

УДК 364.01(072):316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.5.9>

Тетяна СЕМИГІНА

доктор політичних наук, професор, член Національного агентства кваліфікацій, вул. Солом'янська, 1, м. Київ, Україна, 03035

ORCID: 0000-0001-5677-1785

Ольга СТОЛЯРИК

доктор філософії із соціальної роботи, асистент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Львівський національний університет імені Івана Франка, вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000

ORCID: 0000-0003-1105-2861

Бібліографічний опис статті: Семигіна, Т., Столярик, О. (2022). Використання технік майндфулнес у соціальній роботі: рефлексія досвіду. *Ввічливість. Humanitas*, 5, 67–75, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.5.9>

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: РЕФЛЕКСІЯ ДОСВІДУ

В останні роки у соціальних науках дедалі більшої популярності набувають інструменти та техніки, які наснажують клієнтів до усвідомлення, розуміння та прийняття природи власного «Я». Одним із таких інструментів є майндфулнес, який включає як саморегуляцію уваги (процес спрямування уваги і усвідомлене спостереження за потоком думок, емоцій, тілесних відчуттів, які людина переживає тут і зараз), так і орієнтованість на досвід (відкрите, зацікавлене прийняття власного досвіду в певний момент часу). Ця наукова розвідка ґрунтується на рефлексивному осмисленні та аналізу авторського досвіду використання майндфулнес-практик в експериментальних інтервенціях із соціальної роботи, зокрема у розкритті методологічних особливостей застосування окремих майндфулнес-технік, специфічних труднощів, які можуть виникати при їх використанні, вимог до підготовки тренерів, що працюватимуть з даною методологією та його переваги. Техніки апробовано в рамках експериментальних інтервенцій для жінок, що живуть з ВІЛ/СНІД, мають малолітніх дітей та опинилися у складних життєвих ситуаціях «Майстерня можливостей» (2012-2014 рр., Дніпро, Полтава, Черкаси, Чернігів) та інтервенції з розвитку, сильних сторін батьків, що виховують дітей з аутизмом (2021 р., Львів). У статті розкрито специфіку використання вправ «Я перед дзеркалом» та «Мій образ», спрямованих на трансформацію самооцінки клієнтів соціальної роботи.

Досвід апробації практик майндфулнес в інтервенціях із соціальної роботи демонструє позитивні результати щодо піднесення самооцінки учасників, поведінкових змін, покращення фізичного та психоемоційного самопочуття, пошуку внутрішніх ресурсів, підвищення їх здатності до самомотивації та самонаснаження. Обговорено вимоги до підготовки тренерів у роботі з майндфулнес-техніками та перешкоди й ризики, на які слід зважати під час використання технік майндфулнес.

Ключові слова: майндфулнес, майндфулнес-практики, соціальна робота, усвідомлення, підвищення самооцінки, наснаження, нейропластичність, тренування.

Tetyana SEMIGINA

Dr. in Political Science, Professor, Member of the National Qualifications Agency, Solomyanska Str., 1, Kyiv, Ukraine, 03035

ORCID: 0000-0001-5677-1785

Olha STOLIARYK

PhD in Social Work, Assistant Professor of the Department of Social Pedagogy and Social Work, Ivan Franko National University of Lviv, University Str., 1, Lviv, Ukraine, 79000

ORCID: 0000-0003-1105-2861

To cite this article: Semigina, T., Stoliaryk, O. (2022). Vykorystannya tehnik mayndfulness u sotsial'niy roboti: refleksiya dosvidu [The use of mindfulness techniques in social work: reflection of experience]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 5, 67–75, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.5.9>

THE USE OF MINDFULNESS TECHNIQUES IN SOCIAL WORK: REFLECTION OF EXPERIENCE

In recent years, tools, techniques and methods that may lead clients to become aware, understand and accept the nature of their own "I" have become increasingly popular in the social sciences. One of these is mindfulness, which is, on the one hand, a practice aimed at awareness of one's own psycho-emotional state, and on the other, an approach in which clients learn to change their attitude towards their own thoughts and emotions. Mindfulness includes both self-regulation of attention (the process of directing attention and conscious observation of the flow of thoughts, emotions, bodily sensations that a person experiences here and now), and orientation to experience (open, interested acceptance of one's own experience at a certain moment in time). This research is based on reflexive understanding and analysis of the authors' experience of using mindfulness practices in social work experimental interventions, in particular, in the disclosure of methodological features of the use of individual mindfulness techniques, challenges that may arise when using them, requirements for trainers who will work with this methodology and its advantages. The techniques were piloted as part of interventions: for women living with HIV/AIDS, who have young children and found themselves in difficult life circumstances "Studio of Opportunities" (2012-2014, Dnipro, Poltava, Cherkasy, Chernihiv) and for parents raising children with autism (2021, Lviv). The paper reveals the specifics of using the exercises "Me in front of the mirror" and "My image" aimed at transforming the self-esteem of social work clients.

The experience of piloting demonstrates positive results in the framework of raising the self-esteem of the participants, positive behavioral changes, improving physical and psycho-emotional well-being, finding internal resources, increasing their ability to self-motivate and self-empowerment. The paper discusses requirements for trainers in working with mindfulness techniques and obstacles and risks that should be taken into account in the practice of using the techniques.

Key words: mindfulness, mindfulness practices, social work, awareness, increasing self-esteem, exercise, neuroplasticity, training.

Постановка проблеми. Сучасна соціальна робота послуговується цілою низкою різнопланових технік та підходів. До них належать і ті, які побудовані на розвиткові сильних сторін клієнтів. Підхід, орієнтований на сильні сторони, використовує, зокрема майндфулнес-техніки (позитивні візуалізації, афірмації, актуалізація внутрішнього стану), зосереджені на стабілізації емоційного стану особистості (Столярчук та Семигіна, 2022; Semigina, 2019).

В українському академічному дискурсі тематика стосовно майндфулнес розглядається переважно у межах досліджень з клінічної психології, дитячої психіатрії, безпеки особистості тощо (Дем'яненко та Ратинська, 2021; Ситник, Пономарьова та Трофімова, 2021). Між тим, для формування адекватних інтервенції соціальної роботи, приміром із формування резильєнтності, стресостійкості, соціальним працівникам доцільно знати специфіку застосування технік, що допомагають налаштувати клієнтів на позитивне світосприйняття та піднесення самооцінки, потрібні поведінкові зміни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Практики майндфулнес стали предметом наукових досліджень три десятиліття тому. З-поміж численних науковців, які займалися цим питан-

ням, слід насамперед відзначити Д. Кабат-Зіна, М. Вільямса й Д. Пенмана, Д. Сігала та інших.

Американський лікар і засновник Центру майндфулнес в медицині, охороні здоров'я та суспільстві, активний популяризатор йоги і медитацій Д. Кабат-Зін схарактеризував майндфулнес як усвідомлення, яке виникає завдяки цілеспрямованій увазі, у теперішній момент і без осуду набутого досвіду (Kabat-Zinn, 1994), тобто як особливий спосіб зосередження уваги. Дослідник розробив восьмижневий курс подолання стресу, заснований на усвідомленості (MBSR), який передбачає щоденну формальну практику медитації та неформальні практики.

Визначення фундатора майндфулнес згодом розвинули інші вчені. Так, за твердженням низки американських та канадських дослідників (Bishop et al., 2004), майндфулнес включає як саморегуляцію уваги (процес спрямування уваги і усвідомлене спостереження за потоком думок, емоцій, тілесних відчуттів, які людина переживає тут і зараз), так і орієнтованість на досвід (відкрите, зацікавлене прийняття власного досвіду в певний момент часу). Деякі автори (Baer et al., 2006) виокремлюють уже п'ять компонентів: *неосудливість* (добро-

зичливе ставлення до внутрішнього досвіду); *нереактивність* (вміння не реагувати відразу і не занурюватися у власні думки); *усвідомленість дії* (здатність діяти, концентруючи увагу на цьому моменті); *спостережливість* (здатність помічати свій зовнішній і внутрішній досвід); *здатність вербалізувати власні внутрішні відчуття*.

Американський лікар-нейропсихіатр Д. Сігел (Siegel, 2010) стверджував, що майндфулнес сприяє емоційній врівноваженості, оскільки середня частина прфронтальної кори головного мозку здатна відстежувати і гальмувати активність лімбічної системи. Дослідник детально описав фундаментальні принципи майндфулнес:

1) *тренування*: усвідомленість можна поліпшити за допомогою спеціальних щоденних тренувань;

2) *нейропластичність*: під час розвитку усвідомленості змінюється структура мозку, утворюються нові важливі зв'язків всередині нього;

3) *інтеграція*: зв'язування окремих елементів в єдине ціле, адже ефективна взаємодія з іншими людьми залежить від інтеграції самоусвідомості, самоконтролю й співчуття.

Майндфулнес допомагає розібратися в нескінченній плутанині емоцій, які взаємодіють між собою і впливають на загальний настрій або стан. На думку Д. Пенмана й М. Вільямса (2021), емоції – це згустки думок, почуттів, тілесних відчуттів та імпульсів. При цьому навіть незначні зміни в організмі допомагають сформувати інше ставлення до життя і до себе – достатньо, приміром посміхнутися чи розправити плечі, і ці дії можуть мати неабиякий вплив на настрій та думки, що виникають, а згодом – на самооцінку та на поведінку людини. Автори вважають, що 15-20-хвилинна усвідомлена медитація щодня допомагає реструктурувати потік думок і робить людей щасливішими.

Сучасна теоретична модель практик майндфулнес включає в себе когнітивні аспекти, емоційну регуляцію і техніки зміни «Я-концепції» (Neece, 2014; Schuman-Oliver et al., 2020).

Саме з урахуванням основних постулатів та принципів інтегрованої моделі розвитку усвідомленості ми й планували власні експериментальні структуровані інтервенції, у межах яких,

зокрема, використовувались техніки та вправи майндфулнес.

Мета статті – представити авторський досвід використання майндфулнес-практик в експериментальних інтервенціях із соціальної роботи.

Ці тримісячні інтервенції були спрямовані: на жінок, які живуть з ВІЛ, мають малолітніх дітей та опинилися у складних життєвих ситуаціях (апробація відбувалась у 2012-2014 роках у Дніпрі, Полтаві, Черкасах, Чернігові); на батьків, які виховують дитину з аутизмом (апробація відбувалась у 2021 році у Львові). Обидві інтервенції передбачали щотижневі групові зустрічі, а також індивідуальну роботу з клієнтами.

Методологічно робота побудована на рефлексії власного досвіду: (1) в чому полягала *специфіка* використання вправ, побудованих на майндфулнес, (2) які *переваги* цього підходу; (3) в чому були *труднощі*, як їх можна подолати.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для початку розглянемо *вправу «Я перед дзеркалом»*, яка є складовою структурованої інтервенції «Майстерня можливостей» із розвитку сильний сторін жінок (Гальчинська та Семигіна, 2017).

Медитація «Я перед дзеркалом» є однією з найпростіших і водночас найсильніших вправ з підняття самооцінки. Її мета – змінити звичну негативну внутрішню розмову, яка часто відбувається в голові людини, на позитивні, оптимістичні твердження. Як і будь-які майндфулнес техніки, ця вправа потребує щоденного виконання протягом як мінімум 40 днів.

У таблиці 1 представлено детальний опис вправи: які інструкції дає тренер під час групової зустрічі, на якій навчають саме цій вправі, а також зміст роздаткового матеріалу, який отримує у роздрукованому вигляді кожна учасниця.

Виконання цієї начебто простої вправи потребує належної підготовки тренерів, навчання цій медитації учасників інтервенції та відстеження того, чи ця медитація стає рутинною щоденних практик.

Підготовка тренерів. В інтервенції «Майстерня можливостей» проводилось спочатку навчання тренерок-фасилітаторок групової роботи з жінками. Під час тренінгу для тренерок обов'язково відпрацьовувалась вправа «Я

Зміст вправи «Я перед дзеркалом»

Інструкції, які дає тренер	Письмові інструкції учасникам
<p>Нас, як правило, вчили: «Не хвали себе!», «Не задирай носа!», «Гординя – це гріх!» тощо. Якщо ви навчитеся ставитися до самої себе більш доброзичливо, більш позитивно, то це дасть змогу подолати стару негативну самокритику, нереалістичні очікування, образи на своїх батьків чи близьких та інше.</p> <p>Цю вправу потрібно виконувати щодня ввечері. Щовечора перед тим, як лягати спати, потрібно стати перед дзеркалом і пильно подивитися у вічі тій жінці, яку ви там бачите (тобто своєму відображенню).</p> <p>Слід, не відриваючи очей від зображення, звернутися до жінки на ім'я та похвалити її за якісь досягнення (особисті, емоційні, фінансові), за утримання від якихось звабливих речей (алкоголю, солодощів, брехні).</p> <p>Наприкінці розмови необхідно сказати цій жінці, що ви її любите.</p> <p>І потім ще трохи постояти перед дзеркалом, глибоко дихаючи.</p>	<p>Цю медитацію потрібно виконувати щодня. Це одна з варіацій ведення журналу успіху, але більш жива і глибока. Медитація неймовірно підвищує Вашу мотивацію до звершень, Вашу самооцінку, закріплює корисні звички!</p> <p>Отже, перед сном Вам потрібно підійти до дзеркала і вголос поговорити з собою:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Вам потрібно назвати своє ім'я. 2) Похвалити себе і подякувати собі за всі позитивні моменти, які Ви створили протягом дня, перелічити свої досягнення. 3) Вам потрібно освідчитися собі, дивлячись собі в очі. 4) Прийняти це (всередину себе), глибоко подихати. <p>Як це може звучати:</p> <p><i>«Дорога Женю, я дуже вдячна тобі за ефективно і радісно прожитий день! Вранці ти вчасно прокинулася, відразу переглянула свій план і промовила позитивні афірмації. Твій сніданок був корисним, ти втрималася від спокуси з'їсти швидкий і шкідливий варіант. Ти молодець, що вчасно вийшла з дому і відвела доньку в садок. Молодець, що ввечері погралася з донькою і була дуже м'якою і турботливою з чоловіком. Молодець, що вчасно вимкнула Інтернет. Ти розумниця! І ще: я тебе дуже-дуже люблю».</i></p> <p>Ось так Ви відзначите всі свої досягнення, хороші звички, ті моменти, де Ви проявили силу волі, втрималися від спокус. Декому медитація дається важко. Хтось не зможе похвалити себе вголос, комусь важко буде сказати собі про любов. У деякі дні, особливо на початку, ви можете ніяковіти від похвал собі. Все одно зробіть це. Не лякайтеся незвичайних фізіологічних реакцій, можливо, навіть сліз першого разу. І обов'язково продовжуйте медитацію.</p> <p>Цю медитацію потрібно робити як мінімум 40 днів. Якщо Ви лягли в ліжку і згадали, що не зробили медитацію, встаньте і зробіть її!</p> <p>Якщо є можливість розповісти рідним, навіщо і що саме Ви робите, то краще це зробити, щоб вони потім не дивувались вашій поведінці.</p> <p>Бажаємо плідної роботи над собою!</p>

перед дзеркалом». Це потрібно для того, щоб фасилітаторки спробували вправу на собі, зрозуміли, які труднощі можуть виникнути у клієнтів із соціальної роботи, навчилися переформулювати денний «негатив» на позитивні твердження («ти молодець... ти змогла винести урок, як...»).

Під час відпрацювання вправи учасницям розповідалась призначення та суть медитації (це могла бути комп'ютерна презентація чи роздруковані матеріали). Потім пропонувалось дістати люстерка, як альтернатива це могла бути камера смартфона в режимі селфі, і похвалити себе за сьогоднішній день. Після цього слід порефлексувати щодо самовідчуттів: «Які емоції та відчуття викликала у Вас ця вправа?», «За що Ви себе похвалили?», «Що, на Вашу думку, дає виконання саме цієї вправи?».

Тренінг для тренерок був кількаденним. Вправа відпрацювалась у перший день,

і учасниці цього тренінгу отримали завдання виконати цю вправу ввечері самотужки, і в останній день порефлексувати ще раз над власним досвідом і відчуттями, подискутувати, які труднощі може викликати виконання цієї вправи клієнтками. Доцільно порадити тренеркам самим почати використовувати цю вправу щодня, аби потім можна було поділитися з учасницями власним досвідом.

Навчання медитації учасниць інтервенції. Під час групової роботи з клієнтками слід детально ознайомити їх із цією вправою. Це краще робити на початку інтервенції (яка має мотивувальний характер до змін), але не в ході першої зустрічі.

Важливо, щоб під час навчання учасниць тренерки не просто розповіли про суть медитації, а й спробували її разом із учасницями, проговорили певні труднощі і свій досвід.

З нашого досвіду тренерки можуть додати учасникам додаткові поради:

- За потреби краще попередити оточуючих про «експеримент», аби вони не дивувались розмові вголос із собою.

- Найкраще місце для цієї медитації – ванна кімната. Наприклад, це можна робити, коли знімається макіяж.

- За відсутності змоги спілкуватись із собою вголос, це можна робити під час прийому душу (взяти дзеркало із собою).

- Потрібно дивитись собі прямо у вічі, якщо є окуляри, то їх краще зняти, бо окуляри – це своєрідний бар'єр.

- Можна глибоко подихати не тільки після вправи, а й перед її виконанням, аби налаштуватися на медитацію.

Відстеження виконання. Тренерки мають дати учасникам завдання виконувати цю вправу щодня, а через тиждень обговорити цей досвід, що вдалось зробити, які успіхи мають жінки, похвалити їх за намагання дотримуватись щоденних тренувань. З досвіду, далеко не все починають робити цю вправу, але не варто критикувати за це жінок (дотримання принципу неосудливості), слід обговорювати досвід тих, хто почав практикувати цю медитацію, висловити сподівання, що всі надалі матимуть змогу це робити.

У нашій інтервенції використовувались картки досягнення цілей (але це можуть бути інші інструменти щоденного чи щотижневого планування), і ця вправа була внесена в щоденні практики, як навичка, котра відпрацьовується в межах досягнення «цілі по щастю».

Розглянемо ще один приклад застосування техніки майндулес, що спрямована на позитивне прийняття власної «Я-концепції». Це **вправа «Мій образ»**. Її мета – зміна оцінки власних можливостей, переоцінка та пошук внутрішніх ресурсів, наснаження та самомотивація клієнтів. Техніку варто повторювати щодня, зранку (перед початком робочого дня) або ввечері, коли клієнти відчувають втому чи безсилля, впродовж 40 днів. Техніка використовувалась у експериментальній інтервенції з розвитку сильних сторін сімей, які виховують дітей з аутизмом (Столярик & Семигіна, 2022). У таблиці 2 представлено інструкції та роз'яснено, як слід використовувати цю техніку. Письмові інструкції, за потреби, можуть бути роздані учасникам чи учасницям.

Підготовка тренерів. Тренерам важливо спробувати попрацювати з технікою на власному прикладі. Спроби зануритися у свідомість та зустрітись із своїми образами – нелегка справа. Вона потребує глибокого розслаблення, фокусування на власному тілі, диханні, відчуттях. За таких умов, слід детально роз'яснити учасникам, що техніка буде неефективною, якщо не підібрати окреме місце, а їх будуть відволікати сторонні звуки.

Навчання медитації учасників інтервенції. Важливо роз'яснити попередньо учасникам ціль зосередження на відчуттях власного тіла та диханні, на яких фокусується техніка. Тілесний комфорт здатний впливати на наші емоції та думки, любов до свого тіла покращує наше самопочуття. Дозвольте під час цієї техніки «полюбити» та «похвалити» Ваше тіло, подякувати йому за цей день, огорнувши його теплом.

Не змушуйте себе насильно уявляти образ, якщо у Вас виникають труднощі. Дайте собі час. Можливо, при перших спробах виконання техніки, образ буде ледве виднітися у дзеркалі або Ви будете помічати лише окремі деталі образу, Вам буде складно зосередитися на звуках, запахах чи відчуттях. Не силуйте себе. Хваліть себе. Дозвольте Вашому образу розкритися.

Не вимагайте від себе прийняття Ваших образів одразу. Вивчайте їх, не оцінюючи, не розфарбовуючи у діаметрально протилежні фарби – негативні чи позитивні. Спостерігайте за образами, за тим як вони відкриваються Вам. Відстежуйте власні емоції, що виникають у відповідь на образ. Які ці емоції?

З нашого досвіду можна рекомендувати учасникам наступне:

- Найкраще місце для цієї медитації – тиха та затишна кімната. Важливо завчасно попередити близьких, щоб Вас не турбували або практикувати, коли Ви перебуваєте вдома наодинці.

- Під час виконання техніки, у Вас може виникати бажання вербалізувати (проговорювати вголос) деякі моменти, до прикладу, подякувати своєму образу. Не бійтеся цього робити, говоріть, якщо відчуваєте потребу.

- При спробі зосередження на відчутті власного тіла, Вас можуть відволікати невдала поза чи незручне положення, не бійтеся його змінювати. Прийміть позу, у якій Вас справді буде затишно.

Зміст вправи «Мій образ»

Інструкції, які дає тренер	Письмові інструкції учасникам
<p>У кожного з нас є <i>достатня</i> кількість внутрішніх ресурсів, здібностей, вмінь, особистісних перемог та позитивних якостей. Однак, іноді, через щоденні рутини, ми забуваємо згадувати про них. Образи у дзеркалах відображають Ваше ставлення до себе у різні моменти Вашого життя. Не завжди Ваш день буде таким, яким Вам хочеться. Але Ви можете змінити Ваше ставлення до цього дня, одягнувши образ «переможця», який впевнений у власних силах та спроможності.</p> <p>Іноді, слід нагадувати собі власні успіхи, власні маленькі та великі перемоги.</p> <p>Не поспішайте виконувати вправу, дайте собі трохи часу побути з тим, що Ви уявили собі. Після завершення, побудьте трохи на самоті, глибоко вдихаючи та видихаючи.</p>	<p>Цю вправу слід повторювати щодня вранці чи ввечері. Також Ви можете її практикувати, коли відчуваєте себе втомленим, Ваш день був складним, Ви відчуваєте безсилля чи безпорадність. Віднайдіть тихе та затишне місце, де ніхто Вас не турбуватиме, сядьте якомога зручніше та заплющте очі.</p> <p><i>«Спробуйте зосередитися на тих відчуттях, які Вас оточують. Відчуйте власне тіло, у якому воно положенні, де знаходять Ваші ноги, Ваші руки. Відчуйте як тіло, з голови до мизинців ніг наповнюється теплом, що зігріває Вас. Вдихніть та видихніть, посмакуйте запахами, що Вас оточують. Які вони, що вони Вам нагадують. Вдихніть та повільно видихніть ще декілька раз. Уявіть себе в напівтемній кімнаті. В ній тихо та затишно, світло неяскраве, але достатньо освітлює все, що є в кімнаті. Навпроти одне одного стоять два дзеркала. Підійдіть до них. Загляньте у перше дзеркало. Кого Ви там бачите? Там Ви, після важкого дня, втомлена (-ий), можливо дещо засмучена (-ий), можливо трішки невпевнена (-ий). Погляньте на себе уважно. Вивчіть кожну деталь Вашого образу, яка вказує на Ваш стан, які ці деталі! Спробуйте наче «увійти» у дзеркало та злитися із цим образом, приміряйте його. Вийдіть із дзеркала та гляньте на образ ще раз, наче «зі сторони». Вдихніть та видихніть, усміхніться образу у дзеркалі та уявіть, як він поступово блідніє, аж допоки його стане зовсім не видно у дзеркалі. Оберніться до дзеркала на протилежному боці. Ви бачите там власний образ впевненої, незалежної, щасливої, радісної людини. Вона (він) усміхається Вам. «Зайдіть» у дзеркало та злийтеся із цим образом. Згадайте три події, які роблять Вас впевненою у собі, дозволяють відчувати власну цінність та важливість. Які це події? Деталізуйте їх. Згадайте звуки, запахи, образи, які супроводжували Вас у ці моменти. Зафіксуйте це почуття власної значимості. Надайте кольору цьому почуттю. Який він? Блакитний, зелений? Уявіть як це почуття наче «зафарбовує» усе Ваше тіло. Вийдіть з дзеркала. Гляньте ще раз на образ. Зафіксуйте окремі деталі, які він виглядає. Чи хочете Ви забрати його з собою? Ви можете це зробити. Ви завжди можете повернутися до нього, коли будете відчувати потребу. Усміхніться образу. Глибоко вдихніть та видихніть. Розплющте очі.</i></p> <p>Рефлексія: Таким чином Ви зустрілися із двома образами свого «Я» та змогли заглянути у вічі кожному. Які ці образи були? Який з образів Вам було уявити важче? Чому? Які відчуття у Вас виникали, коли Ви дивилися на конкретні образи? Подякуйте подумки Вашим образам. Пам'ятайте, що Ви завжди зможете повернутися до них за потреби.</p> <p>Цю вправу потрібно робити впродовж 40 днів зранку чи ввечері, або в ті моменти, коли Ви відчуваєте втрату життєвих сил чи безсилля. Успіху!</p>

• Якщо Ви виконаєте техніку у групі, абстрагуйтеся від думок щодо того, як Ви виглядаєте в даний момент, намагайтеся зосередитися на внутрішніх відчуттях.

Відстеження виконання. Тренерам слід стежити за динамікою виконання техніки впродовж двох-трьох тижнів, зокрема, обговорюючи з учасниками їхні успіхи у виконанні. Якщо у учасників виникають труднощі, то варто обговорити, на якому саме етапі виконання вправи, їм складно та чому. Варто підкріплювати пози-

тивний досвід практики похвалою, наснаженням та заохоченням, однак відійти від оцінок чи осуду, у разі невдачі.

Обговорення результатів. Оцінюючи досвід застосування майндфулнес-практик в експериментальних інтервенціях із соціальної роботи, що після впровадження інтервенцій ми отримали схвальні зворотні оцінки від учасників стосовно технік майндфулнес, відзначали її дієвість і власні позитивні зрушення. Так, більша частина учасниць під кінець інтервен-

ції говорила, що не уявляє свого дня без виконання медитації «Я перед дзеркалом». Учасники інтервенції для сімей, що виховують дітей з аутизмом, зазначили, що користуються технікою не лише ввечері чи зранку, а й в моменти, коли відчувають потребу, як-от у випадках, коли не справляються із дитячою поведінкою, при конфліктах на робочому місці тощо. Ці відгуки дають підстави вести мову про певні ознаки формування нейропластичності.

Як свідчать результати пост-інтервенційного опитування учасників інтервенції та інтерв'ю з тренерами, історії учасників використання майндфулнес технік дає змогу підвищити оцінку власного «Я», віднайти внутрішні ресурси, посилює стійкість клієнтів перед життєвими викликами чи перешкодами, здатне самонаснажувати та самомотивувати клієнтів, фокусуючи їх увагу на власних сильних сторонах – з одного боку, а з іншого – дозволяючи прийняти і полюбити власні слабкості.

Слід також відзначити, що учасники тренінгів, які належали до соціально вразливих груп, подекуди труднощі із виконанням вправ «Я перед дзеркалом» та «Мій образ». Адже вони, зазвичай, мали низьку або неадекватну самооцінку, не звикли до позитивного сприйняття себе, своїх вчинків і пошуку позитивного у своїй складній життєвій ситуації. Дехто з учасниць під час першого обговорення результатів виконання вправи зізнався, що вони навіть плакали під час медитації (бо, мовляв, їх ніхто не хвалив раніше або вони давно не чули на свою адресу теплих слів).

Також учасниці відзначали, що найскладніше вправу «Я перед дзеркалом» було виконувати на третій-четвертий день, коли починало бракувати слів, аби похвалити себе (вербалізувати емоції). Саме тому рефлексії бодай кількох учасниць під час чергового групового заняття щодо досвіду виконання вправи має мотивувальний і розвивальний характер.

З нашого досвіду застосування майндфулнес технік може викликати індивідуальний та груповий опір, включно з невротичними реакціями (сльози, істеричний сміх, вибігання з кімнати тощо). Це зумовлено тим, що клієнти соціальної роботи можуть бути не готові до прийняття себе. Тому слід всіляко заохочувати, а не змушувати клієнтів до використання технік майндфулнес у своєму щоденному житті. Якщо

виникає груповий опір, то можна провести дискусію «Що зупиняє, що стримує Вас у виконанні цієї вправи?».

Результати експериментальної апробації вказують, що дана техніка зустрічає менше опору у жінок, та більше – у чоловіків. Також виявлено, що чоловіки відчувають більші труднощі у формуванні першого («слабкого») образу, аніж жінки. Це може бути зумовлено рольовими та сімейними функціями. У жінок виникали труднощі із побудовою сильного образу «Я», що є відголоском асоційованої стигми, невпевненості у собі, низької самооцінки.

Хочеться звернути увагу й на те, що під час виконання вправи «Мій образ» у тренерів та у клієнтів подекуди виникали складнощі із уявою одного чи обидвох образів.

Якщо тренеру чи учасникам важко уявити образ, який є менш ресурсним та впевненим в собі – це може свідчити про заперечення, неприйняття власної слабкості, страх показати власні недоліки, зізнатися собі у недосконалості. Важливо працювати над цими почуттями, шляхом рефлексії та обговорення слід проводити роботу над усвідомленням необхідності прийняття різних сторін свого «Я». Вони можуть бути не лише сильними, вони можуть бути й слабкими. Доцільно скерувати людину на осмислення ситуацій, коли ці риси ставали в пригоді. Такі ситуації трапляються із людьми, які бояться втратити силу та авторитет як у власних очах, так і у очах близького оточення. Часто їм доводиться одягати «маску успішної людини», хоча це може створювати внутрішні конфлікти та заперечення. Такими можуть бути клієнти, які взяли на себе надто багато обов'язків та повноважень (лідери/лідерки різного роду соціальних груп, спільнот, громадських організацій, груп самопомогі чи взаємодопомогі) та/або несуть вантаж відповідальності за когось (матері-одиночки, розлучені люди, особи, що виховують дитину з інвалідністю, члени багатодітних сімей, опікуни чи доглядачі, ті, хто пережили втрату близьких).

Якщо ж виникають труднощі із уявою другого «сильного» образу, це вказує на низьку самооцінку, за якої ті, хто виконує техніку, знецінюють власне «Я», не визнають чи відкидають свої позитивні якості, відчувають острах заявити про свою силу. Іноді це може вказувати на зневіру у власній спроможності подо-

лати певну життєву ситуацію, відчуття втрати контролю над власним життям. Ще однією із причин може бути автостигматизація себе як «дефектного» чи «бракованого», навіть без видимих на те обставин. Зазвичай, такі труднощі виникають у учасників, які є травмованими, страждали від жорстокого поводження чи фізичного/психологічного насильства, жертви булінгу, торгівлі людьми, працівники/працівниці комерційного сексу, узалежнені, особи, із особливо важкими захворюваннями чи з інвалідністю або ті, хто підлягає асоційованій стигмі.

Варто додати, що в обох структурованих інтервенціях, як для жінок, які живуть з ВІЛ, так і для батьків, які виховують дитину з аутизмом, використовувались й інші техніки, окрім описаних у статті. Наприклад, в інтервенції «Майстерня можливостей» це були щоденні афірмації (вони теж вносились до картки досягнення цілей і обговорювались на щоденних зустрічах), короткі медитації під час групових занять («Мої можливості», «Гірські вершини»), вправа «Скринька добрих новин» тощо. Тому складно оцінити вплив однієї техніки на поведінкові зміни та інтеграцію самосвідомості, самоконтролю й співчуття, на обов'язковості якої наполягає

Висновки. Майндфулнес (усвідомленість) – це цілеспрямоване розширення уваги, потрібне, щоб сприймати все, що особа переживає всередині, як-от думки, почуття й фізичні відчуття, а також те, що відбувається навколо неї. Вона спрямована на піднесення самооцінки та позитивні поведінкові зміни. Апробація майндфулнес-практик у рамках структурованих інтервенцій із розвитку сильних сторін клієнтів соціальної роботи засвідчує їхню дієвість. Проте виконання багатьох вправ, як-от «Я перед дзеркалом», «Мій образ» потребує належного навчання як тренерів, так і самих учасників, формування системи відстеження за виконанням, аби сформувалась нейропластичність та відбулась інтеграція самосвідомості, самоконтролю й співчуття.

Майндфулнес розглядається, з одного боку, як практика, а з іншого – як підхід клієнта у ставленні до власних думок та емоцій. Використання майндфулнес-практик покращує фізичне та психічне самопочуття клієнтів соціальної роботи, знижує рівень тривожності, покращує настрій та посилює свідомий контроль за власними думками та емоціями. За регулярної практики майндфулнес, клієнти трансформують своє ставлення до власних думок, усвідомлюють їх природу та приймають, трансформують у більш раціональні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гальчинська О., Семигіна Т. Втручання з розвитку економічної самостійності «Майстерня можливостей». Київ: Поліграф-плюс, 2017.
2. Дем'яненко Б., Ратинська І. Майндфулнес засіб формування емоційного інтелекту та метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2021. Вип. 40. С. 27-137.
3. Пенман Д., Вільямс М. *Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі* / Пер. з англ. Харків: Моноліт-Bizz, 2021.
4. Ситник С. І., Пономарьова В. К., Трофімова Д. О. Практика майндфулнес як засіб подолання стресу в часи пандемії. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 3. С.50–53.
5. Столярик О., Семигіна Т. *Соціальна робота із сім'ями, які виховують дітей з аутизмом: інтервенція з розвитку сильних сторін*. Таллінн: Teadmus, 2022.
6. Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006. Vol. 13(1). P. 27-45.
7. Bishop S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004. Vol. 11(3). P. 230-241.
8. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Westport: Hyperion Press, 1994.
9. Neece C. L. Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2014. Vol. 27(2). P. 174–186.
10. Schuman-Olivier Z. et al. Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*. 2020. Vol. 28(6). P. 371–394.

11. Semigina T. Development the strengths-based approaches in modern social work. *Paradigms of the Modern Educational Process: Opportunities and Challenges for Society*. Dallas: Primedia eLaunch LLS, 2019. P. 96-105.
12. Siegel D. *Mindsight. The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam, 2010.

REFERENCES:

1. Galchynska, O., Semigina, T. (2017). *Vtruchannya z rozvytku ekonomichnoyi samostiynosti «Maysternya mozhyvostey»* [Intervention on the development of economic independence "Studio of opportunities"]. Kyiv: Polihrafplyus (in Ukrainian).
2. Demyanenko, B., Ratynska, I. (2021). Mayndfulness zasib formuvannya emotsiynoho intelektu ta metod psykholohichnoyi korektsiyi emotsiynykh ta povedinkovykh porushen' u ditey ta pidlitkiv z porushennyamy psykhofizychnoho rozvytku [Mindfulness is a means of forming emotional intelligence and a method of psychological correction of emotional and behavioral disorders in children and adolescents with disorders of psychophysical development]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova: Korektsiyna pedahohika ta spetsial'na psykholohiya*, 19(40), 27-137 (in Ukrainian).
3. Penman, D., Williams, M. (2021). *Usvidomlenist'. Yak znayty harmoniyu v nashomu shalenomu sviti* [Mindfulness: How to find harmony in our crazy world]. Kharkiv: Monolit-Bizz (in Ukrainian).
4. Sytnyk, S., Ponomariova, V., Trofimova, D. (2021). Praktyka mayndfulness yak zasib podolannya stresu v chasy pandemiyi [Mindfulness practice as a means of coping with stress during a pandemic]. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho universytetu. Seriya: Psykholohiya*, 3, 50-53 (in Ukrainian).
5. Stolyaryk, O., Semigina, T. (2022). *Sotsial'na robota iz sim'yamy, yaki vykhovuyut' ditey z autyzmom: interventsyya z rozvytku syl'nykh storin* [Social work with families raising children with autism: A strengths-building intervention]. Tallinn: Teadmus (in Ukrainian).
6. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
7. Bishop, S. R. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
8. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Westport: Hyperion Press.
9. Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186.
10. Schuman-Olivier, Z. et al. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.
11. Semigina, T. (2019). Development the strengths-based approaches in modern social work. *Paradigms of the Modern Educational Process: Opportunities and Challenges for Society* (pp. 96-105). Dallas: Primedia eLaunch LLS.
12. Siegel, D. (2010). *Mindsight. The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam.