



# ЗИМОВА НАУКОВА ШКОЛА

Психосоціальна підтримка державних службовців,  
які потрапили в екстремальну ситуацію в умовах війни

**16.02.2023**



**Тренери:**

- Світлана ХАДЖИРАДЄВА**, д.держ.упр., проф.;
- Наталія ЛАРІНА**, к.пед.н., доцент кафедри публічної політики

# **ТЕМА 1**

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

## ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ «КОПІНГ-ПОВЕДІНКА»

**Копінг** (долати) – психологічна стратегія та спосіб подолання людиною проблемної ситуації (складна життєва, стресова, екстремальна тощо), яка інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові **патерни**. Іншими словами – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей.

До базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії **«вирішення проблем»**, **«пошук соціальної підтримки»** й **«уникання»**.

# 1. КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ «ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ»

- **Психофізіологічний ресурсний потенціал особистості:** вік, стать; самооцінка, самоприйняття, локус контролю і рівень тривожності; соціальна компетентність, приналежність людини до етнічної групи і соціальної верстви, наявний досвід тощо.
- **Резильєнтність** – це здатність впоратися зі складними життєвими подіями та **відновитися** після труднощів чи стресу.
- **Когнітивна гнучкість** – це здібність швидко переглядати свої плани після зустрічі з перешкодами, невдачами, помилками або отриманням нової інформації.

## 2. КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ «ПОШУК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ»

Здійснюється, як правило, в 4 зонах взаємодії:

- **інтимно-особистісна;**
- **міжособистісна;**
- **особистісно-групова;**
- **міжгрупова.**

### 3. КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ «УНИКНЕННЯ»

Людина намагається ухилитися від контакту з реальністю, уникнути розв'язання складних питань. Способи уникнення можуть бути:

- ❖ **активні** (уникнення складних ситуацій та відповідальності за їх вирішення);
- ❖ **пасивні** (хвороба, різного роду залежності).

# МЕТОДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ АНАЛІЗУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

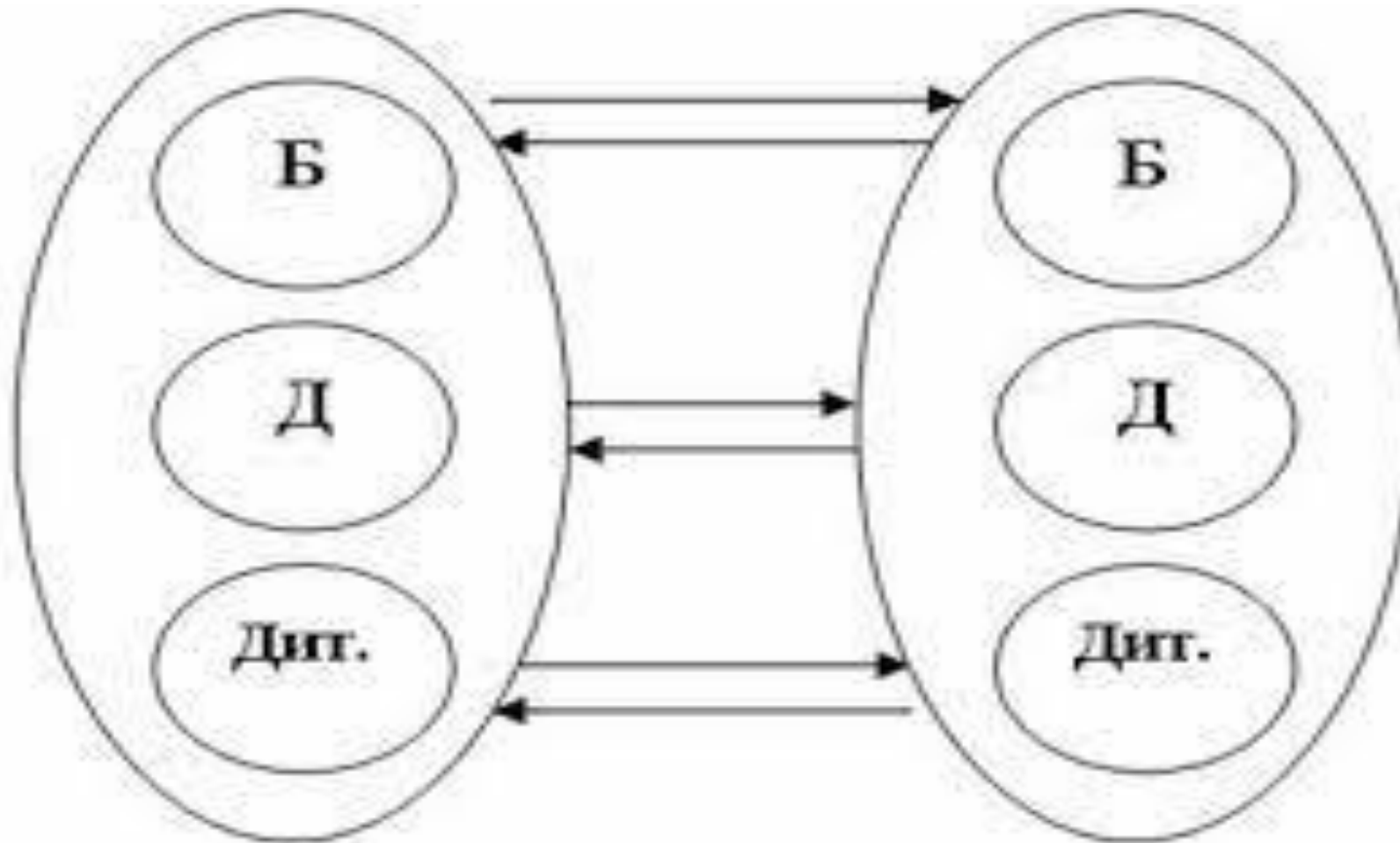
- **Соціально-рольова модель** міжособистісної взаємодії «Я-дитина – Я-батько, Я-дорослий».
- **Типи мислення:** фемінний, мускульний, латеральний, аналітичний, стратегічний і т. ін.

## **Закріплення виконанням ситуаційних вправ**

Вправа «Шість капелюхів мислення»

Вправа «Ментальна карта».

# Аналіз моделі «Я-дитина, Я-батько, Я-дорослий»





## «БАТЬКО»

– стан, подібний образу батьків, якому притаманні такі якості: навчання, виховання, повчання, турбота, впевненість у своїй правоті, «роби як я», «це добре», «це погано» та ін.

### Завдяки цій “схемі поведінки”:

- 1) людина може ефективно грати роль батька (матері);
- 2) виходячи із принципу “так прийнято робити”, багато наших реакцій стали автоматичними, що допомагає зберігати час і енергію.

# «ДОРОСЛИЙ»

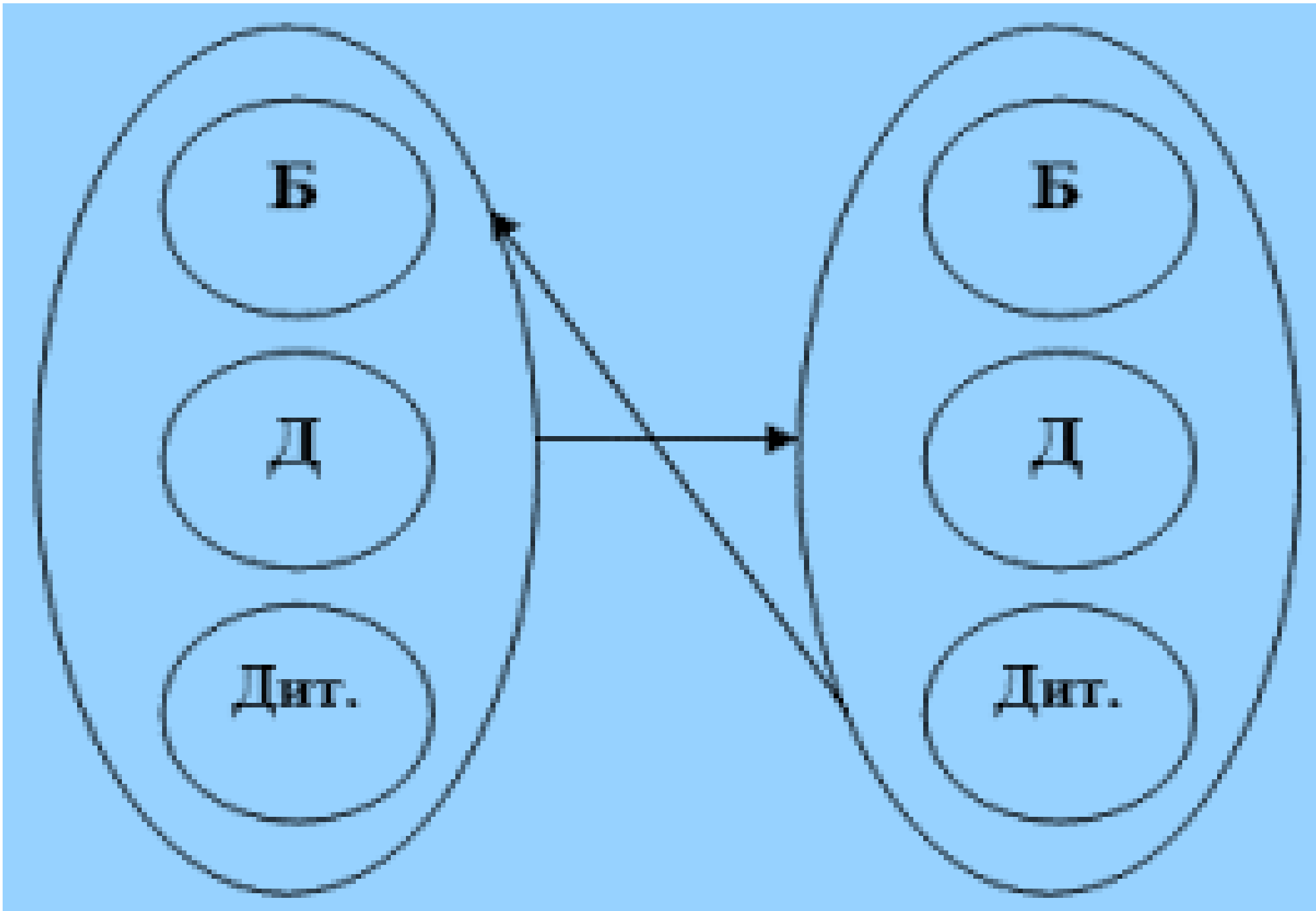
– стан, який характеризується отриманням, переробкою, *аналізом інформації* і, на основі цього, *прийняттям рішень* з метою ефективної взаємодії з навколишнім світом.

## «ДИТИНА»

– стан подібний образу дитини, для якої є притаманними: інтуїція, творчість, спонтанність, відкритість, безпосередність, щирість, емоційність, довіра, любов.

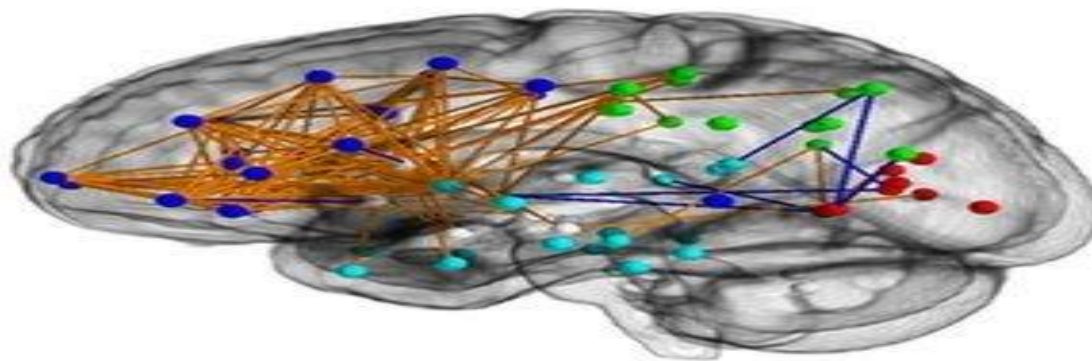
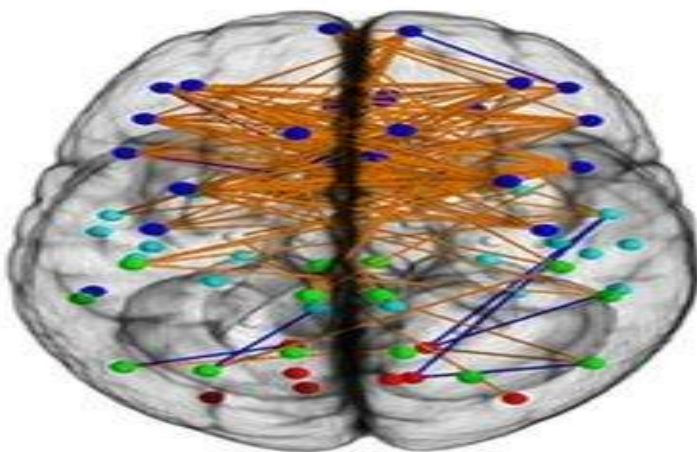
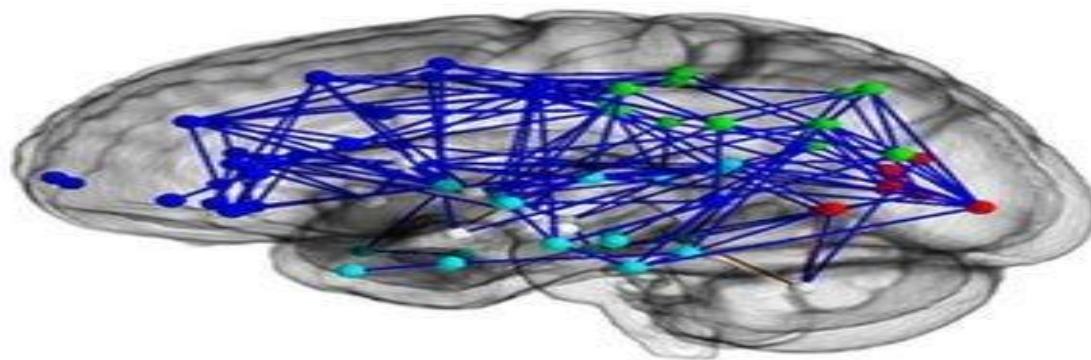
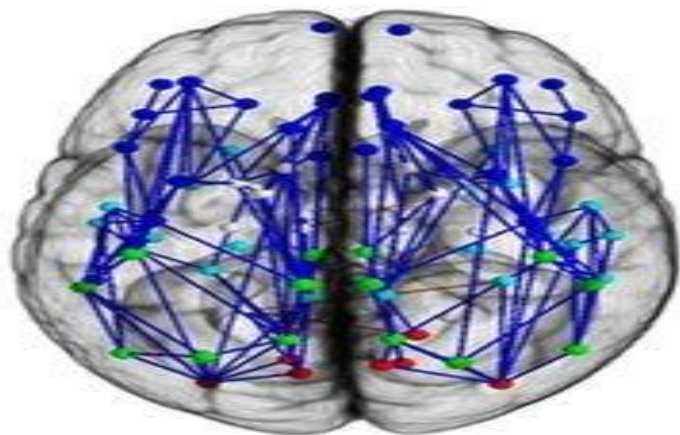
### **Але, з іншого боку, це:**

- 1) стан “бунту”, неслухняності, вередливості, капризності;
- 2) стан “пристосування”, здатність до маніпулювання.





## Фемінний та мускульний ТИПИ МИСЛЕННЯ



# Фемінне мислення – високо асоціативне, використовує дві півкулі одночасно, що дозволяє бути мультизадачним

## Переваги фемінного типу мислення:

- Вміння виконувати велику кількість справ одночасно;
- Баланс між різними видами діяльності;
- Універсальність;
- Низький ризик невдачі в справах;
- Хороша пам'ять;
- Висока швидкість мислення;
- Уміння поєднувати логічне мислення з емоціями;
- Розвиненість мовлення;
- Соціальний розвиток;
- тощо.

## Недоліки фемінного типу мислення:

- Проблема фокусування на окремих справах, що потребують концентрації уваги;
- Проблеми в досягненні піку результативності;
- Необдуманість вчинків;
- Проблема з абстрогуванням (паркування);
- Поверховість у серйозних справах, серйозність у дрібницях;
- Тощо.

# Мускульне мислення – не асоціативне, незначні міжпівкульні зв'язки, однозадачність мислення

## Переваги мускульного типу мислення:

- Уміння фокусуватися на виконанні однієї справи;
- Досягнення піку результативності;
- Уміння мислити логічно, не застосовуючи асоціації;
- Уміння думати безпристрасно і самокритично, обмірковуючи вчинки;
- Просторове мислення;
- Розвинене абстрактне мислення;
- Визначення пріоритетів;
- Вміння запам'ятовувати тільки важливе;
- Хороша координація рухів (вестибулярного апарату);
- тощо.

## Недоліки мускульного типу мислення:

- Важко впоратися з великою кількістю справ одночасно;
- Низький емоційний інтелект (рішення приймаються тільки якщо людина фокусується);
- Повільність прийняття рішень у зв'язку з обдумуванням вчинків;
- Концентрація на діяльності, що немає сенсу, високий ризик невдач;
- Не вміє говорити/виражати емоції;
- Постійний вибір між крайностями “холодний аналіз – безрозсудство”
- Погана пам'ять, неувага до деталей;
- тощо.



## СИТУАЦІЙНА ВПРАВА «ШІСТЬ КАПЕЛЮХІВ МИСЛЕННЯ»

- 1) інструктивне ознайомлення з умовами виконання вправи;
- 2) очікуванні результати;
- 3) процес виконання вправи.





# Притча про капелюшника до вправи «Шість капелюхів»

## ПРИТЧА ПРО СТАРОГО КАПЕЛЮШНИКА

(Для образності методу пропонуємо вам застосовувати)

### Перша частина

Давним-давно, а може, й нещодавно, жив на світі старий мудрий Капелюшник. З усіх земних багатств був у нього лише кольоровий фетр. Але він мав золоті руки та прекрасну мудру душу. Майстер дарував людям щось більше, ніж головні убори — капелюхи, кепки, панамы та чепчики. Просвітленими й одухотвореними, рішучими та натхненними виходили люди з майстерні старого Капелюшника, несучи своє замовлення. Чи варто говорити, як славився своїм умінням майстер, які вдячні були йому люди за капелюхи, що несуть великий секрет великого майстра.

Минали роки. І настав час, коли старий Капелюшник покинув цей світ, залишивши своїм шістьом синам славу великого майстра, майстерню, обрізки кольорового фетру і... шість різнокольорових капелюхів — білий, чорний, жовтий, червоний, зелений і синій. Капелюхи були настільки вишукані, що явно мали належати дуже багатій і успішній людині.

— Навпевно, основна батьківська спадщина — це ті гроші, які нам заплатить замовник різнокольорових капелюхів, — вирішили сини майстра.

— Мабуть, вони коштують дуже дорого, і ми будемо багаті! Ми розділимо гроші порівну і поїдемо мандрувати світом, щоб знайти свою долю, — планували сини.

Але час минав, а багатий замовник так і не з'явився.

— Дивно, — розмірковували сини, — останнє замовлення майстра мало б коштувати дорого. Але коли ніхто за ним не приходить, може, ми залишимо ці капелюхи собі? І сини вирішили поділити батьківську спадщину між собою.

— Я беру собі капелюх білого кольору, — заявив перший син. — Вона така витончена і чудова, що, одягнувши її, я зможу увійти до вищого суспільства, красуватися на балах і прийомах. Я вже не почуватимуся сином простого капелюшника.

— А я вибираю чорний капелюх, — сказав другий син. — Чорний колір підходить до будь-якого костюма. У цьому капелюху я буду суворий, представницький, елегантний у будь-якій ситуації. Впевнений, вона принесе мені успіх!

— А я, мабуть, виберу жовту, — сказав третій син. — У наших краях так мало сонячних днів, я так сумую за ними. Жовтий капелюх, хоч і вимагає особливого костюма, подарує мені радість сонця та посмішку! А той, хто посміхається — щасливий.

— Нехай моїм капелюхом стане червона! — вигукнув четвертий син. — Я завжди мріяв виділятися з натовпу, мені завжди подобалося, коли на мене звертають увагу. У червоному капелюху я буду помічений усіма! Мене любитимуть жінки!

— Зелений капелюх такий оригінальний! — зауважив п'ятий син. — Я ще нікого не бачив на вулиці у зеленому капелюху, навіть на маскарадї. Мені здається, зелений капелюх зробить мене законодавцем нової моди. Мені подобаються несподівані рішення, я беру зелений капелюх!

— Ви розібрали всі капелюхи, — мовив шостий син.

— Мені залишається тільки взяти синю. Дивно, але ви звільнили мене з проблеми вибору. Я довірився долї і отримав те, що сам вибрав би в першу чергу! Проблема вибору... — задумався шостий син, — треба, мабуть, помірковувати про це.

І ось спадок старого майстра був розділений між його синами. Вони дбайливо запакували обрізки кольорового фетру, закрили майстерню і на зорі вирушили кожен у свій бік.

### Друга частина

Минуло чимало часу, перш ніж, підкоряючись якійсь особливій внутрішній почуття, сини старого майстра знову зібралися всі разом під дахом батьківської майстерні. Сидячи біля вогню, кожен із них розповів свою історію, і всі були вражені тим, як спадок Капелюшника вплинув на них.

Син, який узяв собі білий капелюх, став важливою людиною, він обіймав високу посаду радника в одній могутній країні. Він був чітким і неупередженим. Викладаючи історію свого життя, він перераховував факти і події, опускаючи свої переживання. Брати дивувалися таким змінам, але слухали з великою повагою.

Господар чорного капелюха став дотепним та уїдлигим. Розповідаючи про людей, з якими його звела доля, він влучно та барвисто описував їхні слабкості та вади, створюючи гротескові портрети. Здавалося, він живе в країні дріб'язкових і тупих людей, хоча було відомо, що жителі міста, де оселився другий син майстра, були гідними громадянами. Тим часом цей син Капелюшника зробив непогану кар'єру, оскільки умів попереджати помилкові рішення місцевого бургомістра.

Жовтий капелюх зробив третього сина Капелюшника невиправним оптимістом. Виявляється, він живе у найкращому у світі місті, жителі якого чудові люди. Він радіє сходам і заходам сонця, бігає підтюпцем, розводить квіти і займається благодійністю.

Поки брати розповідали свої історії, тільки один із них постійно нетерпляче схоплювався, то радісно аплодував, то в розпачі заламував руки, то роздратовано кидав свій червоний капелюх. Брати спостерігали за ним із інтересом — адже не кожен так емоційно реагує на життєві пригоди. Виявилось, що четвертий син Капелюшника став актором, сценічне ім'я якого всім п'ятьом було добре відомо! Хазяїн червоного капелюха був актором без амплуа. Завдяки своїй емоційності та чутливості він геніально грав і драматичні, і комічні, і трагічні ролі. Власник червоного капелюха став дуже відомим. Але, біда, у звичайному житті йому так і не вдалося навчитися стримувати свої почуття.

Коли черга розповідати історію дійшла до п'ятого сина Капелюшника, той мовчки розказав на столї фотографії. Брати глянули і побачили свого брата в товаристві знаменитих людей. Ось йому тисне руку президент найсильнішої держави, ось він дає інтерв'ю знаменитому журналісту, ось він бере участь у відкритті своєї виставки... Господар зеленого капелюха був відомий, але скромний. Він був утворений у різних галузях, чудово малював, складав вірші та музику. До того, за що брався, він підходив несподівано, нетрадиційно. На його рахунок було чимало винаходів у різних галузях. Найбільші компанії запрошували його консультантом, його ідеї принесли успіх багатьом людям.

І ось останній із синів Капелюшника зняв свій синій капелюх. І всі брати побачили, скільки знання, мудрості та любові випромінюють його очі. Він став Вчителем, багато хто приходив до нього за порадою, а король довірив йому виховання спадкоємця...

І сини старого майстра зрозуміли, який дивовижний спадок залишив їм батько. І захотілося кожному зняти свій капелюх, адже він уже багато чого їх навчив, і приміряти капелюхи один одного. Так вони розвинули нові якості, що дозволило їм стати щасливими.

З того часу минуло багато, а може, й небагато часу, але різнокольорові капелюхи переходять з рук в руки, і дозволяють себе одягати тим, хто хоче навчитися чогось нового...



**Білий капелюх** наводить на думку про папір. Білий капелюх зв'язаний із інформацією. Одягаюч білий капелюх, ми запитуємо: "Яка інформація у нас є?"; "Яка інформація нам потрібна?"; "Якої інформації нам не вистачає?"; "Як нам одержати відсутню інформацію?"; "Які питання ми повинні задати?" Білий капелюх використовується для того, щоб спрямувати увагу на наявну чи відсутню інформацію.



**Жовтий капелюх:** Жовтий колір наводить на думку про сонце й оптимізм. Під жовтим капелюхом ми робимо пряме зусилля знайти переваги пропозиції: "Що в цьому гарного?" Навіть якщо ідея нам не подобається, жовтий капелюх просить нас знайти в ній гарні сторони. "Які переваги?"; "Кому це вигідно?"; "Відкіля з'являться переваги?"; "Які цінності?"



**Чорний капелюх:** Це, можливо, найкорисніший капелюх. І він, безсумніву, найчастіше викорисовується. Чорний колір нагадує про мантию судді. Чорний означає обережність. Чорний капелюх не дає нам зробити що-небудь небезпечно. Чорний капелюх вказує на ризик і говорить, чому щось може не вийти. Однак чорним капелюхом не можна зловживати, тому що зловживання небезпечно саме по собі.



**Червоний капелюх:** Червоний наводить на думку про вогонь і тепло. Червоний капелюх зв'язаний з почуттями, інтуїцією й емоціями. Ви можете не усвідомлювати, чому вам щось подобається, чи чому не подобається. Коли використовується червоний капелюх, у вас з'являється можливість описати свої почуття й інтуїцію, без будь-яких пояснень. Ваші почуття існують, і червоний капелюх дає можливість їх викласти.



**Зелений капелюх:** Зелений нагадує про рослини, ріст, енергію, життя. Зелений капелюх - капелюх енергії, творчості. Під зеленим капелюхом ми вносимо пропозиції й обговорюємо нові ідеї й альтернативи. Під зеленим капелюхом ми говоримо про модифікації й варіації існуючих ідей. Зелений капелюх дозволяє думати про можливості. Коли використовується зелений капелюх, кожний прикладає творчі зусилля.



**Синій капелюх:** використовується для розгляду самого процесу мислення: "Що нам робити далі?"; "Чого ми досягли на даний момент?". Синій капелюх використовується або на початку обговорень, щоб вирішити, чого ми хочемо досягти в його результаті мислення, або його можна використовувати, щоб упорядкувати послідовність застосовуваних



Що я знаю з даної проблеми?

ФАКТИ



ЕМОЦІЇ



Чи є це правдою?  
Які є недоліки?

ПРОБЛЕМИ  
ПОМИЛКИ  
ПРОТИРІЧЧЯ

КРИТИКА



Які є переваги?  
Що позитивне?

ПЕРЕВАГИ  
ПОЗИТИВ

КРЕАТИВ



Чого досягли?  
Що потрібно робити далі?

РЕФЛЕКСІЯ



Які почуття виникають з цього приводу?

Які нові ідеї?  
Альтернативи?

# ФОРМА ДЛЯ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАВДАННЯ

<b>Білий капелюх</b>	Використовується для уваги на інформацію та факти. Що ми знаємо про це? Яка інформація, цифри, статистика, дані, дослідження? Якої ще інформації нам бракує?	
<b>Червоний капелюх</b>	Дозволяє висловити свої почуття та інтуїтивні здогади щодо питання, що розглядається. Що ми переживаємо з цього приводу? Які наші припущення з цього приводу? Що нам нагадує інтуїція? Які наші відчуття, невиразні припущення?	
<b>Чорний капелюх</b>	Захищає від безрозсудних та непродуманих дій, вказує на можливі ризики та підводні камені. Що може йти не так? Чому це не можна робити? Усі наші побоювання? Всі наші підводні камені?	
<b>Жовтий капелюх</b>	Концентрація на пошуку переваг, переваг та позитивних сторін. Які у цього позитивні сторони? Які є переваги та переваги? Які є райдужні перспективи? Чому це потрібно зробити?	
<b>Зелений капелюх</b>	Створення нових ідей, модифікуємо вже існуючі, шукаємо альтернативи, досліджуємо можливості та руйнуємо стереотипи. Які альтернативи? Які нові ідеї пов'язані із цим? Як це можна реалізувати? Що ще можна зробити з цим?	
<b>Синій капелюх</b>	Управління процесом роботи, координує роботу, збирає результати, організовує, регламентує. Її використовують на початку сесії для визначення порядку роботи і в кінці, щоб узагальнити досягнуті результати і означити нові цілі.	

# РЕФЛЕКСІЯ

## Таблиця де Боно

«Плюс, мінус, цікаво»:

«+» — все, що сподобалося

«-» — все, що здалося безкорисним, нецікавим

«Цікаво» — що привернуло увагу, змусило задуматися й мотивувало до нових запитань

Плюс	Мінус	Цікаво

# МЕНТАЛЬНА КАРТА – ЦЕ МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ МИСЛЕННЯ

\*Майндмепінг (анг. Mindmapping) – це зручна і ефективна техніка візуального, ієрархічного та асоціативного мислення.

\*Карта знань (анг. Mind map) – спосіб зображення процесу мислення за допомогою схем, діаграм.

\*Синоніми : карта розуму, інтелект – карти, ментальні карти, карти знань, схеми мислення, майнд-мепі, мапа думок, мапа розуму.





# ТОНІ БЬЮЗЕН - АВТОР МЕТОДИКИ МЕНТАЛЬНИХ КАРТ



**Вперше Тоні Бьюзен поняття «Mind Maps» ввів у 1970 році, що означало «хороша форма для нотаток». Автор пропонує нам перестати боротися з собою, а почати допомагати своєму мисленню. Для цього необхідно виявити незаперечний зв'язок між ефективним мисленням і пам'яттю й запитати себе, що саме сприяє запам'ятовуванню.**

Автор книг, що стосуються мозку, духовного інтелекту, пам'яті, креативності та швидкості читання, у тому числі «Книга інтелект-карт: розгалужене мислення», «Навчіть себе думати», «Підключай свою пам'ять», «Використовуй на повну потужність і тіло і дух», «Посібник з розвитку здібностей до навчання для майбутнього покоління».

Він автор і співавтор 82 книг, включаючи чотири томи поезії.

Бьюзен - засновник і президент «The Brain Foundation і Mind Sports Olympiad».

# ПРАВИЛА СТВОРЕННЯ МЕНТАЛЬНОЇ КАРТИ

1. Починаємо посередині чистого аркушу, використовуючи малюнок і хоча б 3 кольори.
2. Використовуємо картинки, символи, коди і заповнюємо ними весь вільний простір.
3. Вибираємо ключові слова і друкованим текстом наносимо на гілки, використовуючи верхній та нижній регістр.
4. Кожен елемент (слово/картинка) повинен мати власну гілку.
5. Лінії повинні бути з'єднані, починаючи від центральної ідеї. Центральні лінії товстіші, органічні і текучі. Усі наступні гілки стаючи тоншими в залежності від радіального розходження від центру.
6. Робимо лінії такої ж довжини, як і слово/картинка.
7. Використовуємо кольори на власний розсуд і на всій карті пам'яті.
8. Зберігаємо ясність інтелектуальної карти, використовуючи радіальну ієрархію в цифровому порядку, або охоплюючи всі гілки.
9. Створюються на папері або з допомогою програмного забезпечення.





# ФОРМИ МЕНТАЛЬНИХ КАРТ







безкоштовні, до того ж доступні і у відеозаписі (якщо повітряна тривога заняття може і перенестися). Посидіти по-сімейному разом з пензликом і створити свій маленький шедевр навіть без попереднього досвіду малювання - натхнення вистачить на весь тиждень до наступного заняття 😊  
Разом ми ще сильніше 🤝  
ПС у додатку, як приклад, мій малюнок з першого заняття 😊

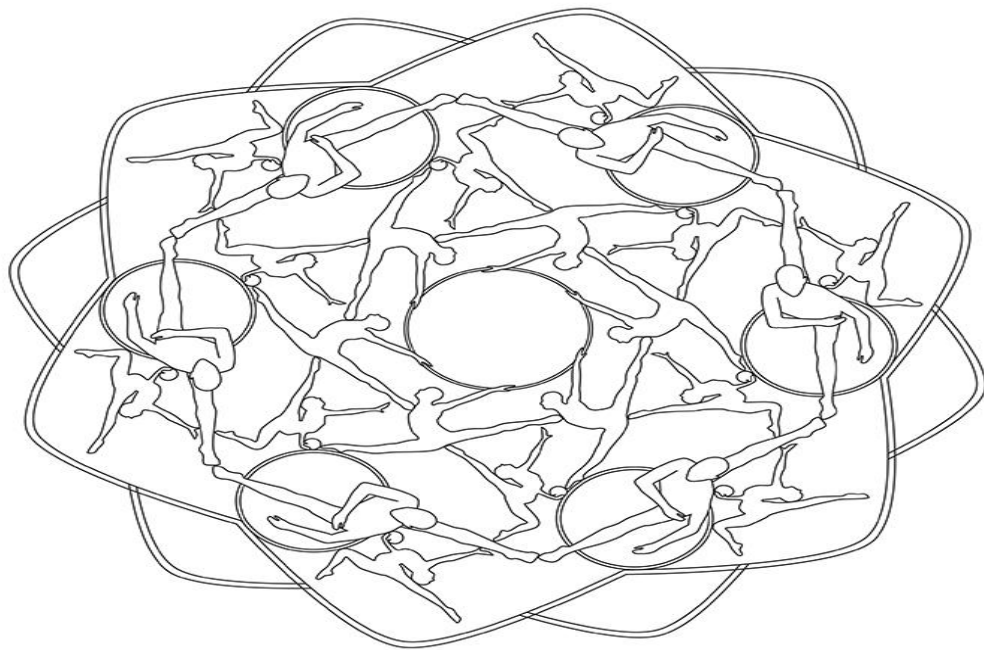
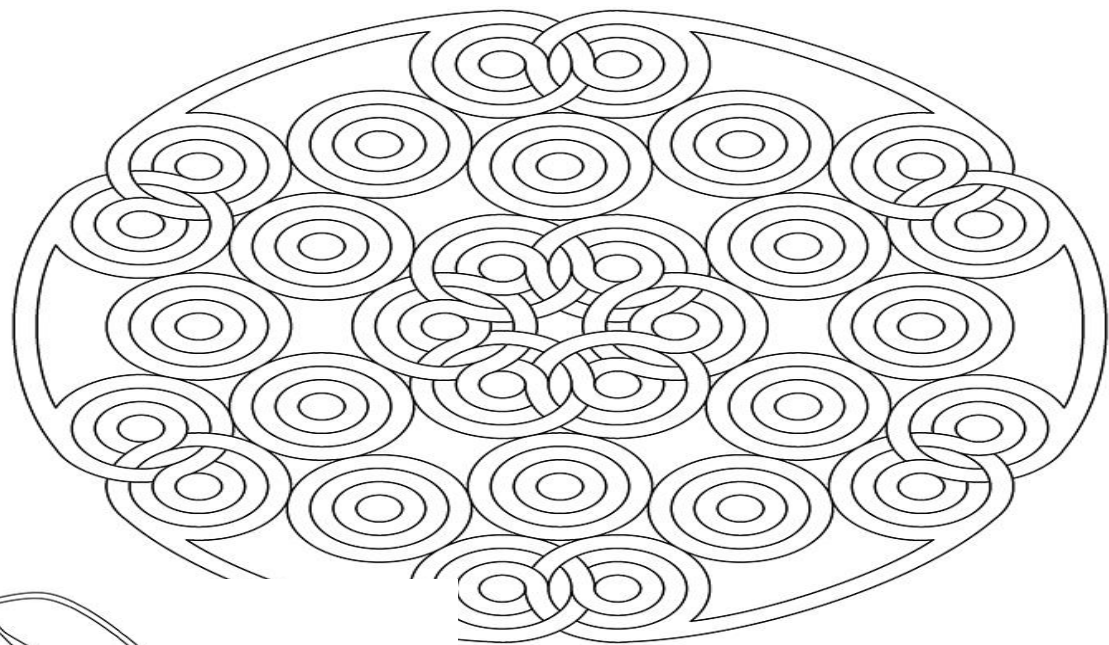
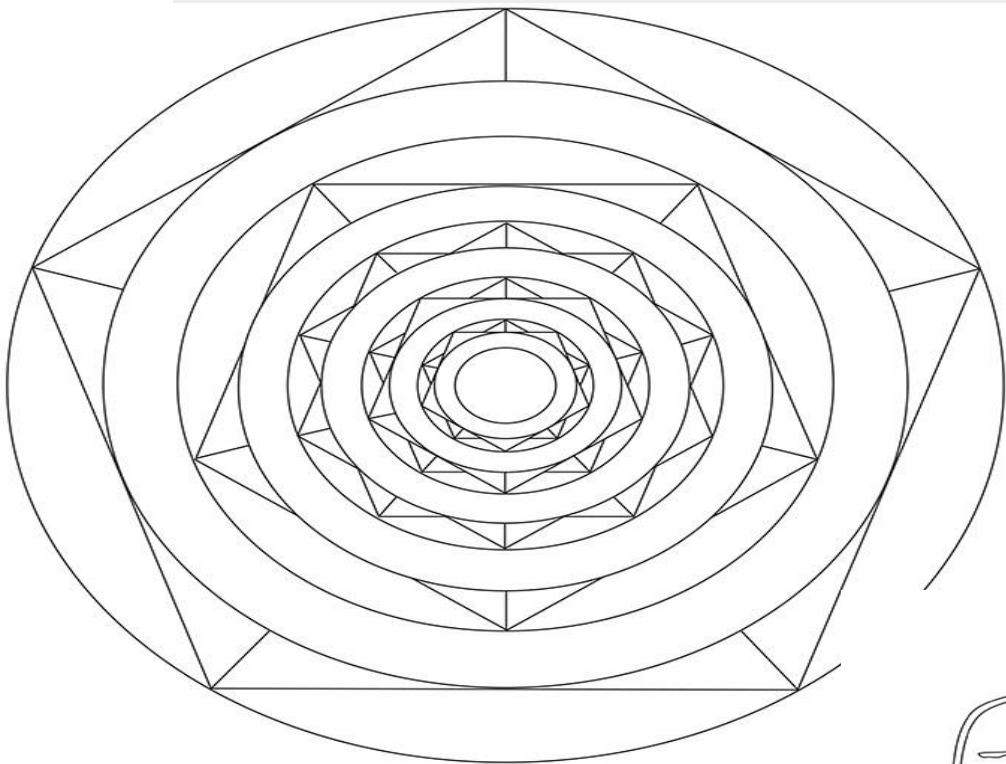
<https://www.facebook.com/groups/ukrainiansinFFM/permalink/5661832217169217/>



# ЗАНЯТТЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МЕНТАЛЬНИХ КАРТ



# ФОРМИ МЕНТАЛЬНИХ КАРТ



## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ НА НАСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ

1. Програти свою рольову поведінку в одному з капелюхів, щоб представити на наступному занятті.
2. За представленою методикою зробити свою ментальну картку.