказати, що при невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Якби вас хто-небудь скривдив, зробили б ви першим крок до примирення?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Ви іноді повертаєтеся, щоб переконатися, що залишили домівку або робоче місце в порядку, і там нічого непередбаченого не трапиться?
49. Вас іноді переслідує незрозуміла думка, що з вами чи вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко вам виступати перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити кривдника, якщо він вас образить?
53. У вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при будь яких розчаруваннях впадає в глибокий розпач?

55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?

56. У вас вистачає наполегливості досягати поставленої мети, незважаючи на те що на шляху до неї доводиться долати чимало перешкод?

57. Трагічний фільм може схвилювати вас так, що на очах виступають сльози?

58. Чи часто вам буває важко заснути через те, що проблеми пережитого чи майбутнього дня увесь час крутяться в голові?

59. У школі ви підказували чи давали списувати товаришам?

60. Вам знадобилась би велика напруга волі, щоб пройти вночі одному через цвинтар?

61. Чи ретельно ви стежите за тим, щоб удома кожна річ була завжди на своєму місці?

62. Чи буває так, що ви лягаєте ввечері спати в гарному настрої, а ранком встаєте в пригніченому, що триває ледве не весь день?

63. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?

64. Чи бувають у вас головні болі?

65. Ви часто смієтеся?

66. Ви можете бути привітним навіть з тими, кого ви не цінуєте і не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її своїм другом?

70. Ідучи з дому, лягаючи спати, перевіряєте ви, чи закритий газ, чи погашене світло, чи замкнені двері?

71. Ви дуже боязкі?

72. Чи змінюється ваш настрій при вживанні алкоголю?

73. В юності ви охоче брали участь у художній самодіяльності?

74. Ви розцінюєте життя трохи песимістично, без очікування радості?

75. Чи часто вас тягне подорожувати?

76. Ваш настрій може змінюватися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурістю і пригніченістю?

77. Чи легко вам удається підняти настрій друзів у компанії?

78. Чи довго ви переживаєте образу?

79. Чи довго ви переживаєте прикрасі інших людей?

80. Будучи школярем, ви нерідко переписували сторінку, якщо випадково ставили на ній пляму.

81. Ви ставитеся до людей скоріше з обережністю і недовірою, ніж довірливістю?

82. Чи часто ви бачите страшні сни?

83. Чи буває, що ви остерігаєтеся того, що кинетеся під колеса прямуючого потягу чи випадете з вікна, розташованого на високому поверсі?

84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?

85. Чи здатні ви відволіктися від важких проблем, що вимагають вашого рішення?

86. Ви стаєте менш стриманим і почуваетесь вільнішим під впливом алкоголю?

87. У бесіді ви скупі на слова?

88. Якби вам треба було грати на сцені, ви змогли б увійти в роль настільки, щоб забути, що це тільки гра?

ОБРОБКА Й ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1+	2+	3+	4+	5-	6+	7+	8+	9+	10+	1+	2-	3+	4+	2+	5+	4+	6+	7+	7+	9+	7+
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1+	2+	3-	4+	5+	6+	7+	8+	9-	10+	1+	2+	3+	4-	2+	5+	4+	6+	7+	8+	9+	7+
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
1+	2-	3+	4+	5+	6+	7-	8+	9-	10+	1+	2+	3+	4+	2-	5+	4+	6+	7+	8+	9-	7+
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+	9+	10+	1+	2+	3+	4+	2+	5+	4+	6+	7+	8+	9+	7+

Опитувальник містить 10 шкал, що відбивають типи акцентуацій. У ключі числа означають номери шкал. Якщо відповідь збігається зі шкалою, що стоїть в клітці після номера зі знаком «+» чи «-», зараховується один бал за даною шкалою. При підрахунку результатів тестування набрана за кожною шкалою сума балів збільшується на зазначений коефіцієнт.

ШКАЛИ

1— Гіпертимність

ТАК 1 11 23 33 45 55 67 77

НІ -

Отриману суму помножити на 3

2 – Збудливість

ТАК 2 15 24 34 37 56 68 78 81

НІ 12 46 59

Отриману суму помножити на 2

3 – Емотивність

ТАК 3 13 35 47 57 69 79

НІ 25

Отриману суму помножити на 3

4 – Педантичність

ТАК 4 14 17 26 39 48 58 61 70 80 83

НІ 36

Отриману суму помножити на 2

5 – Тривожність

ТАК 16 27 38 49 60 71 82

НІ 5

Отриману суму помножити на 3

6 – Циклотимність

ТАК 6 18 28 40 50 62 72 84

НІ .-

Отриману суму помножити на 3

7 – Демонстративність

ТАК 7 19 22 29 41 44 63 66 73 85 88

НІ 51

Отриману суму помножити на 2

8 – Неврівноваженість

ТАК 8 20 30 42 52 64 74 86

НІ -

Отриману суму помножити на 3

9 – Дистимність

ТАК 9 21 43 75 87

НІ 31 53 65

Отриману суму помножити на 3

10 – Екзальтованість

ТАК 10 32 54 76

НІ –

Отриману суму помножити на 6.

Тип акцентуації визначається шляхом порівняння кількості балів, набраних за кожною шкалою.

ОПИСАКЦЕНТУАЦІЙ:

1. *Гіпертимна* – піднесений настрій у співвідношенні з бажанням діяльності, високою активністю, заповзятливістю.

2. *Збудлива* – підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над спонуканнями і потягами.

3. *Емотивна* – чутливість, уразливість, глибина переживань у сфері тонких емоцій у духовному житті.

4. *Педантична* – ригідність, інертність, тривале переживання подій, що травмують.

5. *Тривожна* – високий рівень тривожності, схильність до страхів, підвищена боязливість і лякливність.

6. *Циклотимна* – періодична зміна гіпертимних (підвищений настрій, активність) і дистимних (знижений настрій, загальмованість) фаз.

7. *Демонстративна* – демонстративна, театральна поведінка, егоцентризм, бажання постійної уваги до своєї особи.

8. *Неврівноважена* – слабовілля, непосидючість, схильність до ледарства і розваг, боягузтво, безініціативність.

9. *Дистимна* – знижений настрій, фіксація на похмурих сторонах життя, ідеомоторна загальмованість.

10. *Екзальтована* – великий діапазон емоційних станів, схильність легко переходити в захват від одних подій і в повний розпач від інших.

11. Опитувальник способів реагування на конфліктні ситуації К. Томаса

ІНСТРУКЦІЯ. Пропонований вашій увазі тест містить два варіанти тверджень (А та Б) на кожний пункт. Уважно прочитавши кожне твердження, виберіть те, що більше відповідає тому, як ви зазвичай реагуєте і дієте.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

Б. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, в чому ми згодні.

2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся владнати спірне питання з урахуванням всіх інтересів іншої людини і моїх власних.
3. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.
Б. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку в інших.
Б. Я намагаюся робити все, щоб уникнути марної напруженості.
6. А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
Б. Я намагаюся домогтися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за можливе в чомусь уступити, щоб домогтися головного.
8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я передусім намагаюся визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Вважаю, що не завжди слід хвилюватися через виникаючі розбіжності.
Б. Я докладую зусиль, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну домогтися свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Передусім я прагну визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
12. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб усе було зроблено по моему.
14. А. Я повідомляю іншому свій погляд і запитую про його погляди.
Б. Я намагаюся довести іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші відносини.
Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруги.
16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я зазвичай намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай я прагну домогтися свого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я дам йому можливість залишитися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.
19. А. Першою справою я намагаюся визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я намагаюся відкласти спірні питання, щоб згодом вирішити їх остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно перебороти наші розбіжності.
Б. Я намагаюся знайти найкраще співвідношення вигод і втрат для нас обох.
21. А. Проводячи переговори, я намагаюся бути уважним до іншого.
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, що межує між моєю і позицією іншої людини.
Б. Я обстоюю власну позицію.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч.
Б. Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.
25. А. Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті.
Б. Проводячи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.
26. А. Я зазвичай пропоную проміжну позицію.
Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.
27. А. Найчастіше я прагну уникнути суперечок.
Б. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість наполягати на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай прагну знайти підтримку в іншого.
29. А. Я пропоную проміжну позицію.
Б. Вважаю, що не завжди слід хвилюватися через виникаючі розбіжності.
30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми спільно могли домогтися успіху.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.*Ключ*

№	Домінування	Співробітництво	Компроміс	Уникання	Прийняття
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А
Усього					

12. Опитувальник агресії Баса-Даркі

ІНСТРУКЦІЯ. Опитувальник складається із 75 тверджень, на які ви маєте дати відповідь «Так» чи «Ні».

1. Часом я не можу справитися з бажанням заподіяти шкоду іншому.
2. Іноді брешу про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по доброму, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди одержую те, що належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінки друзів, я даю їм це відчуття.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні каяття совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, що ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згодний з людьми.
16. Іноді до мене приходять думки, від яких мені соромно.
17. Якщо хто небудь першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди дію йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, мають відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою родину, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лютя, коли наді мною посміхаються.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, що постійно дратують вас, заслуговують на те, щоб їх «клацнули» по носі.
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюся.
36. Якщо хтось виводить мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене глузують.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «сильного» висловлювання.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по моему, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти «чужинцям».
46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, що готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злим, що брав річ, яка потрапила мені під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.

60. Я лаюся тільки від злості.
 61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість.
 62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
 63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
 64. Я буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.
 65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
 66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
 67. Я часто думаю, що жив неправильно.
 68. Я знаю людей, що здатні довести мене до бійки.
 69. Я не засмучуюся через дріб'язки.
 70. Мені рідко приходить на думку, що люди намагаються розлютити чи образити мене.
 71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погрози.
 72. Останнім часом я став занудою.
 73. У суперечці я часто підвищую голос.
 74. Я намагаюся зазвичай ховати своє погане ставлення до людей.
 75. Я краще погоджусь з чим-небудь, ніж стану сперечатися.
- ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.** Індeksi різних форм агресивних і ворожих реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей.

Ключ

Фізична агресія:

відповідь «Так»: 1, 25, 41, 48, 55, 62, 68;

відповідь «Ні»: 9, 17.

Непряма агресія:

відповідь «Так»: 2, 10, 18, 34, 56, 63;

відповідь «Ні»: 26, 49.

Роздратування:

відповідь «Так»: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

відповідь «Ні»: 11, 35, 69.

Негативізм:

відповідь «Так»: 4, 12, 20, 28;

відповідь «Ні»: 36.

Образ:

відповідь «Так»: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

відповідь «Ні»: —.

Підозрілість:

відповідь «Так»: 6, 14, 22, 38, 45, 52, 59;

відповідь «Ні»: 65, 70.

Вербальна агресія:

відповідь «Так»: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

відповідь «Ні»: 39, 66, 74, 75.

Почуття провини:

відповідь «Так»: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

відповідь «Ні»: —.

Індекс ворожості містить у собі 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) містить у собі шкали 1, 3, 7.

Нормою агресивності є величина її індексу, рівна 21 плюс мінус 4, а ворожості — 6,5—7 плюс мінус 3.

Фізична агресія — використання фізичної сили проти іншої особи.

Непряма агресія — агресія, що обхідним шляхом спрямована на іншу особу (злісні плітки, жарти) та агресія ні на кого не спрямована (зриви люті, лемент, тупання ногами, биття кулаками по столу).

Роздратування — готовність до прояву негативних почуттів при найменшому роздратуванні (запальність, брутальність).

Негативізм — опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

Образа — заздрість і ненависть до оточення за дійсні і вигадані дії.

Підозрілість — виявляється в діапазоні від недовіри й обережності щодо людей до переконання в тому, що інші люди мають намір нанести шкоду.

Вербальна агресія — вираження негативних почуттів як через форму (лемент, вереск), так і через зміст словесних відповідей (проклинання, погрози).

Почуття провини — виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, яка вчиняє зло.

13. Тест «Оцінка агресивності у відносинах» (А. Асінгер)

Тест А. Асінгера визначає, чи достатньо людина коректна у стосунках з навколишніми і чи легко з нею спілкуватися.

ІНСТРУКЦІЯ. Підкресліть відповідь, що характеризує вашу поведінку:

Чи схильні ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.

2. Іноді.

3. Ніколи.

Як ви поводитесь в критичній ситуації?

1. Внутрішньо кипите.
2. Зберігаєте повний спокій.
3. Утрачаєте самовладання.

Яким вважають вас колеги?

1. Самовпевненим і заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

Як ви відреагуєте, якщо вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради власного спокою.

Як ви будете поводитися, якщо хтось з колег без дозволу візьме з вашого столу папір?

1. Дасте йому «по перше число».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, не потрібно чи ще що-небудь.

Якими словами ви зустрінете чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернуться з роботи пізніше звичайного?

1. «Що це тебе так затримало?».
2. «Де ти стирчиш допізна?».
3. «Я вже почав (ла) хвилюватися».

Як ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, що «показала вам хвіст»?
2. Вам усе рівно, скільки машин вас обійшло.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто на наздогнав вас.

Якими ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Украй твердими.

Що ви починаєте робити, якщо не усе вдається?

1. Намагаєтесь звалити провину на іншого.
2. Підкоряєтесь.
3. Стаєте надалі обережніше.

Як ви відреагуєте на фейлетон про випадки розбещеності серед сучасної молоді?

1. «Пора б уже заборонити їм такі розваги».
2. «Треба створити їм можливість організовано і культурно відпочивати».

3. «І чого ми стільки з ними возимосся?».

Що ви відчуваєте, якщо посада, яку ви хотіли зайняти, дісталася іншому?

1. «І навіщо я тільки на це нерви витрачав?».

2. «Видно, його фізіономія шефу приємніше».

3. «Можливо, мені це вдасться іншим разом».

Як ви дивитесь страшний фільм?

1. Боїтеся.

2. Нудьгуєте.

3. Одержуєте щире задоволення.

Якщо через дорожню пробку ви спізнюєтеся на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

Як ви ставитеся до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.

3. Дуже сердитесь, якщо не везе.

Як ви будете вести себе, якщо вас погано обслужили в ресторані?

1. Терпляче, уникаючи скандалу.

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Підете зі скаргою до директора ресторану.

Як ви поведетеся, якщо вашу дитину скривдили в школі?

1. Поговорите з учителем.

2. Улаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадите дитині дати здачі.

Яка, по-вашому, ви людина?

1. Середня.

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

Що ви відповісте підлеглому, з яким зіштовхнулися в дверях установи, якщо він почав перепрошувати перед вами?

1. «Вибачте, це моя провина».

2. «Нічого, дрібниці».

3. «А уважніше ви бути не можете?!».

Як ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж, нарешті, будуть вживатися конкретні заходи?!».

2. «Треба б запровадити тілесні покарання».

3. «Не можна все валити на молодь, винуваті й вихователі!».

Уявіть, що ви маєте заново народитися, але вже твариною. Якою твариною ви будете?

1. Тигром чи леопардом.
2. Домашньою кішкою.
3. Ведмедем.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Тепер уважно переглянете підкреслені відповіді. Необхідно підсумовувати номери відповідей.

45 і більш балів. Високий рівень агресивності.

36–44 балів. Помірна агресивність.

35 і менш балів. Низька агресивність.

14. Опитувальник потреби в досягненнях Ю.Б. Орлова

ІНСТРУКЦІЯ. Опитувальник містить 22 твердження, за кожним з яких вам слід висловити власну думку. Якщо ви згодні з твердженням, поставте біля його номера «Так», якщо не згодні — «Ні». Відповідайте швидко, не замислюючись. Можливо, що деякі з тверджень буде важко віднести до себе. Не прагніть справити позитивне враження. Правильних чи неправильних відповідей не існує.

1. Думаю, що успіх у житті залежить скоріше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблену справу, життя для мене не буде мати сенсу.
3. Для мене в будь-якій справі важливіше її виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше всього страждають від невдач на роботі, ніж від поганих стосунків із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У житті в мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі доцільно вдосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої батьки вважали мене ледачою дитиною.
11. Вважаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто суворо контролювали мене.
13. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.

14. Лінощі, а не сумніви в успіху змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я упевнена у собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Я не старанна людина.
18. Коли все йде гладко, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би скоріше про оригінальні винаходи, ніж про події.
20. Мої близькі не розділяють зазвичай моїх планів.
21. Рівень моїх вимог нижче ніж у моїх товаришів.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше ніж здібностей.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.*Ключ*

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Так		1				1	1	1						1		1		1	1		1	1
Ні	1		1	1	1				1	1	1	1	1		1		1			1		

Рівень потреби в досягненнях визначається загальною сумою балів, підрахованою за ключем. Ця сума переводиться в шкальну оцінку рівня ПД відповідно до таблиці:

Сума балів	2–9	10	11	12	13	14	15	16	17	18–21
Шкальна оцінка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень ПД	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

Особам, що мають високий рівень потреби в досягненні, властиві:

- наполегливість у досягненні цілей;
- незадоволеність досягнутим;
- схильність сильно захоплюватися роботою, прагнення в будь-якому випадку одержати задоволення від успіху;
- нездатність погано працювати;
- постійне прагнення зробити справу краще;
- потреба винаходити нові прийоми роботи;
- незадоволеність легким успіхом;
- відсутність духу суперництва, бажання, щоб і інші пережили разом з ними радість успіху;
- готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні важких завдань.

15. Оцінка мотиваційної саморегуляції (А.А. Файзулаєв)

ІНСТРУКЦІЯ. Прочитайте уважно твердження і визначте наскільки ваш характер збігається з даною характеристикою.

ПОЗИТИВНІ ЗНАЧЕННЯ «+»	НЕГАТИВНІ ЗНАЧЕННЯ «-»
Сила мотивації	
1. Дуже енергійно береться за свої справи, відрізняється силою власних бажань і гостротою їхнього переживання, буває палким і нестримним.	17. Зазвичай стриманий і не віддається всь справі, нерідко «умовляє» себе більш енергійно взятися за свої справи, майже не відчуває сильних спонукань, прагнень.
Усвідомленість мотиваційних тенденцій	
2. Знає всі свої як хороші, так і дурні звички і потяги, усвідомлює, куди спрямовані його дійсні інтереси, точно може передбачати, наскільки довговічні його різні бажання і прагнення.	18. Не цілком усвідомлює свої щирі потреби і схильності, може не до кінця розуміти власні життєві плани і прагнення, не зовсім розбирається в суперечливості власних бажань.
Значення насиченість мотивації	
3. Веде насичене життя і тому рідко відчуває нудьгу, дуже переживає, якщо не може займатися своїми справами, має цілі, що додають сенс його життя.	19. Часто займається безглуздими для себе речами, у вільні години не стільки насолоджується дозволям, скільки убиває час, багато своїх інтересів і бажань сприймає як мало значимі.
Інтегрованість і ієрархічність мотиваційних тенденцій	
4. Знає, що в житті для нього головне, а що другорядне, добре погоджує різні сфери своєї життєдіяльності (робота, родина, дозволя), має стійкі і тісно переплетені інтереси.	20. Відчуває роз'єднаність своїх життєвих планів і прагнень, не може відчути цілісність своїх різних інтересів і схильностей, постійно знаходиться в полоні різноспрямованих спонукань і бажань.
Реалістичність мотивації	
5. У своїх починаннях завжди виходить зі своїх реальних здібностей, чітко уявляє, яким способом слід домагатися поставлених цілей, у поведінці мало розходиться зі своїми щирими намірами.	21. Часто відчуває недостатню реалістичність своїх планів, нерідко наštтовується на непередбачені їм обставини, не може здійснити більшість своїх задумів через свою непрактичність, боязливість чи нетерплячість.

Емоційна стійкість мотивації	
6. Незмінний у своїх планах і в гарному, і в поганому стані духу, через трижовність чи дратівливість не змінює свої установки і наміри, не буде ухилитися від поставлених цілей під впливом яких-небудь емоційних переживань.	22. Часто змінює свої наміри і плани; залежно від настрою, своєї мрійності чи запальності визначає характер багатьох своїх бажань; поведінка і діяльність надто залежать від його щиросердечних хвилювань.
Ситуаційна незалежність мотивації	
7. У повсякденній поведінці відчуває великий вплив своїх далеких цілей, перш ніж узятися за визначене діло завжди намагається співвіднести свої спонукання з раніше наміченими планами, більше піклується про майбутнє, ніж живе сьогоднішнім.	23. Зазвичай у своїй поведінці орієнтований лише на безпосередню ситуацію, в якій він виявляється, у новій обстановці найчастіше відволікається від своїх попередніх намірів, нерідко приймає рішення під впливом моменту.
Слабоусвідомлена депривованість потреби	
8. Почуває, що в житті йому чогось важливого не вистачає, відчуває неясну незадоволеність своїм станом, веде життя, швидше за все не таке, що відповідає його дійсним потребам і інтересам.	24. У житті цілком знаходить застосування своїм здібностям, у достатньому ступені задовольняє свої основні потреби і потяги, не має потреби в чомусь невизначеному і не прагне до нього.
Криза прийняття мотивів	
9. Багато своїх спонукань не може ні прийняти всією душею, ні відкинути цілком, часом сильно переживає через те, що ніяк не вдається визначити чого він хоче, найчастіше дуже вагається перед необхідністю вибору рішень.	25. Зазвичай легко погоджує свої різні плани й інтереси, не мучить себе сумнівами щодо правильності прийнятих їм рішень з тих чи інших питань, не переживає, коли часом відчуває невизначеність намірів.
Криза реалізації мотивів	
10. Дуже близько бере до серця будь-який розлад своїх задумів, як правило, важко відволікається чи втішує себе, якщо виявляється, що бажана мета упущена, може навіть знизити інтерес до життя, коли йому не вдається домогтися потрібного результату в дуже важливій для себе справі.	26. Спокійно ставиться до того, що не всі його задуми втілюються в життя, особливо не переживає, коли його дії не цілком збігаються з його намірами. Не падає духом, навіть якщо валяться його плани.

Зовнішньо-опосередкована регуляція

11. У стані заклопотаності не стане займатися самоаналізом і самопереконанням, а воліє відволікти себе конкретними заняттями, має потребу в зміні обстановки, коли він відчуває засмучення, при важкості на душі скоріше шукає спілкування з людьми, ніж відчуває потребу самому ретельно розібратися у своїх почуттях.

27. Від самозаспокоєння заспокоюється більше ніж від підтримки інших людей, для поліпшення настрою й упорядкування спонукань скоріше поглибитися в себе, ніж визнає за потрібне переміняти обстановку, зазвичай намагається відвернутися від усіх справ і як слід замислитися над своїми проблемами.

Активна значеннєва регуляція

12. Чим глибше й обгрунтованіше намагається співвіднести свої цілі і наміри, тим краще виробляє потрібну стратегію життя, під час життєвих труднощів спеціально намагається ширше, з нових позицій подивитися на свої бажання і спонукання, завжди шукає таких відносин зі світом, за яких він зміг би більш правильно осмислити свої життєві прагнення.

28. Думає, що глибокі міркування про світ і про себе не здатні вирішити реальних життєвих проблем, вважає, що активне і широке осмислення життєвих завдань і свого місця у світі ще більше заплутує людину, намагається піти від неприємних для себе думок і почуттів, оскільки вони йому не полегшують життя.

Резервна мотивація

13. Плануючи своє майбутнє, зазвичай урахує різні варіанти власної поведінки на випадок невдачі, без особливих зусиль може переключитися на інше заняття, коли в нього зривається яка-небудь справа, здатний розбудити в собі додаткові сили і бажання, якщо необхідно виконувати потрібну, але не дуже привабливу справу.

29. Дуже важко змінює свої початкові наміри, з такими зусиллями перебудовує свої плани, що часом впадає у відчай, відчуває значні труднощі, коли йому слід зайнятися чимось непередбаченим.

Захисні механізми

14. Часом зовсім забуває, що його дуже тривожило, важко сприймає неугоди йому речі, завжди знаходить необхідні для себе доводи на користь справи, якою він хотів би зайнятися.

30. Завжди пам'ятає про свої неприємності, мучається каяттями совісті, не в силах допомогти собі, менш гостро переживає свої проблеми, не дозволяє собі пофантазувати й уявити себе більш щасливою у своїх справах людиною.

Злиття особистості з мотивами	
15. Здатний захопитися своїми намірами, зазвичай усе робить з великим інтересом, буває настільки захоплений цікавим йому заняттям, що забуває про все інше.	31. Часто сумнівається в необхідності робити ті чи інші справи, навіть прийнявши важливе рішення, схильний знову і знову обмірковувати його, часом почуває як би деяку роз'єднаність між собою і своїми цілями.
Відчуження особистістю мотивів	
16. За бажанням завжди відволікає себе від думок, потягів і почуттів, що заважають йому, здатний рішуче відкинути свої сумніви в чому-небудь, зазвичай більше не повертається до того, від чого відмовляється.	32. Дуже часто згадує своє минуле і тужить про загублене, бачить у сні те, про що він намагався забути, подовгу не може позбутися від неприємних переживань чи нав'язливих думок.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Існує чотири групи чинників мотиваційної саморегуляції (МС), властивих людині в різному ступені.

Перша група чинників

1. **ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ МОТИВАЦІЇ** – характеризують особистісні властивості, що впливають на перебіг процесів саморегуляції:

- сила (інтенсивність, динамічність);
- усвідомленість мотиваційних тенденцій;
- значеннева насиченість;
- інтегрованість і ієрархічність мотиваційних тенденцій;
- реалістичність;
- емоційна стійкість;
- ситуаційна незалежність.

Друга група чинників

2. **УМОВИ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ** – характеризують потребу в мотиваційній саморегуляції:

- криза усвідомлення спонукань (слабоусвідомлена депривованість потреби);
- криза прийняття мотивів;
- криза реалізації мотивів.

Третя група чинників

3. **СПОСОБИ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ:**

- зовні опосередкована регуляція;

- активна значеннева регуляція;
- резервна мотивація;
- захисні механізми (пасивна значеннева саморегуляція).

Четверта група чинників

4. РЕЗУЛЬТАТИ (ЕФЕКТИ) МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ:

- злиття особистості з мотивами;
- відчуження особистістю мотивів.

16. Методика вивчення самооцінки особистості

ІНСТРУКЦІЯ. «Уважно читайте слова і ліворуч від них ставте знак «+» поруч з тими, котрі характеризують позитивні якості вашого ідеалу (які ви більше всього цінуєте в людях). Праворуч ставте знак «-» поруч зі словами, що виражають якості, якими ваш ідеал володіти не повинний (риса «антиідеалу», негативні якості). Потім із зазначених вами позитивних і негативних якостей виберіть ті, котрі, на вашу думку, притаманні вам і знак біля цих слів обведіть кружком. Інші (не зазначені ніяким знаком) слова враховувати не треба. Орієнтуйтеся не на ступінь виразності тієї чи іншої риси, а на її наявність чи відсутність».

Слова, що позначають окремі якості особистості:

Акуратність	Розв'язність
Безтурботність	Безстрашність
Вдумливість	Рішучість
Запальність	Стриманість
Гордість	Соромливість
Брутальність	Терплячість
Доброта	Працьовитість
Жадібність	Боягузтво
Життєрадісність	Зацікавленість
Заздрісність	Завзятість
Сором'язливість	Поступливість
Злопам'ятність	Упертість
Щирість	Черствість
Примхливість	Чесність
Легковір'я	Чуйність
Мрійність	Егоїзм
Ніжність	Уразливість
Невимушеність	Обережність
Нерішучість	Педантичність
Нестриманість	Підозрілість
Зарозумілість	Принциповість
Привітність	

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

Формула самооцінки виводиться окремо за позитивними (П+) і негативними (Н-) якостями:

$$П+ = \frac{n+}{P+} \quad Н- = \frac{n-}{H-},$$

де П+ і Н- кількість рис ідеалу і «антиідеалу», п+ і н- — кількість позитивних і негативних якостей, відзначених у себе.

Шкала самооцінки:

П+	Рівень самооцінки	Н-
0–0,2	Знижена	1–0,8
0,2–0,4	Трохи знижена	0,8–0,6
0,4–0,6	Адекватна	0,6–0,4
0,6–0,8	Трохи завищена	0,4–0,2
0,8–1	Завищена	0,2–0

17. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» призначений для оцінки адаптивних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних і деяких психофізіологічних характеристик, що відображують узагальнені особливості нервово-психічного і соціального розвитку.

В основу методики покладене уявлення про адаптацію як про безупинний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями й усвідомлює мотиви своєї поведінки. Перекручене чи недостатньо розвинуте уявлення про себе призводить до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ. Пропонується відповісти на низку запитань щодо деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом запитань, давайте природну відповідь, що першою прийде вам на думку. Пам'ятайте, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Якщо ви відповідаєте на запитання «Так», поставте поруч з номером питання знак «+» (плюс), якщо

ви вибрали відповідь «Ні», поставте знак «—» (мінус). Відповідати потрібно на всі питання підряд, нічого не пропускаючи.

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай зранку я просипаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я так само працездатний, як і завжди.
4. Доля не справедлива до мене.
5. Запори в мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося залишити свій дім.
7. Часом у мене бувають приступи сміху чи плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я маю йому відповісти тим самим.
10. Іноді мені в голову приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на певному завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві бувало, що я робив дрібні крадіжки.
15. Іноді в мене з'являється бажання ламати чи трошити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя родина не схвалює ту роботу, що я вибрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова в мене болить часто.
21. Раз на тиждень чи частіше я без будь-якої видимої причини раптово відчуваю жар у всіх тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, що мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Переважно настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.
30. У мене недостатньо впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя — цінна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб зробити кар'єру.
34. Я охоче беру участь у зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання, порушуючи правила, кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене — це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми чи посмикування в мене бувають украй рідко (чи майже не бувають).
39. Я досить байдужний до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.
41. Переважно в мене таке відчуття, що я зробив щось не те чи навіть щось погане.
42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним обстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільніше), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як і у більшості моїх знайомих.
46. Мене дуже зачіпає, коли мене критикують чи лають.
47. Іноді в мене буває таке відчуття, що я просто повинний нанести ушкодження собі чи кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві в мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і «підмиває» з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не тривожать ніякі думки.
53. Останні кілька років я почуваюся добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз вага мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би достатньо спокійний, якби в кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб сховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Приступи запаморочення в мене бувають дуже рідко (чи майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто зауважую, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і колись.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не стягнути в кого-небудь чи де-небудь, наприклад, у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом кількох кружків чи спілок.
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я суворо додержуюся принципів, заснованих на почутті боргу.
77. Бувало, що я перешкоджав чи йшов усупереч людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де треба.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг усидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно витлумачували.
82. Мої батьки і (чи) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше ніж інші.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти — найбезпечніше.
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим і схвилюваним.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти придатну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене та іноді я це роблю заради забави.
92. У грі я волію вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволив себе обманути.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Щасливіше всього я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся щоразу, коли довідаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один чи кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без будь-якої причини в мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди виявляють щодо мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я завожу друзів з такою самою легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.

- 110. Мене легко збентежити.
- 111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, що мене лякали.
- 112. Іноді в мене бувають приступи сміху чи плачу, з якими ніяк не можу справитися.
- 113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
- 114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
- 115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
- 116. Серед моїх знайомих є люди, що мені не подобаються.
- 117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
- 118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
- 119. Часто мені хочеться вмерти.
- 120. Іноді я буваю таким збудженим, що мені важко заснути.
- 121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
- 122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
- 123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
- 124. Навіть серед людей я зазвичай почуваюся самотнім.
- 125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння сенсу життя.
- 126. У гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь чи розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
- 127. Мені часто говорять, що я запальний.
- 128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
- 129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
- 130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
- 131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я починаю, що мені все байдуже.
- 132. Мене досить важко вивести із себе.
- 133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
- 134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з рівноваги.
- 135. Я заслуговую на суворе покарання за свої вчинки.
- 136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
- 137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не задумуючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують усілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна простити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є дурні звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто даремно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде в мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я волію діяти відповідно до власних планів, а не відповідно до вказівок інших.
151. Люблю, щоб навколишні знали мої погляди.
152. Якщо я поганої думки про людину чи навіть нехтую її, я мало намагаюся сховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Усе в мене виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені непохитною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має трапитися щось страшне.
158. Переважно я почуваюся втомленим.
159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилятися від конфліктів і скрутних становищ.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі історії мені подобаються більше ніж розповіді про любов.
163. Якщо я захочу зробити щось, але навколишні вважають, що цього робити не слід, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть отримати від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Опитувальник має такі шкали:

- «вірогідність» (В);
- «нервово-психічна стійкість» (НПС);
- «комунікативні здібності» (КЗ);
- «моральна нормативність» (МН);
- «особистісний адаптивний потенціал» (ОАП).

Обробка результатів проводиться відповідно до «ключа» за кожною шкалою. Кожен збіг із «ключем» оцінюється в один «сирий» бал. Шкала вірогідності оцінює ступінь об'єктивності відповідей. У випадку, якщо загальна кількість «сирих» балів за цією шкалою перевищує 10, то отримані дані слід uważати недостовірними внаслідок прагнення відповідати соціально бажаному типу особистості.

Ключ

Шкала вірогідності (В):

відповідь «ТАК» —;

відповідь «НІ» — 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Шкала «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП):

відповідь «ТАК» — 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165;

відповідь «НІ» — 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Шкала «Нервово-психічна стійкість» (НПС):

відповідь «ТАК» — 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162;

відповідь «НІ» — 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Шкала «Комунікативні здібності» (КЗ):

відповідь «ТАК» – 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152;

відповідь «НІ» – 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Шкала «Моральна нормативність» (МН):

відповідь «ТАК» – 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165;

відповідь «НІ» – 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Перерахування у стени результатів, отриманих за шкалою методики «Адаптивність».

Найменування шкал і кількість відповідей, що збіглися з ключем				
Стени	ОАП	НПС	КЗ	МН
1	62->	46->	27->	18->
2	51-61	38-45	22-26	15-17
3	40-50	30-37	17-21	12-14
4	33-39	22-29	13-16	10-11
5	28-32	16-21	10-12	7-9
6	22-27	13-15	7-9	5-6
7	16-21	9-12	5-6	3-4
8	11-15	6-8	3-4	2
9	6-10	4-5	1-2	1
10	1-5	0-3	0	0

Підсумкову оцінку за шкалою «особистісний адаптивний потенціал» можна одержати шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами: «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність» з наступним перерахуванням отриманої суми в стени.

Існує кілька рівнів адаптивних здібностей.

5–10 стен. Група високої і нормальної адаптації. Особи, які увійшли до цієї групи, досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, досить легко й адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість.

3–4 стени. Група задовільної адаптації. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, що у звичних умовах частково ком-

пенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Можливі асоціальні зриви, прояв агресії і конфліктності. Вони потребують індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів.

1—2 стена. Група низької адаптації. Особи цієї групи мають ознаки явних акцентуацій характеру, а психічний стан можна охарактеризувати як граничний. Можливі нервово-психічні зриви. Вони мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки.

Інтерпретація основних шкал методики «Адаптивність»

Шкала НПС.

1—3 стена (нижче за середній). Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності.

7—10 стен (вище за середній). Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка і реальне сприйняття дійсності.

Шкала КЗ.

1—3 стена (нижче за середній). Низький рівень розвитку комунікативних здібностей, утруднення у встановленні контактів з оточуючими, прояв агресивності, підвищена конфліктність.

7—10 стен (вище за середній). Високий рівень розвитку комунікативних здібностей, легко встановлює контакти з товаришами по роботі, оточенням, не конфліктний.

Шкала МН.

1—3 стена (нижче за середній). Не може адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

7—10 стен (вище за середній). Реально оцінює свою роль у колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. — М.: Изд-во «Наука», 1976. — 272 с.
2. Александровский Ю.А., Румянцева Г.М., Щукин Б.П., Юров В.В. Состояние психической дезадаптации в экстремальных условиях (по материалам аварии на Чернобыльской АЭС) // Журнал невроп. и псих. — 1989, № 5. С.111-117.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. — 339 с.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1977. — 380 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. — М.: Наука, 1980. — 197с.
6. Анохин П.К. Саморегуляция физиологических функций. — В кн.: П.К.Анохин. Узловые вопросы теории функциональной системы. — М.: Наука, 1980. — С.119-133.
7. Аргайл М. Психология счастья. — М.: Прогресс, 1990. — 336 с.
8. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. — М.: REFL book, 1994. — 314 с.
9. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: «Медицина», 1979. — 298 с.
10. Бассин Ф.Б. О так называемом психосоматическом подходе к проблеме развития и преодоления болезни // Клиническая медицина. — 1970. — т. 48. — №9. — С.13-19.
11. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
12. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. — Харків: Фоліо, 1996. — 237 с.
13. Братусь Б.С. Аномалии личности. — М.: Мысль, 1988. — 301 с.
14. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.
15. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 480 с.
16. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: Питер, 2003. — 528 с.
17. Васильев И.А., Поплузский В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. — М.: Изд-во МГУ, 1980. — 112 с.
18. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. — М.: Academia, 2001. — 352 с.

19. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
20. *Вельдман А.В., Звартау Э.Э., Козловская М.М.* Психофармакология эмоций. — М.: Медицина, 1976. — 328 с.
21. *Вильямс К.* Тренинг по управлению стрессом. — М., 2002 — 270 с.
22. *Вилюнас В.К.* Психология эмоциональных явлений. — М.: Изд-во, МГУ, 1976. — 142 с.
23. *Ганзен В.А.* Системные описания в психологии. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. — 175 с.
24. *Ганзен В.А.* Системный подход к определению нестрогих психологических понятий // Вест. ЛГУ. — Сер. 6. — 1989. — Вып. 1 (№ 6). — С.44-49.
25. *Гельгорн Э., Луфборроу Дж.* Эмоции и эмоциональные расстройства. — М.: Мир, 1966. — 672 с.
26. *Генкин А.А., Медведев В.И.* Прогнозирование психофизиологических состояний. Вопросы методологии и алгоритмизации. — Л.: Наука, 1973. — 144 с.
27. *Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управлению стрессом. — СПб.: Питер, 2002. — 240 с.
28. *Гримак Л.П.* Общение с собой: Начала психологии активности. — М.: Политиздат, 1991. — 320 с.
29. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
30. *Джеймс М., Джонсгард Д.* Рожденные выигрывать. Трансактный анализ с гештальт-упражнениями. — М.: Издательская группа «Прогресс», 1993. — 336 с.
31. *Дикая Л.Г.* Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях. — М., 1990.
32. *Дикая Л.Г., Семикин В.В.* Особенности и эффективность различных форм психической саморегуляции в экстремальных условиях деятельности // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М., 1987. — С.15-24.
33. *Дичев Т.Г., Тарасов К.Е.* Проблемы адаптации и здоровья человека (Методологические и социальные аспекты). — М.: Медицина, 1976. — 184 с.
34. *Додонов Б.И.* Эмоция как ценность. — М.: Политиздат, 1978. — 272 с.
35. *Захаров А.И.* Неврозы у детей и подростков: анализ, этимология и патогенез. — Л.: Медицина, 1988. — 248 с.

36. Изард К. Эмоции человека. — М.: Изд-во МГУ, 1980. — 439 с.
37. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. — Новосибирск: Наука, 1980. — 192 с.
38. Казначеев В. П., Казначеев С. В. Адаптация и конституция человека. — Новосибирск: Наука, 1986. — 120 с.
39. Казначеев С. В. К вопросу о роли конституции человека в процессах адаптации // Бюл. Сиб. Отд-ния АМН СССР. — 1985. — № 2. — С. 49-54.
40. Карпухина А. М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. — К.: Знание, 1990. — 20 с.
41. Карпухина А. М., Розов В. И. Экспресс-оценка адаптивности подростков в экстремальных условиях (Методические рекомендации). — К., 1993. — 18 с.
42. Квинн В. Прикладная психология. — СПб.: Питер, 2000. — 558 с.
43. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983. — 368 с.
44. Кле М. Психология подростка (Психосексуальное развитие). Пер. с франц. — М.: Педагогика, 1991. — 176 с.
45. Клегг Б. Стресс-менеджмент. — СПб.: Нева, 2003. — 193 с.
46. Ключников С. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессов. — СПб.: Питер, 2002. — 192 с.
47. Компоненты адаптационного процесса / Под ред. В. И. Медведева — Л.: Наука, 1984. — 111 с.
48. Кондратьев Ф. В. Структурный анализ «личностной защищенности» в аспекте психосоматических расстройств // Актуальные проблемы соматопсихиатрии и психосоматики. — М., 1990. — С. 118-121.
49. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. — Л., 1978.
50. Кудрицкий Ю. К. Гигиеническое значение радиоустойчивости в качестве меры адаптивных возможностей // Радиационная гигиена: Сб. науч. тр.—Л., 1987. — С. 98-102.
51. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. — В кн.: Стресс. — Л., Медицина, 1970.
52. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. — М.: Политиздат, 1989. — 304 с.
53. Лебедев В. И. Психогенные факторы некоторых измененных условий существования // Вопросы психологии. — 1979. — № 5. — С. 62-72.
54. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. — 200 с.

55. *Лозькин Г.В.* Практическая психология конфликта. — К.: МАУП, 2002. — 256 с.
56. *Ломов Б.Ф.* Изучение человека на основе системного подхода. — В кн.: Человек в системе наук. — М.: Наука, 1989. — С. 5-13.
57. *Ломов Б.Ф.* Системный подход и проблема детерминизма в психологии // Психол. журнал, 1989. — т. 10. — № 4. — С. 19—33.
58. *Макаренко Ю.А.* Системная организация эмоционального поведения. — М.: Медицина, 1980. — 208 с.
59. *Максименко С.Д.* Общая психология. — М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2001. — 528 с.
60. *Максименко С.Д.* Генетическая психология. — М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. — 320 с.
61. *Марищук В.Л., Евдокимов В.И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — СПб.: Сентябрь, 2001. — 260 с.
62. *Махнач А.В., Бушов Ю.В.* Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности // Вопросы психол., 1988. — № 6. — С. 130-133.
63. *Медведев В.И.* Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. — Л.: Наука, 1982. — 104 с.
64. *Менегетти А.* Словарь образов. Практическое руководство по имагогике. — Л.: Экос, 1991. — 112 с.
65. *Мерлин В.С.* Об интегральном исследовании индивидуальности // Проблемы интегрального исследования индивидуальности. — Пермь, 1977. — С. 7-23.
66. *Мерлин В.С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности. — М.: Педагогика, 1986. — 256 с.
67. *Мишин Г.И.* Как преодолевать стрессы. — М.: Союз, 2003. — 224 с.
68. *Мольц М.Я* — это Я, или как стать счастливым. — М.: Прогресс, 1991. — 192 с.
69. *Моляко В.А.* Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия // Психологический журнал, 1992. — Т. 13. — № 2.
70. *Моляко В.А.* Психологическая система тренинга конструктивного мышления // Вопросы психологии, 2000. — № 5. — С. 136-141.
71. *Немчин Т.А.* Состояние нервно-психического напряжения. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. — 167 с.
72. *Немчин Т.А.* Адаптация человека к экстремальным условиям и нервно-психическое напряжение // Вестн. Ленингр. ун-та. — 1977. — № 11.

73. Никонов В.В. Стресс: Современный патофизиологический подход к лечению. — М., 2002 — 240 с.

74. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.

75. Платонов К.К. Личностный подход в понимании психосоматических взаимодействий. — В сб.: Роль психического фактора в происхождении течения и лечении соматических болезней. — М., 1972 — С.47-55.

76. Платонов К.К. Значение иерархии системных качеств для психологии // Проблемы интегрального исследования индивидуальности. — Пермь, 1978. — С. 3-14.

77. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, М.І. Алексєєва, П.А. Гончарук та ін.; За ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999. — 558 с.

78. Психология здоровья. Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 608 с.

79. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М.: Прогресс, 1979. — 391 с.

80. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. — М.: Прогресс, 1992. — 240 с.

81. Розов В.И. Адаптивные возможности человека в экстремальных условиях и их развитие — В сб.: Психология травматического стресса сегодня. Тез. докл. Международной научн. конф. — Киев, 1992. — С. 84-86.

82. Розов В.И. К проблеме адаптивных возможностей человека в экстремальных условиях деятельности, их оценка и развитие. — В сб.: Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших. Тез. докл. Международной научн. конф. — Минск, 1992. — С. 59-61.

83. Розов В.И. Психосоматическая адаптивность и ее развитие у студентов в системе психологической службы вуза // Проблемы высшей школы. — 1992. — Вып. 76. — С. 52-57.

84. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: Автореф. дисс...канд. психол. наук. — К., 1993. — 20 с.

85. Розов В.І. Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції у студентів // Проблеми вищої школи. — 1994. — Вип. 81. — С. 87-92.

86. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990: — 368 с.

87. Русалов В.М. О природе темперамента и его место в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. — 1985. — №1. — С. 19-33.

88. Русалов В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека // Психол. журнал — 1989, — т.10, — №1. — С.10-21.

89. Русалов В.М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека // Психол. журнал. — 1986. — № 4. — С. 23-53.

90. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. — М.: Наука, 1979. — 352 с.

91. Русалов В.М. Психофизиологические аспекты в изучении индивидуальности человека. — В кн.: Человек в системе наук. — М.: Наука, 1989. — С. 243-251.

92. Рутман Э.М. Как преодолевать стресс. — М.: 1998. — 160 с.

93. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2003. — 256 с.

94. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. — 336 с.

95. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 124 с.

96. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. — М.: Наука, 1981. — 216 с.

97. Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. — М., 1990. — 87 с.

98. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (Методическое руководство). — М., 1990. — 75 с.

99. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.

100. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психол. журнал. — т. 13. — № 2. — 1992. — С.14-29.

101. Тарасов Е.А. Как победить стресс. — М.: Айрис-Пресс, 2002. — 352 с.

102. Филомоненко Ю.И., Юрьев А.И., Нестеров В.М. Экспресс-методика для оценки эффективности аутотренинга и прогноза успешности деятельности человека. — В кн.: Экспериментальная и прикладная психология. — Л.: 1982. — Вып.11: Личность и деятельность. — С.52-57.

103. Хэссет Дж. Введение в психофизиологию. — М.: Мир, 1981. — 246 с.

104. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 272 с.

105. Шеперд Л. Загляни в свои сны: Практическое руководство к самопознанию. — М.: Аквариум, 1995. — 144 с.
106. Шипов К. Значение аутогенной тренировки и биоуправления с обратной связью электрической активности мозга в терапии неврозов: Автореф. дисс...канд.мед.наук. — Л., 1980. — 28 с.
107. Эмоциональный стресс / Под редакцией Л. Леви. — Л.: Медицина, 1970. — 328 с.
108. Юрьев А.И. Классификация и диагностика отрицательных практических состояний человека // Вестн. ЛГУ. — 1983. — № 23. — вып.4. — С.85-88.
109. Юрьев А.И. Оценка отрицательных практических состояний человека оператора на основе данных теста Люшера // Проблемы инженерной психологии. — Л., 1984. — Вып. 2. — С. 239-241.
110. *British Journal of Health Psychology*. — 2003, Volume 2, Number 1.
111. Capponi V., Novak T. Asertivne do zivota. — Praha: Grada, 1994. — 188 p.
112. *Health Psychology*. — 2003, Volume 22, Number 5.
113. *International Journal of Stress Management*. — 2003, Volume 10, Number 1.
114. *Journal of Occupational Health Psychology*. — 2003, Volume 8, Number 4.
115. *Journal of Traumatic Stress*. — 2003, Volume 7, Number 2.
116. Lüscher M. The Lüscher colour test. L.— Sydney, 1983, — 207 p.
117. Schermer F.—J. Strategiein der stresskontrolle // PolizeiFührung-sakademie. — 1981. — № 1. — P.71-80.
118. Wallnofer H. Der Lüscher Farbtest zur Diagnose des vegetativen Verhaltens // Arzt. Prax. 1966. — B.18. — № 70. — P.2348-2352.

Навчальне видання

Розов Віталій Ігорович

Адаптивні антистресові психотехнології

Навчальний посібник

Редактор *Вдовиченко Валентина Миколаївна*

Коректор *Асташева Марія Василівна*

Комп'ютерна верстка *Полончук Микола Андрійович*

Дизайн обкладинки *Кочергін Олег Станіславович*

Підписано до друку 25.11.2004 р.

Формат 60×84 1/16. Папірофсетний. Друк офсетний. Гарнітура Newton. Умовно-друк. аркушів — 17,5. Облік.-вид. аркушів — 16,8.

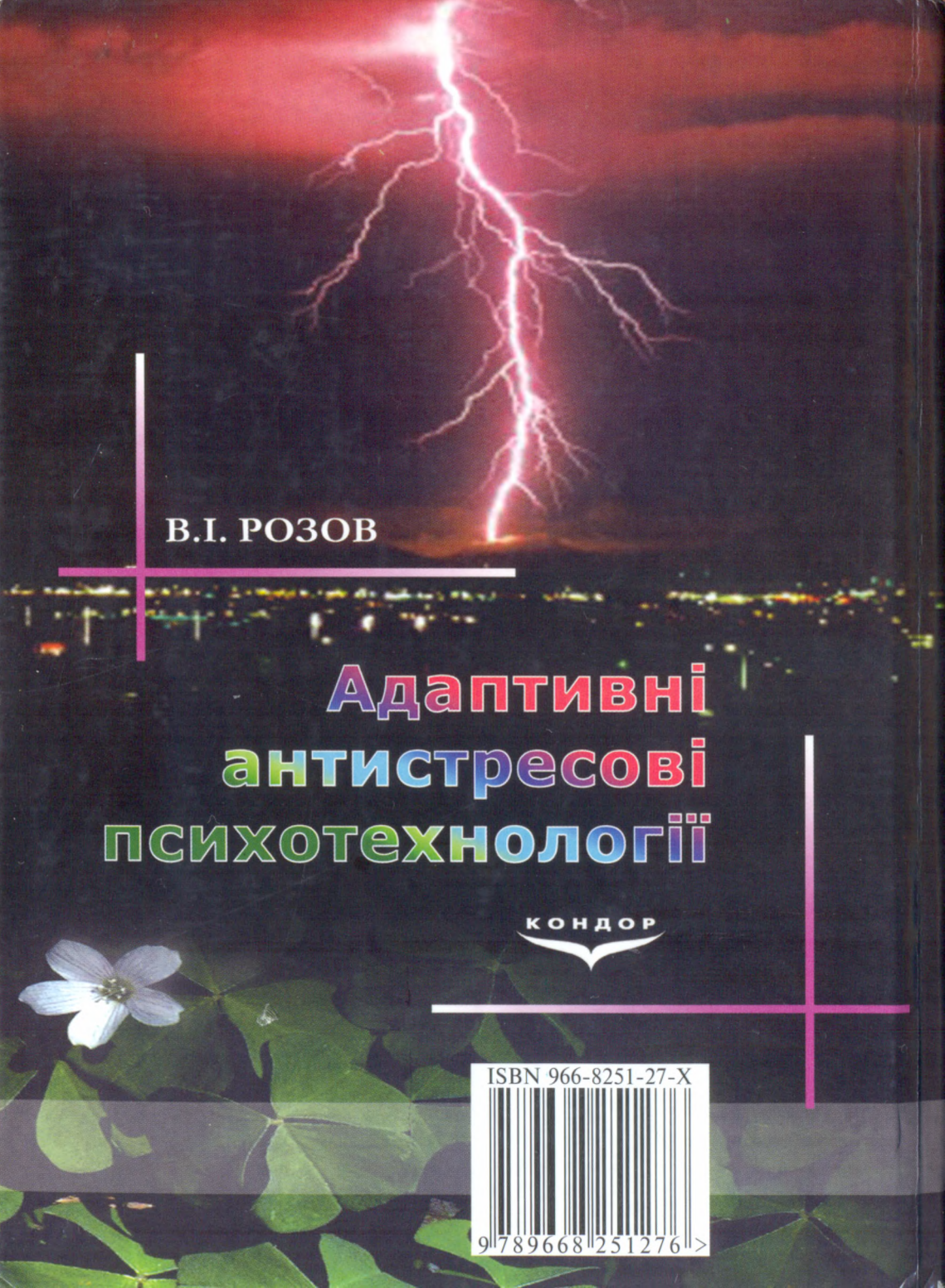
Замовлення №

Видавництво «Кондор»

Свідоцтво ДК № 1157 від 17.12.2002 р.

03057, м. Київ, пров. Польовий, 6

тел./факс (044) 456-60-82, 241-83-47



В.І. РОЗОВ

**Адаптивні
антистресові
психотехнології**

КОНДОР

ISBN 966-8251-27-X



9 789668 251276 >