

НАПРЯМ 5. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-26>

Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОГНІТИВНІ ЗАСАДИ ЩАСТЯ

Побудова особистісно-орієнтованої моделі щастя, яка інтегрує біологічний, психологічний, соціальний рівень суб'єктності та включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну, фізіологічну складову дозволяє зосередити увагу на важливості аспектів щасливого життя: когнітивних уявленнях про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях та установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках. Когнітивний компонент щастя є важливим базисом ментальних процесів та сприйняття людини, які впливають на відчуття щастя та благополуччя. До них відносяться:

- позитивне мислення, визначення позитивних аспектів подій, у будь якій ситуації, здатність дивитися на різні ситуації з оптимізмом та позитивним налаштуванням;
- пізнавальна активність, розширення знань, вивчення нового, саморозвиток, що створюють відчуття досягнення та особистого зростання і позитивно впливають на психічне благополуччя;
- вдячність за те, що вже є в житті, сприяє відчуттю задоволення та щастя;
- саморефлексія, можливість аналізувати власні думки та почуття, розуміти свої цілі та цінності, допомагає створити стійке відчуття щастя;
- цілеспрямованість, визначення чітких цілей і подій допомагають встановити контроль над своїм життям.

Когнітивні засади підкреслюють суб'єктивність щастя, яскраво демонструють, що не тільки об'єктивні обставини визначають щастя, але й те, як люди сприймають, оцінюють та реагують на події, життєві обставини тощо. Розуміння, усвідомлення цих когнітивних підстав, а також розвиток когнітивних здібностей може допомогти створити більш щасливе та благополучне життя.

Ми пропонуємо серію занять, що включають різноманітні засоби, які передбачають розвиток спостережливості, уваги; активізацію саморефлексії, самоаналізу та критичного мислення; активізацію уваги, когнітивних і творчих здібностей; розвиток навичок оптимістичного прогнозування, формування оптимістичного атрибутивного стилю. Серед них – різноманітні *притчі та їх обговорення* («Все в твоїх руках», «Люди та обставини», «притча про Сократа і три сита»), *медитації* («Храм тиші») тощо. Техніки такі, як наприклад, «Техніка дистанціювання від думок», допомагає розглянути свої думки як спостерігач, а не ідентифікувати себе з ними, зменшити вплив негативних або несприятливих думок, збільшити об'єктивність та покращити самопочуття. Вона включає ряд кроків: ідентифікація думок, відокремлення від думок, розуміння обмежень думок, перефразування думок і використання метафор, що допомагає зрозуміти плинність, нестійкість думок.

Доречною є використання вправи «*Запис думок*», запозичена з когнітивно-поведінкової терапії і спрямована на те, щоб відокремити конструктивні думки від руйнівних.

Суть техніки «*Постановка критичного запитання*» полягає у тому, щоб поставити собі запитання для оцінки своїх переконань та думок, наприклад, запитати себе: «Чи є докази, що підтверджують мої думки?» або «Чи є альтернативні пояснення для того, що я думаю?».

Ефективними є також вправи, що розвивають зосередженість, спостережливість та увагу, активізують когнітивні здібності, наприклад, «*Візуальне сканування*» (віднайдення предметів одного і того ж кольору, форми, розміру, матеріалу тощо). Або ж вправа «+5», де необхідно зробити ревізію всіх негативних подій, які займають розум. Для кожної негативної події слід знайти 5 позитивних сторін конкретної проблеми.

У вправі «*Квадрат Декарта*», згідно зі схемою, щоб прийняти рішення в будь-якій ситуації, потрібно відповісти на 4 простих запитання: «Що я отримаю, якщо це станеться?», «Що буде, якщо нічого не трапиться?», «Чого не буде, якщо все залишиться без змін?», «Чого не буде, якщо це станеться?».

Розширити когнітивні здібності допоможе й *практикування у цільовому плануванні*, що допомагає ясно визначити цілі, розробити

систематичний план дій для щастя через досягнення важливих життєвих мет й передбачає: саморефлексію, формулювання головної мети, розбиття на кроки, визначення термінів, створення плану дій, особисту мотивацію, запис зобов'язань, постійний аналіз та коригування.

У ході вправи «*В майбутнє*» пропонують уявити майбутнє через 1 рік, коли щось, можливо, сталося на шляху до мети. Пропонується уявити різні ситуації та поринути на 10 хвилин у цей стан та час. Звідти з майбутнього потрібно дати собі пораду та рекомендацію, підтримати себе в теперішньому-минулому, сказати собі щось, що додасть сил та енергії. Варто сформулювати все це у словах і зробити з ними сторіс чи пост. Корисно зберегти цей пост і поставити будильник на рік із нагадуванням повернутися і проаналізувати сказане.

Рекомендується також у «*Щоденник подяк*» записувати щодня кілька речей, за які ви вдячні. Це може бути будь-що від простих радощів до значущих подій. Наприклад, «дякую за тепле сонце, яке розсіяло хмари і створило чудову атмосферу», «вдячний за щирі посмішки колег в офісі, що роблять день більш приємним», «дякую за смачний обід, який підняв мій настрій і зарядив енергією» тощо.

Згідно Клауса Фопеля, людина багато чому вчиться у природи, і в житті, ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише в тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато йде і змінюється, створюючи тим самим передумови виникнення нового [1]. Для тренування когніцій щастя варто скласти список «*Пори року моєї душі*» (приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкіше, втрачає свою значимість, відступає на другий план. Може бути змінюється внутрішня позиція або яке-небудь почуття, ваша життєва філософія чи політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім. Згодом треба скласти ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що знаходиться в самому початку, в стадії становлення, і поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється або те, що знову повертається, стає все більш важливим і бажаним. Вибравши з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий, напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появи? Чи може це стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? Як буде виглядати ваше життя, якщо те, що виникло, буде розвиватися далі?

Загалом стимулювання пізнавальної активності, когнітивної складової благополуччя/щастя буде ефективним у ході:

- вивчення чогось нового (мов, моделей, структур, ієрархій тощо);
- розгадування головоломок, кросвордів;

- заняттям настільними іграми (шахи, шашки та ін.);
- приготування їжі за новими рецептами;
- під час подорожі новими маршрутами;
- читання зокрема, документальної, наукової, біографічної літератури;
- прослуховування музичних композицій тощо.

І наостанок пропонуємо тренінгову вправу «*Фіолетовий браслет*», яку розробив американський священник Уїлл Боуен у 2006 році [3]. Суть техніки досить проста: Ви одягаєте на руку простий гумовий браслет, щоб показати свій намір – впродовж найближчих трьох тижнів відмовитися від скарг, ниття і пліток. Якщо Ви раптом порушили умову експерименту – виразили чимось невдоволення, почали критикувати оточення або подумки поскаржилися на щось, – треба зняти браслет і надіти на іншу руку: з цієї миті звіт починається заново. Ваша головна мета відмовитися від будь-яких видів скарг – на оточення, обставини, погану погоду, свій характер і невдачі, перестати критикувати самого себе, близьких, випадкових перехожих, колег і знайомих. На 21 день ви повинні забути про плітки, засудження та не використати в мові сарказм і чорний гумор.

Список використаних джерел:

1. Фопель К. Майстерня історій. Створення особистих історій в груповій психологічній роботі. 2016. 172с.
2. Bila I., Hoian I. (2022). Happiness as a psychological formations. *Innovations in the scientific technical and social ecosystems*. 2022. № 1(3). 70–82. URL: <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>
3. Фіолетовий браслет: як з його допомогою можна змінити своє життя на краще. URL: <https://wfc.tv/ru/stati/mindfulness/fioletovyi-braslet-kak-s-ego-pomoshhyu-izmenit-zizn/>