

ТЕМА: ІНСАЙТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (розрахована на дві супервізійні зустрічі по годині)

«Те, що мене не вбиває, робить мене міцнішим», Ф.Ніцше

“Життєстійкість для мене – це вміння жити, саме жити, а не виживати в складних, невизначених, обставинах, що змінюються”, Валерія Секісова

Джерело: <https://ukrainky.com.ua/yak-zberegty-zhyttyestijkist-u-hytki-chasy-dilyatsya-ukrayinky-z-riznyh-sfer/>

ДАТА ТА МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: _____

УЧАСНИКИ (позначити, скільки з команди лідерів + чол-жін): _____

МЕТА ЗУСТРІЧІ: ЗРОЗУМІТИ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ПРАКТИЧНОМУ ВИМІРІ, розвинути навички саморефлексії, усвідомити власні ресурси

ЗАВДАННЯ ЗУСТРІЧІ:

- 01 Проінформувати про модель життєстійкості (С. Мадді) та механізми її дії;
- 02 Продіагностувати наявні в учасників/учасниць складові моделі, дію життєстійкості в їхньому житті;
- 03 Спробувати коротку практику для роботи з тілом задля відновлення життєстійкості.
- 04 Відрефлексувати розуміння поняття та підготуватись до наступних практичних зустрічей.

ПРОПОНОВАНА ПРОГРАМА СУПЕРВІЗІЙНОЇ ЗУСТРІЧІ

ЧАС	ТЕМА	ФОРМАТ ОНЛАЙН	МАТЕРІАЛИ
20 хв.	Вітання та відкриття. Оголошення теми зустрічі	<p>Робота у великій групі:</p> <p>Ведучий пропонує учасникам по колу відповісти на два питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагадати своє ім'я; школу та місто, в якому вона знаходиться; - назвати свою рису або навичку, яка дозволяє пережити всі випробування. <p>Питання для загальної групи: що спільного ви помітили в названих якостях чи вміннях? По закінченню кола, ведучий озвучує тему зустрічі та її мету.</p>	
50 хв.	Аналіз наявних елементів життестійкості та механізмів її дії у житті учасників	<p>01 Робота у великій групі. Ведучі пропонують учасникам індивідуально згадати якусь ситуацію з їхнього життя (<i>або з життя знайомих, якщо людина не готова розповідати про себе</i>), де вони успішно впорались з обставинами, якими б вони не були. Згадуйте будь-які історії за емоційним відтінком. Акцент робимо на тому, що саме допомогло завершити ситуацію успішно.</p> <p>Коментар ведучої: <i>«Мова не тільки про важкі ситуації. Наприклад, весілля сина стало для мене тим ще випробуванням :)»</i></p> <p>Примітка: зараз ми просимо учасників просто згадати про схожі ситуації, а не озвучити їх.</p>	

02 Далі учасники об'єднуються у дві групи, де з ними працюють ко-фасилітатори.

(Якщо захід проводить один фасилітатор, то робота ведеться у загальному колі).

У кожній групі фасилітатор фіксує відповіді на джамборді або у гугл-документі.

Питання до учасників (відповідь за бажанням): 1. Коротко розкажіть групі, з чим довелося зіткнутися (підготовка заходу, переїзд, будь-що...) 2. Що саме я дізналась\дізнався про себе, свої здібності завдяки цій життєвій ситуації; 3. Що допомогло подолати ситуацію? 4. Яке переконання про себе у мене з'явилося після того, як я пройшов через цю ситуацію.

Примітка: ведучі записують ключові тези учасників, а саме про способи подолання та переконання в дві різні колонки

03 Робота у великій групі. Фасилітатори презентують напрацювання своєї групи.

Спільній групі пропонуються такі питання для обговорення (не більше 3-4 коментарів):

- Як ми можемо згрупувати наведені інсайти?
- Які здібності чи переконання загалом допомагають подолати неприємності або виклики?

Ведучий просить учасників\учасниць надіслати якісь реакції (аплодисменти, емоджі в кінці презентацій) і переходить до теоретичного блоку.

<p>15 хв.</p>	<p>Презентація Моделі життєстійкості Мадді та механізми її дії</p>	<p><i>Робота у великій групі</i></p> <p>Ведучий говорить про декілька варіантів визначення поняття “життєстійкості”. У вітчизняній літературі з соціальної роботи та психології поняття “життєстійкість” перекладається з англійського слова “резилієнс” (resilience). Також серед перекладів зустрічаються “стійкість”, “стійкість до травми”, “життєздатність”, “стресостійкість”. Водночас є публікації, де “резилієнс” (resilience) перекладається українською мовою як “пружність”. На користь такого перекладу окремі фахівці надають аргументи, що слово resilience походить від латинського дієслова resilire – “стрибати назад”. В Оксфордському словнику англійської мови слово resilience визначається як “здатний витримувати важкі умови чи відновлюватися швидко після них”.</p> <p>https://lib.iitta.gov.ua/711171/1/2018v11_Kravchuk_S_L-The_peculiarities_psychological_156-164.pdf</p> <p>Ізраїльській фахівець по роботі з травмою — Алекс Гершанов - розповідаючи про концепт resilience також говорить про психологічну пружність та наводить приклад м'яча, який підстрибує від підлоги після удару. М'яч зберігає свою форму, водночас отримує додаткове прискорення, в залежності від того, з якою силою він вдарився об поверхню. Психологічна пружність, таким чином, — це певний процес, в якому людина не тільки зберігає свою особистісну цілісність (психологічну, фізичну), вона отримує додатковий досвід (прискорення м'яча), який допомагає відновленню після ударів долі.</p> <p>Теоретичні моделі життєстійкості, розроблені науковцями, спиралися на практику. Вони у своїх дослідженнях робили висновки, спостерігаючи за реакціями та думками людей, які опинились в складних життєвих умовах.</p>	
-------------------	--	---	--

Насправді кожний з нас має свій досвід життєстійкості. Важливо тільки усвідомити його та на лихих поворотах життєвого шляху одразу згадувати, що врятувало наше життя та психіку від руйнувань.

Життєстійкість — навичка, яка набуває значення та стає необхідною, не тільки у буремні часи, які ми переживаємо. Це ключова риса особистості, яка демонструє переконання людини, її дії в тих чи інших ситуаціях.

Поняття «життєстійкості» - «hardiness» ввів американський психолог С.Мадді на початку 80-х років ХХ ст. І досі в психологічній науці немає єдиного бачення сутності цього поняття. Існують різні терміни, такі як «мужність творити» (Р Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «зрілість» (Г. Олпорт).

С. Мадді бачить модель життєстійкості, як «переконання людини, які дозволяють їй залишатися активним і перешкоджають негативним наслідкам стресу». Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, Мадді описав модель життєстійкості, що складається з трьох компонентів:

Перший компонент – залученість у ситуацію - це переконаність людини, у тому, що залученість дає йому/їй можливість знайти у ситуації щось важливе, корисне для себе.

Другий компонент — контроль — це переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається насправді, може вплинути лише вона сама, її вибір робити щось.

Третій компонент — прийняття ризику — це переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, необхідне для її розвитку, оскільки вона набуває досвіду, як позитивного, так і негативного.

В основі життєстійкості лежить не заперечення стресу, а вміння визнати реальність стресової ситуації та мужність перетворити цю ситуацію на перевагу для себе. «Те, що мене не вбиває, робить мене міцнішим».

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки складові елементи, а й п'ять основних механізмів, через які вона діє.

- Життєстійкі переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику;
- Відкритість усього новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації;
- Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію;
- Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (життєстійкі практики здоров'я);
- Пошук соціальної підтримки, яка допоможе впоратись зі стресом завдяки розвитку навичок спілкування.

Практичне значення моделі Мадді полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я.

У підсумку можна сказати: саморефлексія щодо власної життєстійкості - дуже важлива. Життєстійкість - риса, яку можна розвивати та тренувати як м'язи у спорт.залі. Наприклад, деякі люди, добре відчують потреби свого тіла, але їм складно впорядкувати свої думки. Деякі - чітко аналізують події та думки щодо до

		них, “розкладають все по полицях”, але їм вкрай важко усвідомити та прийняти свої емоції. Отже в таких випадках є простір для розвитку життєстійкості, її складових.	
5 хв.	Руханка Усвідомлення життєстійкості через тіло	Ведучий пропонує всім підвестися, поставити ноги на ширину плеч, руки опустити вниз, спину тримати рівно, погляд – перед собою, а також прибрати зайві предмети навколо, які можуть травмувати. Спочатку підняти одну ногу, спіймавши баланс, розставити руки в сторони та заплющити очі. Кожен з учасників стоїть стільки, скільки може, без силування себе. Далі пробуємо те саме вже з опорою на іншу ногу. Питання: Що ви дізналися про своє тіло під час виконання вправи? Що допомагало втриматись, коли очі були заплющені?	
20 хв.	Інтеграція матеріалу	<i>Робота в групах</i> Ведучий об’єднує учасників у дві нові групи. Кожна з них отримує різні завдання: Група 1: Описати плюси та мінуси контролю. Як переконатись, що контроль присутній, але не є занадто сильним? Група 2: Описати плюси та мінуси прийняття ризику. Як можливо ризикувати безпечно? <i>Робота у великій групі</i> Ведучий пропонує учасникам поділитися за бажанням своїми знахідками. Як можливо збалансувати навички контролю та ризику для оптимальної життєстійкості?	

10 хв.	Питання учасників та анонс наступних зустрічей	<p>Робота в колі</p> <p>Ведучий пропонує учасникам коротко по колу поділитись враженнями від сьогоднішньої роботи та власною асоціацією зі словом “життєстійкість” - якою вона є зараз для вас?</p> <p>Завершення зустрічі: ведучий пропонує учасникам назвати супер силу всієї групи та дякує за продуктивну роботу.</p>	
--------	--	--	--

Основні напрацювання за результатами зустрічі з групою:

Питання, які обговорити далі:

Запити на зміни чи коригування:

Додатковий матеріал для підготовки до супервізії:

Коротко про визначення поняття “життестійкості”. У вітчизняній літературі з соціальної роботи та психології поняття “життестійкість” перекладається з англійського слова “резилієнс” (resilience). Також серед перекладів зустрічаються “стійкість”, “стійкість до травми”, “життєздатність”, “стресостійкість”. В той же час є публікації, де “резилієнс” (resilience) перекладається українською мовою як “пружність”. На користь такого перекладу окремі фахівці надають аргументи, що слово resilience походить від латинського дієслова resilire – “стрибати назад”. В Оксфордському словнику англійської мови слово resilience визначається як “здатний витримувати важкі умови чи відновлюватися швидко після них”.

https://lib.iitta.gov.ua/711171/1/2018v11_Kravchuk_S_L-The_peculiarities_psychological_156-164.pdf

Ізраїльській фахівець по роботі з травмою - Алекс Гершанов - розповідаючи про концепт resilience також говорить про психологічну пружність та наводить приклад м'яча, який підстрибує від підлоги після удару. М'яч зберігає свою форму, в той же час отримує додаткове прискорення, в залежності від того, з якою силою він вдарився об поверхню. Психологічна пружність, таким чином, - це певний процес, в якому людина не тільки зберігає свою особистісну цілісність (психологічну, фізичну), вона отримує додатковий досвід (прискорення м'яча), який допомагає відновленню після ударів долі.

Відомо, що теоретичні моделі будь яких феноменів виникли завдяки “полю”. Йдеться про те, що науковці, які досліджували життестійкість робили свої висновки, спостерігаючи за реакціями та думками людей, які опинились в складних життєвих умовах. Насправді, кожний з нас має свій досвід життестійкості. Важливо тільки усвідомити його та на лихих поворотах долі одразу згадувати, що врятувало наше життя та психіку від можливих руйнувань.

Життестійкість у сьогоднішній - не просто корисна для людини риса. Цю характеристику дедалі частіше згадують психологи, соціологи, політологи, навіть футурологи - фахівці, які роблять прогнози на майбутнє. Життестійкість стає базою нашої особистості, в яких би умовах ми не опинилися. Для демонстрації дії життестійкості у житті можна звернутися до невеликого експертного опитування, яке провели в [Асоціації корпоративних медіа України](#)

<https://ukrainky.com.ua/yak-zberegty-zhyttyestijkist-u-hytki-chasy-dilyatsya-ukrayinky-z-riznyh-sfer/>

Учасниці опитування присвяченого питанню життєстійкості вказують, що ключовою складовою цього поняття для них є **сенса життя**. Для чого виживати, з якою метою жити? Також згадується про **саморегулювання**. Вміння розуміти свої емоції, відстежувати глибоке дихання, зберігати гармонійний стан навіть у вирі неочікуваних подій. Приділяється увага **адаптивності**: тренуванню гнучкості й різноманітності реакцій, вихід із автоматизмів, орієнтація на швидкість замість досконалості. Серед відповідей є і здоров'я: від здорового способу життя та збалансованого харчування до сну 7-8 годин на добу, регулярні фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, вміння слухати і чути своє тіло і вчасно діагностувати втому. На думку опитаних життєстійкість пов'язана з оточенням людини, а саме - важливо спілкуватися з позитивними людьми, розвивати вміння казати «стоп» виснажливим відносинам, «ні» - наполегливим проханням та вимогам, які порушують особисті кордони. Натхнення також є невід'ємною складовою життєстійкості, в очах опитаних. Швидке відновлення за допомогою творчості, вміння балансувати між «хочу» і «треба», вчасне перемикання між різними видами діяльності, корисні навички входити в потік. Деякі учасниці опитування кажуть про такий стан як задоволення: приємні емоції від діяльності, мудрість відчувати щастя. Включення й планування спілкування з улюбленими тваринами, маленькі щоденні святкування, читання літератури, що дарує посмішку, перегляд ресурсних кінострічок та улюблена музика.

За словами однієї з учасниць дослідження, «Кращий інструмент підтримання життєстійкості – це гумор. Дуже цінно, коли навіть в період високої навантаженості під час нарад в колективі гарно сприймаються жарти, якісь смішні побутові історії, і ніхто не каже – «так, колеги, давайте серйозніше». Вміння відволіктися, переключитися, посміятись разом – дуже важлива частина загальної культури спілкування.

Деякі учасниці згадують також відчуття контролю над своїм життям та інструменти, які допомагають його увімкнути: «У мене є чудові мантри: «зневіра – найгірший з гріхів» і «роби те, що маєш, і нехай буде так, як має бути».

Власно всі перелічені складові життєстійкості «вкладаються» в теоретичну модель цього феномена, про яку йдеться нижче.

Поняття «життєстійкості» - «hardiness» ввів американський психолог С.Мадді на початку 80-х років ХХ ст. І досі в психологічній науці немає єдиного бачення сутності цього поняття. Існують різні терміни, які життєстійкість як «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «зрілість» (Г. Олпорт).

С. Мадді бачить модель життєстійкості, як «переконання людини, які дозволяють їй залишатися активним і перешкоджають негативним наслідкам стресу». Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, Мадді описав модель життєстійкості, що складається з трьох компонентів:

Перший компонент – **залученість у ситуацію** - це переконаність людини, у тому, що залученість дає їй можливість знайти у ситуації щось важливе, корисне для себе.

Другий компонент - **контроль** - це переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається насправді, може вплинути лише вона сама, її вибір робити щось.

Третій компонент - **прийняття ризику** - це переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, необхідне для її розвитку, оскільки вона набуває досвіду, як позитивного так і негативного.

В основі життєстійкості лежить не заперечення стресу, а вміння визнати реальність стресової ситуації та мужність перетворити цю ситуацію на перевагу для себе. «Те, що мене не вбиває, робить мене міцнішим».

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки складові елементи, а й п'ять основних механізмів, через які вона діє.

Життєстійкі переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику;

- Відкритість усьому новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації;
- Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію;
- Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (життєстійкі практики здоров'я);
- Пошук соціальної підтримки, яка допоможе впоратись зі стресом завдяки розвитку навичок спілкування.

Практичне значення моделі Мадді полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Олег Романчук, лікар-психотерапевт, директор Інституту психічного здоров'я УКУ та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

<https://ucu.edu.ua/news/psychologichna-stijkist-u-chasy-vijny-indyvidualnyj-ta-natsionalnyj-vymir/>

вказує, що під час війни стрижневим поняттям життєстійкості виступає "стійкість" як відчуття цінностей та змісту. "...ми повторюємо зараз собі знову і знову: з нами Правда, з нами Бог, з нами Перемога. Ми на своїй землі і боремося за свою свободу і за своє вільне майбутнє. ...". Власно йдеться про життєстійки переконання, які пропонує С.Мадді. Також до цих переконань експерт відносить силу єдності і взаємної підтримки в українському суспільстві.".... це в унісон підтверджують усі наукові дослідження: наша стійкість базується на глибині наших стосунків (що на рівні сім'ї, спільноти, народу, людства), взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру, не лише наважувачись довіряти, але й працюючи над тим, щоб бути вартими довіри – і це мабуть один з тих уроків, який нам найважче дається на національному рівні, але це наш виклик, це наше запрошення і ми молодці, ми вчимося! І тому зараз, коли бачиш скільки людей проявляють неймовірну мужність та витривалість, чесність та щедрість, професійність і людяність – росте відчуття віри у свій народ. І чути, як глибоко резонує у кожній клітині оте Симоненкове: «Народ мій є! Народ мій завжди буде!»

Серед складових елементів життєстійкості О.Романчук також згадує вибір. "... коли ми вибираємо реагувати з позиції стійкості – ми стаємо відповідно стійкішими. Коли у випробуваннях робимо вибір реагувати виважено і мудро – такими ж стаємо. Коли у небезпеці – діяти відважно (попри страх, бо ж страх природній, але ж «мужність – це не відсутність страху, а здатність діяти згідно цінностей всупереч страху»), то ростемо у відвазі... І тому ми повторюємо собі зараз, мов бойову мантру: «Наше завдання і наш вибір: вистояти, витримати, перемогти! Що б не було і скільки би часу це не заняло – вистояти, витримати, перемогти!»

Надія, за думкою О.Романчука, також важлива: "Не просто про «рожевий» оптимізм, що «завтра все вже буде добре». Ми свідомі, що дорога може бути довгою і щоби виграти війну нам можливо доведеться програти не одну битву і зазнати болісних втрат, але Надія – це про те, що в кінці Правда обов'язково переможе!"

Не аби яке значення для життєстійкості має вміння регулювати емоції: "...почуття є важливі – вони комунікують, єднують, мобілізують та дають енергію до дії. Злість дає сили боротися, тривога – обережності в ситуації небезпеки. Але інколи почуття

дизрегулюються і од люті «зриває дах», у відчаї можемо «забуксувати» – тож стійкість це теж про емоційну компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали, але теж врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні. Зараз ми усі з цього мали «майстерклас» – і вчимося «заземлятися» при надмірній тривозі, «дихати глибоко» і збивати «градус злості», розділяти смуток втрат... Стійкість – це не про стан «релаксу» та спокою. В умовах війни нема жодної «техніки», як «розпружитися» і відчувати повний спокій, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, уміння бути з ним і діяти у відповідь згідно цінностей”

Для плекання своєї життєстійкості експерт пропонує також звертати увагу на роль позитивних емоційних станів: “...ми добре знаєм, як чудово знімає напругу і відновлює душу добрий сміх і щира радість, як важливо бачити красу – милуватися, зворушуватися (і хоч як це не дивно звучить, але у темні дні війни цієї краси бачиться більше – як темної ночі зорі видніше – насамперед неймовірної краси людей, нашого народу). Це теж про уміння такі позитивні стани «генерувати» – піснею, жартом, танцем – і про вміння ними ділитися, адже «розділена радість множитья”. На думку експерта, життєстійкість підживлюється турботою про себе та режимом самовідновлення, що особливо важливі в умовах хронічного стресу і невизначеності. Йдеться про сон, регулярні харчування та фізичну активність, контроль за обсягом споживання новин.

Таким чином, життєстійкість - комплексне поняття, яке включає в себе багато елементів і різних поведінкових стратегій. Важливо, що ця риса має не тільки усвідомлюватися людиною, а й ще розвиватися, не обмежуватися заданим усвідомленим “набором”.