

Богдана Іваненко

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Навчальний посібник

Київ - 2020

УДК: 159.9:316.6
ББК 88.53
I 18

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 6 від 19 грудня 2019 року)

Рецензенти:

д-р психол.наук, проф. Ващенко І.В.
д-р пед.наук, проф. Митник О.Я.

Іваненко Б.Б.

І18 САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ : навч. посіб. Київ :
ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
ISBN 978-617-7890-10-1

У посібнику викладено теоретичні та практичні засади саморегуляції. Розглянуто психологічні чинники, що впливають на ресурси особистості у подоланні стресових станів, складних життєвих ситуацій, шкідливих звичок тощо. Представлено прийоми і техніки, що забезпечують самопізнання й саморегуляцію особистості, допомагають впоратися з емоціями та набути продуктивності у реалізації життєвих цілей.

Книга може стати корисною усім, хто цікавиться питаннями самовдосконалення, саморегуляції, прагне до особистісного зростання.

Богдана Іваненко – кандидат психологічних наук, доцент, практичний психолог, автор десятків наукових публікацій у галузі глибинної психології, психології особистості.

УДК: 159.9:316.6
ББК 88.53

ISBN 978-617-7890-10-1

© Б.Б.Іваненко, 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Проблеми саморегуляції особистості	6
Теоретичні аспекти проблеми саморегуляції	6
Взаємозв'язок самопізнання та саморегуляції	13
Прогресивні установки та ресурси особистості	20
Життєва продуктивність та ефективне планування справ	27
Саморегуляція емоційної сфери особистості.....	42
Психологічні чинники ефективної емоційної саморегуляції.....	42
Особливості саморегуляції стресового стану	50
Шкідливі звички	57
Корекція настрою	66
Когнітивні аспекти саморегуляції.....	73
Когнітивний самоконтроль особистості	73
Вольова саморегуляція та саморегуляція у процесі ухвалення рішень	78
Опанувальна поведінка у складних життєвих ситуаціях	83
Керування поведінкою в ситуаціях спілкування.....	89
Методи, техніки, способи психічної саморегуляції	95
Методи саморегуляції	95
Техніки психічної саморегуляції	103
Способи саморегуляції, пов'язані із впливом слова	113
Тести самооцінки рівня саморегуляції.....	116
Вплив музики й кольору на самопочуття людини	121
Загальні психологічні рекомендації щодо самопідтримки	126
ЛІТЕРАТУРА	130

ПЕРЕДМОВА

Внутрішній світ людини – складний, динамічний, насичений переживаннями і ставленням до світу. У сучасних умовах життя людини спостерігається розбіжність між високими інтелектуальними, пізнавальними можливостями, сильним прагненням пізнати себе у світі, бути успішною, реалізованою особистістю та широкими інформаційними можливостями, які пропонують людині велике розмаїття способів поведінки, способів самопізнання та саморегуляції. Від сучасної людини вимагається швидкість реагування, гнучкість поведінки, здатність адаптуватися до стресових умов і водночас зберегти власну індивідуальність, уміти швидко оцінити актуальну ситуацію і змінити стереотипний спосіб дій. Ці та інші особистісні здатності є запорукою життєвої успішності сучасно людини, її задоволення життям і самою собою.

Постановка й досягнення життєвих цілей вимагає розвинених умінь саморегуляції. Тому в усі часи люди намагалися вплинути на власну долю, віднайти способи контролю психічного стану. Навчання володіння собою є основою багатьох філософських і релігійних теорій, культурних традицій різних народів, відомих і популярних духовних практик, педагогічних систем, побутової психології. Здатність передбачати майбутнє, регулювати дії відповідно до особистих цілей, контролювати себе і життєві події робить можливим вплив людини на свій досвід, свої дії і особистісний розвиток. Точно так, як людина мотивує інших, висловлюючи підтримку, вселяючи впевненість, нагадуючи їм про їхні можливості, так само мотивує і себе.

Тривале переживання негативних станів може спричинити зміну індивідуально-психологічних особливостей і властивостей характеру. Замкнутість, нерішучість, тривожність, апатичність, підвищена виснаженість нерідко виникають як наслідок впливу надмірних навантажень. Формування емоційної стійкості, витривалості зумовлені не лише природними задатками або соціальними впливами. Це результат цілеспрямованого самовиховання, спеціального «психологічного» тренування, які спрямовані (свідомо чи підсвідомо) на вироблення адекватних внутрішніх способів подолання важких ситуацій і вміння

формувати стан психологічної рівноваги й життєвої продуктивності.

Процес саморегуляції є живим пристрасним процесом психічної активності людини. У повсякденному житті людина нерідко інстинктивно виробляє здатність реагувати на події та проживати емоції прийнятним способом, інтуїтивно застосовує набути в індивідуальному досвіді життя прийоми зниження емоційного напруження, відпочинку й мобілізації сил. Від ступеня досконалості саморегуляції залежить успішність, продуктивність, результат життя людини. Уміння управляти собою передбачає уміння керувати емоціями, почуттями, переживаючи їх без шкоди для себе та інших.

Знання специфіки саморегуляції й оволодіння її прийомами може сприяти зниженню залежності людини від психотерапевта, підвищити її адаптивні можливості, сформувати уміння самостійно протидіяти новим викликам і реалізувати свій потенціал в різних сферах життя. Саморегуляція – це система певних дій, спрямованих на управління своєю психікою, організмом і поведінкою. Головною особливістю методів і прийомів саморегуляції є їх спрямованість на актуалізацію внутрішніх засобів, адекватних ситуації, що дозволяють людині активно змінювати власний психологічний стан.

Ефективна саморегуляція – це основа постійного руху до внутрішнього зростання й розвитку, віднаходження особистого індивідуально-неповторного сенсу життя. Регулярне свідоме керування своїм станом може стати профілактикою серцево-судинних та інших захворювань, умовою гармонійного самопочуття, запорукою ефективного подолання складних життєвих ситуацій.

Проблеми саморегуляції особистості

Теоретичні аспекти проблеми саморегуляції

Поняття саморегуляції в науковий обіг психології запозичене з біології та кібернетики, у межах яких була розкрита суть та важлива роль саморегуляції у функціонуванні складних систем. Здатність до саморегуляції властива як тваринам, бо з'явилась внаслідок еволюції організмів, так і технічним приладам, створеним за прикладом поведінки живої природи. Живий організм – це саморегульовальна система, яка постійно себе підтримує, відновлює, виправляє, навіть удосконалює. Природа забезпечила людину не тільки здатністю адаптації, пристосування організму до зовнішніх умов, але й наділила можливістю регулювати форми та зміст своєї активності. Відомий російський фізіолог І.Павлов дав таке визначення людини: це саморегульована система, яка сама себе спрямовує, підтримує, виховує й навіть удосконалює. Іншими словами, здатність до постійного налаштування себе, самовдосконалення, безперервної саморегуляції в процесі життєдіяльності є невід'ємною властивістю найскладнішої біологічної й водночас соціальної системи – людини.

Адаптаційні сили, притаманні будь-якій живій істоті, визначають варіативність її поведінки, рівень пристосованості, гармонійності особистості у взаємодії із соціумом, задоволення або незадоволення собою і своїм життям. Процес адаптації спрямований на підтримку стану гомеостазу.

На відміну від поняття «пристосування», яке вживається на позначення пристосування організму до вимог специфічних ситуацій, адаптація належить до стабільніших рішень – добре організованих способів справлятися з типовими проблемами, до прийомів, які кристалізуються шляхом послідовної низки пристосувань» (Т.Шибутані). Іншими словами, адаптованість формується за допомогою закріплення ефективних рішень у типових проблемних ситуаціях, що повторюються. Соціально адаптована людина має високу продуктивність діяльності, здатність насолоджуватися життям, її психічна рівновага залишається незмінною. Це ознаки прогресивної адаптації, коли її напрямок збігається з напрямком розвитку. Загальний план

успішних адаптаційних процесів часто містить регуляції, які не є суто адаптивними (фантазія, символічне образотворення, художньо-творча діяльність) (Х.Хартман).

Саморегуляцію умовно поділяють на біологічну (рефлекторну, як вищу форму біологічної) і свідомо керовану. Біологічна саморегуляція – це генетично заковані рефлекторні складні внутрішні процеси, що лежать в основі росту, розвитку, життєдіяльності та захисних функцій живого організму. Рефлекторна саморегуляція забезпечує сприйняття органами почуттів сигналів зовнішнього середовища. Наприклад, робота серця може змінитися від різкого стуку, від сприйнятого образу й навіть запаху. Властивість організму рефлекторно змінюватись лежить в основі феноменів навіювання. У біології саморегуляція розглядається як властивість складних систем зберігати внутрішню стабільність завдяки їх скоординованим реакціям, забезпечувати встановлення та підтримання узгодженості між елементами в їх спільній діяльності щодо здійснення цілісної поведінки в межах система-середовище [7; 35; 46].

Поняття «саморегуляція» відображає біологічну (природну) характеристику людини як індивіда, а поняття саморегулювання відображає соціальну характеристику людини як особистості.

Регуляція є загальною властивістю всієї психічної діяльності людини та пов'язана з необхідністю приведення образу себе й світу в максимально повну відповідність з реальністю. Психіка є саморегулюючою системою, здатною підтримувати своє функціонування. Методи психічної саморегуляції дозволяють нівелювати фактори, що порушують його гомеостатичну рівновагу й ведуть до саморуйнування.

Саморегуляція (з латинської – *regulare* – наводити лад, налагоджувати):

- доцільна самоорганізація функціонування живих систем (складних систем), спрямована на досягнення гомеостазу;
- властивість живих систем змінювати та відновлювати свою структуру і функції відповідно до вимог ситуації;
- процес управління людиною власним фізіологічним і психологічним станом та вчинками (короткий словник психологічних термінів);
- *Self-regulation* – здатність управляти подіями і собою;
- оптимальний спосіб функціонування людини, ознака її зрілості.

Традиційно розрізняють **три рівня саморегуляції**:

1. Мимовільне пристосування до середовища (підтримання сталості кров'яного тиску, температури тіла, викид адреналіну при стресі, адаптація зору до темряви тощо).
2. Установки, що не усвідомлюються зовсім або слабо усвідомлюються, проте імперативно визначають готовність індивіда діяти певним чином за допомогою навичок, звичок, досвіду, передбачаючи ситуацію (наприклад, звичка застосовувати певні техніки виконання діяльності, які не змінюються навіть при надходженні нової інформації).
3. Довільна регуляція (саморегуляція) своїх індивідуально-особистісних характеристик (поточного психічного стану, цілей, мотивів, установок, поведінки, системи цінностей тощо) [11; 17; 32; 44].

Саморегуляція є активним процесом висунення суб'єктом цілей активності, управління досягненням цих цілей, при цьому активність виражає мінливість і рух, а саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність цієї активності (О.Конопкін).

Особистість охоплює єдність поведінки, яка передбачає оволодінання собою, ситуацією; відповідно, розвиток особистості – це вдосконалення здатності володіти собою і своїми психічними процесами (Л.Виготський). Психологія саморегуляції відображає проблему змінювання особистості в світі, що змінюється (А.Асмолов).

Під саморегуляцією розуміють процес організації особистістю своєї поведінки з використанням результатів самопізнання та емоційно-ціннісного самоствавлення на всіх етапах процесу поведінки, розпочинаючи з мотивації та завершуючи оцінкою результатів. Саморегуляцію поведінки здійснює самосвідомість, постійно порівнюючи реальну поведінку з "Я-концепцією". Саморегуляція необхідна для того, щоб система змінювалась відповідно до змін навколишнього середовища так, щоб залишати свої властивості константними, постійними, що і є необхідною умовою збереження системи.

У сучасній психології теорія саморегуляції покликана пояснити механізми породження особливих людських дій, заснованих не стільки на бажаннях, скільки на можливостях

розумного індивідуального рішення при їх цілеспрямованому здійсненні. Проте до тепер виникають певні труднощі на позначення явища як такого, пов'язані з відсутністю єдиного підходу до бачення проблеми й розрізненістю її теоретичних описових конструктів.

Саморегуляцію можна визначити як механізм забезпечення внутрішньої активності людини різними психічними засобами, де активність і саморегуляція виступають як дві взаємообумовлені сторони – активність втілює мінливість і рух, а саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність безпосередньо активності. Особистісні особливості впливають на діяльність за допомогою сформованих індивідуальних способів саморегуляції активності (В.Моросанова).

Саморегуляція – це підтримка стійкості психіки як цілісної системи до деструктивних зовнішніх впливів; це свідоме підпорядкування змісту та структури діяльності цілям, прийнятим особистістю.

Саморегуляцію трактують як довільний та мимовільний психічний і особистісний механізм самоорганізації, що погоджує темпи, ритми і спрямованість діяльності з певними умовами та подіями в часі й просторі. Існує визначення саморегуляції, як процесу зниження різноманітною вихідної інформаційної невизначеності до рівня, що дозволяє ефективно здійснювати цілеспрямовану діяльність і узгоджувати способи власного особистісного розвитку з внутрішніми потребами й можливостями [3; 44].

Саморегуляція – це процес взаємозв'язку та взаємоузгодження соціальних завдань зі станом суб'єкта, вироблення системи взаємин із соціальним середовищем та предметним світом. Процеси психічного саморегулювання мають обов'язково свідомий (але не завжди в усіх фазах усвідомлений) і цілеспрямований активний характер.

Будь-яка людська дія має дві протилежні тенденції, два рівні психічної регуляції – індивідний і особистісний.

Для індивіда (перший рівень психічної регуляції) характерно прагнення до збереження засвоєних орієнтовних схем дій, до підтримки відповідності між людиною та вимогами дійсності. Одного разу знайдені способи життєдіяльності стають стереотипами реагування й поведінки, варіюючись лише в незначних деталях. Активність суб'єкта викликається лише

зовнішнім стимулом – порушенням рівноваги, суб'єкт залишається реактивним. Індивід не схильний руйнувати рівноважний стан, який сформувався в процесі взаємодії з дійсністю. *Для особистості* (другий рівень психічної регуляції) притаманна постійна зміна, відмова від старих неефективних форм активності, рух до якісно нових завдань, які потребують внутрішньо-особистісних змін. Суб'єкт сам, власним рішенням, руйнує усталену рівновагу, спрямовуючи свою активність на нові форми взаємодії (В.Машин). Гнучка поведінка передбачає: в одних видах діяльності виступати як «особистість», в інших – як «індивід» [39].

Отже, психологічна саморегуляція – це свідомий вплив людини на власні психічні стани, властивості з метою підтримки або зміни характеру їх функціонування (В.Бехтерев); здатність до організації власної активності; її мобілізації, регулювання, узгодження з об'єктивними вимогами і активністю інших людей (К.Абульханова-Славська); здатність особистості усвідомлено керувати власною активністю, ставити й реалізовувати свої цілі. Існує взаємозв'язок між саморегуляцією та продуктивністю в різних видах діяльності: успіх діяльності обумовлений сформованістю цілісної системи саморегуляції (О.Конопкін).

Людина сама визначає цілі власних виконавчих дій і реалізує їх доступними засобами.

У психології існує загально прийнята **структура саморегуляції**:

- Ухвалена суб'єктом ціль його активності.
- Модель значимих умов діяльності (процес саморегуляції спрямований на досягнення цілі в такому вигляді, як вона усвідомлена і сформульована суб'єктом).
- Програма виконавчих дій (комплекс зовнішніх і внутрішніх умов, за яких, на думку суб'єкта, мета буде досягнута; джерело інформації, на основі якої людина програмує свої дії. Оцінка інформації, що відбирається суб'єктом для саморегуляції, здійснюється на основі критеріїв, ухвалених самим суб'єктом).
- Критерій успішності діяльності (специфічна ланка саме для психічної регуляції. Це конкретизація й уточнення вихідної форми та змісту цілі, оскільки загального образу, сформульованого на початку, виявляється недостатньо).

Цей етап слугує подоланню інформаційної невизначеності мети.

- Інформація про реально досягнуті результати.
- Контроль і оцінка реально досягнутих результатів (оцінювання поточних і кінцевих результатів у системі прийнятих суб'єктом критеріїв успіху). Цей етап дозволяє оцінити ступінь відповідності реального й запрограмованого ходу діяльності.
- Рішення про необхідність і суть корекції діяльності (корекція можлива у будь-який етап саморегуляції, наприклад, корекція значимих умов) [32; 44].

Важливим є структурно повноцінний процес саморегуляції. Якщо якийсь з етапів випадає, це веде до обмежень у діяльності людини.

Фактори саморегуляції за А.Бандурою [53]: 1) зовнішні (підкріплення та стандарти); 2) внутрішні (самопостереження); 3) процес виникнення суджень; 4) активна реакція на себе.

За В.Моросановою, **саморегуляція є процесом:**

- зведення в єдину систему всіх психічних сил (почуття, мотивація, воля) та узгодження її з власними можливостями і об'єктивними умовами;
- подолання інформаційної невизначеності та здійснення інформаційного узгодження;
- проходження крізь нелегку ситуацію, пережити подію, не ухиляючись від неприємних переживань;
- двокомпонентний процес, що включає моніторинг відмінностей між теперішнім і бажаним станом людини та управління ресурсами з метою скорочення відмінності між цими двома станами.

В Оксфордському тлумачному словнику з психології сказано, що поняття саморегуляція є синонімом самокерівництва, але використовується більш «нейтрально», у загальних рисах. Найчастіше виявляється спроба зводити саморегуляцію до проблеми свідомого управління людиною власними діями й поведінкою. Саморегуляцію розуміють іноді як мимовільний психічний процес, спрямований суто на вдосконалення. Індивідуальні особливості саморегуляції залежать від: конкретних умов ситуації, характеристик нервової діяльності, особистісних якостей, звичок в організації діяльності.

Саморегулювання виступає в глибокій єдності з самопізнанням й емоційно-ціннісним ставленням до себе. Саморегульована поведінка – форма поведінки, яка передбачає результати самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе [28; 29].

У якості **цілей психічної саморегуляції** виокремлюють: 1) підтримку працездатності; 2) пристосування (забезпечення життєдіяльності) у стресових ситуаціях; 3) підтримка здоров'я та врівноваженого функціонування. При цьому *позитивні зміни досягаються внутрішніми засобами регуляції, застосуванням прийомів активного впливу з опорою на внутрішні ресурси особистості.*

Зміст саморегуляції:

- керування своєю вербальною й моторною активністю;
- здатність контролювати свою думки, емоційні переживання.
- здатність управляти собою, діяти на основі власних переконань і цінностей;
- адекватна соціальна поведінка, здатність дотримуватись соціальних норм і правил;
- демонстрація правильної, соціально схвалюваної поведінки при відсутності зовнішнього контролю;
- наслідування зразків соціально схвалюваної поведінки;
- здатність керувати подіями навколишнього світу і власною поведінкою;
- моделювання та прогнозування подій дійсності.

Дослідники майже одностайні в позиції, що основним завданням саморегуляції є зниження психофізіологічної напруженості, виражених стресових реакцій і відвертання їх небажаних наслідків.

Було виявлено зв'язок між ефективністю саморегуляції та творчою обдарованістю дітей. Так, обдаровані діти мають схильність до напруженої роботи, отже, дитина прагне керувати своїми діями, зосереджує сили для подолання труднощів. Такі діти схиляються до розумової праці, яка вимагає дотримання чіткої структури. Здібні, але ліниві діти працюють спалахами, уривками, що не сприяє закріпленню ефективної саморегуляції (Н.Лейтес).

Отже, у широкому сенсі саморегуляція розуміється не лише як процес приведення себе у стан оптимальності функціонування, але й як управління на рівні власної особистості (цілепокладання, осмислення життєвого шляху, самореалізація), управління поведінкою, діяльністю, спілкуванням.

Щоб здійснювати свідому саморегуляцію, людина має усвідомити її необхідність. Саморегуляція розпочинається з виявлення в себе мотиваційного протиріччя, що спонукає поглиблювати самопізнання й шукати вихід з ситуації, яка не задовольняє людину. Внутрішня суперечність є рушійною силою до перебудови окремих сторін своєї особистості.

Взаємозв'язок самопізнання та саморегуляції

Самопізнання починається в ранньому дитинстві. Дитина вчиться відділяти себе від фізичного світу, на початкових етапах вона не знає, що належить їй, а що ні. Пізніше вчиться відділяти себе як члена мікросоціальної групи. Дитячий егоцентризм проявляється в позиції: «існую лише я, а всі інші існують для того щоб обслуговувати мене». У підлітковому віці починається усвідомлення власного Я, пізнання власних здібностей, якостей, починається пошук сенсу життя, розуміння екзистенційних проблем буття. Саме в цьому віці розпочинається формування ідеального Я – особистісного ідеалу себе, зіставлення з яким викликає невдоволення й бажання змінити себе. Із цього починається самовдосконалення.

Внутрішня природа, притаманна кожній людині, незмінювана й унікальна. Б.Фурст, вказуючи на існування деструктивного стереотипу, нав'язаного засобами масової інформації, зазначає, що людина не здатна змінюватися, оскільки її природа є незмінно агресивною, егоїстичною, жадібною завдяки вродженому психічному складу. Тому до формування здорової й зрілої особистості, за словами А.Маслоу, веде розвиток, а не придушення людської природи, на основі якої можливе формування прогресивних установок життя. Це нелегкий процес, адже людині перешкоджають внутрішні чинники, зокрема, за К.Ясперсом, даності внутрішнього життя,

які прагнуть оволодіти нею й придушити її волю й здатність до вільного вибору.

Фундаментальна вада особистості, вважає Р.Ассаджолі, це одночасне відчуття себе «одним цілим» і «внутрішньо розколеним». Формування прогресивних установок передбачає відчуття себе тим, ким є людина насправді, спиратися на свої здорові частини, діяти самостійно, робити висновки з власних помилок. Людське життя перебуває в постійному конфлікті з потенційно закладеним у кожного індивіда призначенням, яке полягає в реалізації усіх його можливостей (Е.Фромм). За словами К.Ясперса, людина бореться з цими перешкодами, перетворює себе на матеріал для внутрішньої роботи, формує й дисциплінує себе, розвиває свої здібності, прагне уникнути порожнечі завдяки внутрішній активності. На противагу процесу маскування й спотворення реалій психічного життя, в ній розвивається здібність до прозріння, досягнення внутрішньої ясності.

Самопізнання та саморегуляція відбуваються в процесі життя, в життєвих подіях, в умінні виносити уроки життя.

Умови самопізнання:

- Самопізнання, за М.Фуко, є природнім і необхідним процесом, оскільки впливає із необхідності турбуватися про себе.
- Людина повинна розвинути свої пізнавальні можливості, накопичити засоби, а потім застосувати їх щодо себе.
- Потрібно накопичити матеріал для самопізнання, наприклад, досвід невдач і успіхів.
- Будь-яке отримане знання змінює людину: дізнавшись щось про себе, вона стає іншою.
- Людина безперервно розвивається, тому самопізнання постійно відстає від свого об'єкту.
- Самопізнання є суб'єктивно дуже значущим процесом, будь-яке просування в ньому є кроком самовдосконалення.
- Самопізнання – це рутинна, повсякденна діяльність, яка ніколи не завершується й іде в парі з необхідністю саморегуляції.

Самопізнання й наукове пізнання – не одне й те саме. Людина може знати багато чого, але не в змозі застосувати ці

знання щодо себе. Потрібно вчитися: 1) застосовувати знання, отримані з книг і джерел інформації; 2) уміти поглянути на себе «зсередини» і «ззовні»; 3) відділити частину себе як зовнішнього об'єктивно спостерігача за власними вчинками і переживаннями. Самопізнанню перешкоджає небажання застосовувати зусилля або незнання, як це робити. Тому пізнання власної психіки й поведінки може розпочинатися за допомогою психолога, психотерапевта. Повинен бути хтось, хто навчить цьому.

Самоосмислення – це активність, спрямована не просто на пізнання власних мотивів, але й на координацію особистості. Мова йде не про пізнання сенсу окремих, дій, вчинків, а пізнання сенсу усього життя. У молодому віці осмислення себе відбувається у формі «навіщо, як я хочу жити?», у зрілому віці – «для чого я живу?».

Необхідною основою самопізнання й саморегуляції є самоспостереження, що дозволяє накопичити відповідні знання про себе та піддати їх опрацюванню. Дані про себе людина отримує не лише від самоспостереження, а й через результати власних дій, зворотній зв'язок від інших людей.

Сфери особистості, які підлягають самодослідженню:

- *фізичний аспект* – організм, предмети використання й продукти власної праці;
- *соціальний аспект* – здатність засвоювати, оволодівати знаннями, вміннями, правилами поведінки в навколишньому світі;
- *особистісний аспект* – об'єднання окремих станів свідомості, конкретних духовних здібностей і властивостей; здатність здійснювати життєвий вибір, координувати, регулювати власну поведінку у складній системі взаємовідносин (У.Джеймс; В.Столін).

Отже, що потрібно пізнавати в собі?

- Особистісно-характерологічні особливості: властивості характеру, у яких виражається ставлення до себе (самоповага, впевненість-невпевненість, самоставлення); ставлення до інших (комунікабельність, доброзичливість, поступливість, екстравертованість-інтровертованість тощо); ставлення до діяльності

(ініціативність, працелюбність, лідерство тощо); ставлення до світу речей, природи, витворів мистецтва.

- Фізичний стан організму, зовнішній вигляд, особливості темпераменту, манера тримати себе, розмовляти.
- Здібності й можливості – аналіз своїх нахилів і здібностей, оцінка можливостей самореалізації, планування активності в різних сферах життєдіяльності;
- Емоційно-вольові якості – пізнання своїх емоційних станів, домінантних почуттів, способів реагування в стресових ситуаціях, уміння мобілізуватися.
- Мотиваційно-ціннісні орієнтації – самопізнання власних цінностей, мотивів, рушійних сил, що визначають вчинки.
- Осмислення власного досвіду – дитячого досвіду стосунків із близькими, дитячих травм, актуальних стосунків з оточенням, пізнання того як будується взаємодія, аналіз стратегій власної поведінки, конфліктів і бар'єрів; аналіз власного життєвого шляху.

Пізнати себе – це насамперед пізнати:

- істинні бажання та *мотиви власних вчинків*;
- шляхи досягнення бажань;
- досягти чесності й відвертості перед собою в розумінні й аналізі власних рис, вчинків, бажань, мотивів;
- пізнати власні стереотипи поведінки, життєві сценарії;
- віднайти власну систему саморегуляції

Етапи самопізнання:

- Первинне або пасивне самопізнання – знайомство людини із собою через інших, через оточення. Відбувається «довірливе» сприймання думки оточення, створення Я-концепції, яка повністю формується оточенням.
- Криза первинного самопізнання – виникає невідповідність думок, що виходять від різних людей щодо особистості, зустріч із досвідом, який не вписується у звичний образ Я. Відбувається зміна ролі Іншого в самопізнанні, людина вже не може повністю спиратися на зворотній зв'язок від інших, вона переходить до самовизначення.

- Вторинне самопізнання – це активне самопізнання, зміна уявлень про себе на основі самовизначення. Час від часу людина сумнівається в істинності самовизначення, включає процеси самопізнання й саморегуляції за власним планом.

Е.Еріксон наголошував, що людина може багато досягти у своєму житті й навіть створити благополучне враження, але її внутрішня проблема залишиться нерозв'язаною через те, що вона ніколи сповна не відчуває сама себе. На думку К.Ясперса, людина здатна зрозуміти власний процес змінювання, а саме – що стан «Я» зараз вже не той, що раніше, проте межі, у яких вона відчуває свою єдність, мінливі. Усвідомлення власної ідентичності передбачає розуміння: «я залишаюся тим, ким був завжди». У.Джемс відзначав, що термін «тотожність особистості» як синонім ідентичності виражає не завершений стан, абсолютну єдність особистості, а процес часткових змін, що веде до формування стійкої ідентичності з тенденцією до подальшого змінювання.

Криза ідентичності – це цикл самопізнання, який призводить спочатку до відчуження себе, а потім інтеграції, прийняття відчуженої частини себе, що дозволяє стати на вищий щабель розуміння себе й саморозвитку. Відбувається зустріч із собою, коли людина стає перед вибором: відмовитися від нового досвіду як чужого, «нав'язаного обставинами», або відмовитися від себе минулого заради себе-майбутнього.

Формування ідентичності передбачає процес одночасного відображення та спостереження, шляхом якого індивід оцінює себе з погляду того, як інші, на його думку, оцінюють його порівняно з собою і в межах значущої для них типології; у той же час він оцінює їхнє судження про себе (Е.Еріксон).

Необхідний баланс між внутрішньо незмінюваною й унікально-неповторною природженою сутністю людини та можливостями пізнання й реалізації цієї природи, що зумовлює відчуття особистістю своєї цілісності й гармонійності функціонування в соціумі (А.Маслоу). Необхідні усталені типи самовідчуття суб'єкта (зокрема цілісності особистості), що

ґрунтуються на реалістичних прогресивних засадах, розумінні й прийнятті власної природи, а також соціальну самореалізацію.

Як пізнавати себе

- Самоспостереження. Це процес не є досить легким, оскільки кожна людина схильна до викривлення інформації щодо себе. Схильність відступати від реальності, уводити в оману себе, розмірковуючи про власні якості, вчинки, переживання. Захисні тенденції психіки спричиняють ефект раціоналізації, прикрашання себе у власних очах або невиправдане заниження особистих досягнень. При високому рівні емоційності й неприйняття себе самоспостереження може перетворитися на пошук власних вад.
- Рефлексія – здатність сприймати, визнавати, розуміти, аналізувати внутрішнє життя та внутрішні стани. Важливо якомога об'єктивніше спостереження за внутрішнім планом власного психічно життя та фіксація його проявів – переживань, почуттів, думок.
- Оцінка особистістю себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших. На її основі відбувається особистісний вибір, вона забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості.
- Зворотній зв'язок від інших. Спостерігати за собою очима інших. Чужа думка не завжди є адекватною й об'єктивною, проте вона надає можливості поглянути на себе реально та врівноважує думку про нас. Потрібно правильно вибрати чужі очі й чужий розум, оскільки одні люди можуть принизити нашу думку про себе, а інші – невиправдано піднести нас у власних очах; цікавитись думкою тих кого вважаєте розумними і компетентними.
- Порівняння. Будь-якій людині властиво порівнювати себе з іншими людьми, подіями, ідеалами. Приклад успіху іншої людини може стати первинним еталоном і надихнути вас на активність у напрямку самовиховання. Надалі ефективним буде порівняння себе із собою колишнім.
- Науки про людину. Психологія здатна пояснити, чому людині притаманні ті або інші якості, бажання, знайти причини тих чи інших її вчинків. Психологічна література дає відповідь, які якості необхідні людині для вирішення

життєвих задач, досягнення цілей, як розвивати в собі необхідні якості.

- **Моделювання себе.** Залучивши уяву, можна створити власний свідомий ідеал, а потім виховати в собі особистість з потрібними якостями. Ефективним є пізнання себе у процесі прагнення задля досягнення власних цілей, звідси отримуються знання про те, чого реально може досягнути людина, на що вона здатна в житті.
- **Аналіз власних справ, вчинків, ставлення до провідної діяльності.** Який ваш індивідуальний стиль роботи? Ви повільно входите в процес роботи й надалі вам важко зупинитись чи ви швидко «вмикаєтесь» і швидко втрачаєте ресурс енергії? Розпочинаючи працю, ви маєте бажання думати про щось, що не стосується суті справи? Як ви любите працювати – наодинці, у парі, у групі? Під час неприємностей ви працюєте краще, оскільки не відволікаєтеся на спілкування? Що стимулює вашу працю – очікування заохочення, нагороди чи бажання уникнути покарання? Чи бувають у вас стани натхнення, від чого вони залежать? Чи схильні ви у стані самотності братися за справу?
- **Щоденникові записи.** Відбувається більш глибока робота розуму. Необхідність передати переживання в словесній формі дозволяє глибше усвідомити подію. Опис переживань призводить до того, що вони слабшають. Щоденникові записи дозволяють у будь-який момент відтворити минуле, проаналізувати, зіставити різні періоди життя, відслідкувати повтори подій, станів, емоцій, побачити прогрес у самоусвідомленні. Щоденник може містити важливі самохарактеристики, на основі яких людина буде стратегію саморегуляції. Щоденникові записи не позбавлені захисних реакцій, спрямованих на те, щоб мати гарний вигляд у власних очах, проте, незважаючи на це, є ефективним способом розкриття вагомих сторін власного Я.

У психології існує модель самопізнання «Вікно Джогарі», названа на честь її засновників Джо Лафта і Гаррі Інгома. Відповідно до неї, кожна людина втілює в собі чотири аспекти стосовно того, що вона знає про себе і що знають про неї інші: арена – «те, що я знаю про себе і знає про це моє оточення»; сліпа пляма – «те, що знають про мене інші проте не знаю я»;

видимість – «те, що я знаю про себе, проте інші можуть і не підозрювати»; невідоме – «те, що я не знаю про себе і не знають інші». Завдання самопізнання – розширити свою Арену, мінімізувати Невідоме, звузити Сліпу Пляму, визначити власну позицію та регулювати Видимість – міру самопрезентації, те що дійсно потрібно приховувати від інших і що можна відкрити, застосувати на благо себе та інших.

Поведінка людини регулюється самосвідомістю, яка здійснює вибір з урахуванням реальності.

Характер взаємозв'язку в системі «самопізнання-саморегуляція» сприймається дослідниками по-різному:

- саморегуляція – структурний компонент самопізнання;
- самопізнання входить у структуру саморегуляції;
- саморегуляція – похідна загального рівня самопізнання і його компонентів.

Самопізнання та саморегуляція є компонентами самосвідомості особистості. При цьому, самопізнання в онтогенезі передує саморегуляції. Самопізнання є основою формування саморегуляції. Саморегуляція виникає та формується в процесі самопізнання на різних його рівнях. Самопізнання в багатьох наукових працях розглядають як особливий апарат, внутрішній механізм, необхідна умова саморегуляції. Сутність самопізнання – відстежувати власні стани, потреби, мотиви, риси характеру з метою збереження рівноваги особистості. Чим вищий рівень самопізнання, чим більша кількість інформації зібрана про себе, тим ефективнішою буде саморегуляція.

Гармонійне, урівноважене поєднання в житті людини процесів самопізнання й саморегуляції створює основу для самовладання – здатність ефективно жити, діяти у складних, дезорганізуючих умовах. Це вищий стан самоусвідомлення й показник емоційної та соціальної зрілості особистості.

Прогресивні установки та ресурси особистості

Ще в давніх філософських дослідженнях наголошувалось на необхідності формування продуктивної орієнтації особистості, яка досягається завдяки стану рівноваги й гармонії, тобто стану, позбавленого пристрастей і крайнощів (Демокрит). У гуманістичному напрямі психології йдеться про те, що рушійною

силою процесу індивідуалізації є не потреба в гомеостазі, а, навпаки, опір рівновазі, який передбачає постійний рух до самостановлення, внутрішнього зростання й розвитку, віднаходження індивідуально-неповторних продуктивних установок життєдіяльності (Г.Оллпорт, К.Роджерс, А.Маслоу, Р.Ассаджолі, Е.Фромм, В. Франкл).

Для формування внутрішніх ресурсів людині необхідні узагальнені орієнтири особистісного змінювання та зростання. Установка – це генеральний психічний механізм, що задає готовність до певної активності (Д.Узнадзе); схильність суб'єкта до активності в певній ситуації (Л.Ланге); позиція особистості, що виражається у вибірковій змобілізованості, готовності до реалізації певних цілей і завдань (Г.Оллпорт, С.Рубінштейн). Установки мають вияв у типологічних рисах людини (І.Бжалава, Б.Бежанішвілі, С.Цуладзе). Певна установка після своєї реалізації в поведінці змінюється на іншу, нову, пов'язану із задоволенням нової потреби. При цьому попередня установка не зникає безслідно, а латентно фіксується, спричиняючи виникнення ілюзій та вибіркості сприйняття. Установка здатна до генералізації – вона продовжує зберігати силу щодо інших предметів (Д.Узнадзе). Існує суттєва відмінність невимушених імпліцитних установок, укорінених із дитинства, від свідомо контрольованих актуальних експліцитних установок (Д.Майєрс).

Формування прогресивних установок зумовлене об'єктивно наявною необхідністю змін, динамізмом життя, оскільки ніщо у світі не може тривалий час залишатися незмінним. Це по суті природній процес розвитку і вдосконалення особистості, важливими для нього є наступні умови: спадкові задатки як «корінь» подальшого «зростання»; виховання як процес цілеспрямованого систематичного впливу на духовний та фізичний розвиток людини для підготовки її до життя; освіта як процес систематичного засвоєння знань і навичок; умови життя, індивідуальний досвід, процеси саморозвитку й самовиховання (Б.Фурст). Формування прогресивних установок – нелегкий процес, адже людині перешкоджають не лише зовнішньо нав'язані стереотипи, а насамперед внутрішні чинники, сутність внутрішнього життя, які прагнуть оволодіти нею й подавити її (Р.Ассаджолі).

В умовах необхідності постановки й досягнення життєвих цілей, у критичних життєвих ситуаціях людині необхідні уміння

врівноваження емоційного стану, застосування сили волі, зосередження на проблемній ситуації – уміння застосовувати власні психологічні ресурси. Про застосування психологічних ресурсів мова йде тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання важкої ситуації.

Психологічні ресурси особистості – це досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття та творчого саморозвитку; індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються у її прагненні до самовдосконалення.

Сучасний біофізик Ю.Попов стверджує, що в організмі людини є механізми самовідновлення, здатні «повернути до норми» ушкоджений орган. У межах теорії єдиного поля дослідник О. Бондаренко наголошує, що поняття «виживати, долати важку ситуацію» – означає здійснювати деякі дії, тобто проявляти активність, щоб рух (у цьому випадку – просування від небуття до робочого стану) став реально можливим і неминучим. Тобто «виживати, долати» – це проявляти активність. Здатність до змінювання й подолання пов'язана із застосуванням певних зусиль, мобілізацією прихованих ресурсів, умінням знайти нову «точку відліку», що, як правило, виявляється досить складним процесом (Г. Залевський). Необхідно усвідомлювати певні життєві обставини, які пов'язані з невдачами реалізації в них стереотипів, що склалися в інших обставинах (Е. Галажинський).

Ресурси особистості – це життєві опори, які є в розпорядженні людини й дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання, 2) фізичний комфорт, 3) безпеку, 4) приналежність до соціуму, 5) повагу з боку соціуму, 6) самореалізацію в соціумі.

Виокремлюють особистісні, персональні та психологічні ресурси. Особистісними ресурсами найчастіше називають певні яскраві риси людини або ті властивості, які людина зараховує до власних сильних сторін. До особистісних ресурсів І. Рибкін зараховує високу самооцінку, емоційну врівноваженість, упевненість і лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність і психологічну гнучкість. Персональні ресурси описав С. Хобфолл, поділивши їх на зовнішні (соціальні) та внутрішні («душевні», психологічні). Психологічні ресурси особистості – індивідуальні екзистенційні

можливості людини, що виявляються в її прагненні до самовизначення (О.Штепа). Серед таких – упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність тощо.

Особистісний адаптаційний потенціал (як сукупність психологічних особливостей людини, здатність до подолання особистістю несприятливих умов її розвитку) визначається підґрунтям формування психологічних ресурсів. Він включає наступні характеристики: нервово-психічну стійкість (толерантність до стресу); самооцінку особистості (адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей); відчуття соціальної підтримки (обумовлює почуття власної значущості); соціальне спілкування (Н. Дорожевец, А. Маклаков, А. Міллер, В. Франкл та ін.).

Психологічні властивості суб'єкта, що впливають на характер саморегуляції діяльності (за В.Ядовим):

- Інтелект – забезпечує глибинну стійку властивість до регуляції поведінкових актів.
- Ригідність – нестача варіабельності поведінки, неадаптивність.
- Імпульсивність – нестача самоконтролю у спілкуванні.
- Поведінкова активність – активна діяльність, почуття відповідальності.

Також виділяють такі ресурси подолання кризи, як толерантність до невизначеності, життєстійкість, конструктивна копінг-поведінка, самоповага, професійні вміння, самоконтроль, життєві цінності. Водночас В. Розенберг визначає ресурс і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз.

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія – це активне очікування й готовність зустрітися з тим, що може з'явитися, що сприяє життю й зростанню;
- раціональна віра – переконаність у тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості;
- душевна сила – мужність, здатність чинити опір ударам долі.

Позиція В. Франкла полягає в тому, що якщо людина знає «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як». Дж. Крамбо також указує, що ті, хто мав сенс і мету в житті, успішніше долали важкі життєві обставини. Наявність у людини усвідомлених цілей і сенсу життя підвищує стійкість до впливу несприятливих обставин, а «екзистенціальний вакуум», навпаки, підвищує уразливість людини, позбавляючи її життя вектору й цінності.

Життєстійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини, відображає життєві установки й визначає формування конструктивних психологічних ресурсів. Важливо звернути увагу на компоненти життєстійкості, визначені С. Мадді. *Залученість* як переконаність знайти щось достойне й цікаве для особистості в тому, що відбувається. Зазначена здатність сприяє отриманню задоволення від власної діяльності та відчуття значимості, цінності. *Контроль* як прийняття відповідальності й переконаність у можливості власними зусиллями вплинути на результат, навіть якщо успіх не гарантований (на противагу відчуттю безпорадності). *Прийняття ризику* – переконаність в тому, що складна ситуація, що трапилася, сприяє особистісному розвитку, оскільки надає можливість отримання знань із досвіду. Це готовність діяти за відсутності гарантій успіху, на свій страх і ризик, приймаючи події, що відбуваються як виклик і випробування.

Застосування особистісних ресурсів у подоланні складних ситуацій передбачає наступні кроки.

Найперший крок – це усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми. Пізнаючи власне ставлення до ситуації з його суперечностями, страхами, суб'єкт має змогу досліджувати себе, роз'єднуватись зі страхами, слабкістю, провиною і, здобувши контроль над собою, відчути контроль і над ситуацією. Високий ступінь саморозуміння, уявлення про свою справжню сутність, шлях до якої ще потрібно прокласти, долаючи труднощі самостановлення, сприяє оновленню особистості, розвитку почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

Другий крок – рішучість до самозміни. Формування здатності до пошукової поведінки – здатності вирішувати складні життєві ситуації, займати активну позицію щодо змінних і складних життєвих ситуацій.

Третій крок – відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і зосередження уваги на її позитивних сторонах (наприклад, можливість саморозвитку, пізнання нового досвіду тощо), трансформації негативної ситуації у конструктивний потенціал власними зусиллями, що дозволяє відчувати контроль над ситуацією, успіх у подоланні життєвих труднощів.

Стратегія подолання – це стереотипний алгоритм поведінки, стабілізований у процесі життєдіяльності людини на основі її досвіду, у той час прогресивна особистісна установка – це як ресурс подолання складної ситуації.

У психології вживають поняття *продуктивної орієнтації* особистості, яка визначається як «фундаментальна якість особистості, спосіб її ставлення до світу у всіх сферах діяльності», що охоплює психічні, емоційні, сенсорні реакції на інших людей та на себе. Прогресивна установка – це продуктивна статичність поведінки особистості, заснована на цінностях прогресу й розвитку; новий усталений прогресивний спосіб самосприйняття, що виникає в результаті самоаналізу та на основі самопізнання, розуміння функціонування власної психіки, переживань, поведінки.

Формування прогресивних установок передбачає розвинену здатність спиратися на своє здоров'я, діяти самостійно, робити висновки з власних помилок, перетворювати себе на матеріал для внутрішньої роботи, формувати й дисциплінувати себе.

1. Робота по *переводу патогенного мислення у саногенне*. Патогенне мислення характеризується безконтрольністю уяви, повною відсутністю рефлексії, неможливістю поглянути на себе «стороннім поглядом», плеканням, збереженням та примноженням негативних життєвих установок. Саногенне мислення характеризується відділенням «Я» від негативних думок і установок, поглядом на власні почуття й поведінку ніби збоку, це довільний контроль за спонтанно виникаючими внутрішніми образами та здатність до концентрації уваги.

2. Формування *навичок занурення себе у стан спокою* (внутрішній діалог, спрямований на самопідтримку й самозаохочення; релаксаційні техніки; збереження внутрішнього спокою).

3. Здатність до *усвідомлення суперечливості актуально домінантних установок*. Ця суперечність стосується передусім

когнітивного рівня психіки, коли певні когніції людини вступають у дисонантні відношення, породжуючи інтелектуальний конфлікт (когнітивний дисонанс).

4. *Реалізація пошукової поведінки* як здатності вирішувати складні життєві ситуації, займати активну й оптимістичну позицію щодо змінних і складних життєвих ситуацій на фоні впевненості у своїх силах. Ця здатність передбачає долання навченої беспорядності, сформованої в умовах постійної психологічної травматизації, що виявляється у відмові від пошуку виходу із ситуації навіть тоді, коли така можливість несподівано з'являється, та глибокому переконанні людини, що від її поведінки нічого не залежить. Формуванню пошукової поведінки сприяє не досвід успіху як такий, а досвід подолання труднощів, що підвищує опірність до невдач. На противагу цьому легко досягнутий успіх не сприяє підвищенню упевненості у своїх силах.

5. *Розвиток інтуїції*, яка визначається як здатність до швидких підсвідомих висновків у їх повноті, сформованих на основі повсякденного досвіду (Герман Гельмгольц), вирішення завдань або формулювання суджень на основі даних, які є неформальними, нечіткими або неявно вираженими (К.Юнг). Розвиток навичок підкріплення логічного, аналітичного мислення інтуїтивними здогадками та формування здатності до особливої точності в оцінюванні життєвих ситуацій, себе та інших – це ресурс особистості у подоланні життєвих труднощів.

6. *Прогресивна установка на розуміння своїх почуттів, емоційних станів*. Психологічно тяжкі відчуття викликає не подія, що трапилася, а думки щодо того, що сталося. Це пов'язано із нездатністю прийняти речі або події такими, якими вони є, або ж прагненням змінити усе за будь-яку ціну. Проте варто розрізняти, що можливо і чого неможливо змінити, незалежно від сили переживань і кількості затрачених зусиль. Важливо розпізнавати думки, що ведуть до емоційного болю, та переконання, що викликають проблеми.

7. *Прогресивна установка на оптимістичне ставлення зі збереженням об'єктивного й реалістичного погляду на дійсність*. Оптимістичне налаштування дозволяє зберегти віру в себе та власні сили, сприяє розумінню того факту, що «і це також мине». Невиправданий оптимізм, за твердженням Л.Перлофф, робить людину психологічно незахищеною і вразливою, оскільки віра у

власний «іmunітет» проти невдач зумовлює легковажне ставлення до можливих небезпек. Між тим дослідження в галузі соціальної психології доводять, що легкий ступінь песимізму сприяє об'єктивному баченню реальності, мінімізує нереалістичні очікування та ілюзії (Д.Майєрс).

8. *Налаштування на «альтруїстичний егоїзм»*: необхідно дбати про себе, власні інтереси, проте водночас бути корисним і потрібним іншим, досягаючи таким чином прихильності оточення (Г.Сельє). Задоволення власних потреб через розуміння інтересів іншої людини та здатність йти назустріч іншим, надавати їм допомогу, піклуватися про них – важливий ресурс, що наповнює життєвою енергією.

Дотримання «душевної гігієни» передбачає рівновагу, гомеостаз, тобто ненапружений стан. Проте людина потребує не розслаблення, не зняття напруги за будь-яку ціну, а екзистенціальної динаміки в силовому полі напруги, де один полюс є сенсом, який слід здійснити, а інший – сама людина, яка повинна це зробити (В.Франкл). Такий стан напруження становить підґрунтя розвитку оптимальних установок на основі внутрішньо закладеної та неповторної природи людини. Тому саморегуляція має супроводжуватися вольовими зусиллями людини щодо психозміни власного внутрішнього світу в напрямі формування прогресивних установок, заснованих на цінностях життя й розвитку.

Життєва продуктивність та ефективне планування справ

У кожної людини є мета. Люди без власної мети підсвідомо працюють на реалізацію мрій інших. Проте більшість людей, маючи величезне бажання йти до своєї мети, не можуть ефективно впоратися зі своїми справами, пасують перед труднощами. У людини, яка хоче досягти успіху на життєвому шляху, трапляються частіше ніж у того, хто не має великих запитів. Труднощі – це перешкоди на шляху досягнення цілі, подолання яких відкриває нові горизонти. У результаті подолання труднощів розширюється свідомість і збільшуються життєві сили. Внутрішній стан людини визначає рівень її щастя ефективність усіх дій і впливів на інших та власну долю.

Б.Моран писав: «Результати – не досягнення успіху, а його підтвердження. Ви стаєте успішним задовго до отримання результату. Все відбувається в одну секунду – у той момент, коли ви обираєте свій шлях» [43, с.62]. Недостатньо багато знати про систему успіху, набагато важливіше застосовувати її, діяти й підтверджувати свої знання практикою.

Формулювання й досягнення життєвих цілей.

Цілі мають відповідати внутрішнім, істинним потребам і переконанням людини. Розуміння сенсу власної активності визначає стратегію та подальші кроки.

Життєві цілі поділяють на:

1. Вищі (розвиток особистості, служіння суспільству).
2. Життєві (стосунки, самореалізація, здійснення бажань).
3. Допоміжні (організація побуту та відпочинку, фінансові справи).

Головне – цілі мають охоплювати всі сфери життя людини.

Короткотривалі цілі й плани приводяться у відповідність із довгостроковим баченням. Б.Моран, М.Леннінгтон стверджують, що такі наступні запитання до себе сприяють постановці цілей:

- Чого ви бажаєте для себе і своєї сім'ї?
- Які ваші духовні потреби?
- Який рівень безпеки для вас прийнятний, на які ризики ви готові іти?
- Який рівень доходу й ступінь задоволення ви очікуєте від вашої самореалізації, роботи?
- Чим би ви хотіли займатися?
- Що хотіли б реалізувати в житті?
- Щоб ви хотіли залишити вашим нащадкам?

Важливим у досягненні життєвих цілей є: 1) планування справ; 2) психофізіологічна гігієна; 3) активні дії; 4) керування часом.

Умови успіху в досягненні цілей:

1. Уміння обирати цілі, які відповідають як інтересам суспільства, так і здібностям та потребам душі людини. Важливо уміти розраховувати власні сили – не ставити недосяжних цілей, які не під силу, або занадто мілких, які можуть стати нецікавими. Важливо адекватно оцінювати свої сили, не впадати в ілюзії, ставити реалістичні цілі.

2. Уміти розпізнати, розвинути й застосувати власні здібності та таланти, прогнозуючи, наскільки їх реалізація дасть почуття задоволення й буде корисною для інших (чи потрібно це людям).
3. Ставити позитивні, соціально значущі, достойні цілі. Досягнення цілі має приносити самоповагу та повагу інших, схвалення з боку суспільства. Ціллю не може бути руйнування чогось або когось.
4. Чіткість постановки цілей, їх «пропрацьованість» і зрозумілість для самої людини. Здатність прогнозувати кінцевий результат і розпізнати його.
5. Здатність продовжувати зусилля, спрямовані на досягнення цілі: культивувати внутрішній запал для досягнення цілей, розвивати необхідні якості характеру.
6. Продуктивність – це здатність людини застосовувати свої сили, щоб реалізувати власні можливості. Ідеальний продуктивний стан – це: сила, невразливість, позитив, радість.

Коли необхідний всебічний погляд на поставлену ціль, може допомогти піраміда логічних рівнів, створена Робертом Ділтсом.



Піраміда відображає ієрархію питань, поставлених собі:

- 1) Коли заплановано досягнення цілі? Де це буде відбуватися? Хто буде поруч?
- 2) Які кроки варто робити, досягнувши цілі?

- 3) Якими навичками та здібностями необхідно володіти, щоб досягти мети? Якими вже володієте і які потрібно розвинути?
- 4) Що важливе й цінне ви отримуєте, досягнувши цілі? Які навички й досвід? Як зміниться ваше життя, коли ви досягнете цілі?
- 5) Ким ви будете, коли досягнете цілі? Ким ви станете, коли отримаєте те цінне, що дає вам досягнення цілі?
- 6) Для кого ще важливе досягнення цілі, поставленої вами? Хто буде радий за вас?

Керування собою включає три напрями:

- Керування своїм внутрішнім станом (думки, емоції, енергія, здібності, характер). Це процес самовладання.
- Керування своїми зовнішніми проявами (поведінка, мова, жести, міміка, манери). Це процес самоконтролю.
- Здатність ефективно виконувати життєві й соціальні ролі (донька чи син, друг, колега, студент, мати чи батько та ін.). Це майстерність виконання життєвих ролей.
- Керування часом.

Основа ефективного керування собою:

- Спокій і розслаблення – здатність знімати фізичне напруження, емоційні затиски, гасити внутрішні проблеми.
- Сила та впевненість – внутрішній стрижень, здатність захищати себе й особистісні кордони, ефективно діяти, бути психологічно захищеним.
- Доброзичливість і вдоволеність – доброта в душі, радість у серці, позитивне налаштування, віра в себе, віра в краще.

Бар'єри на шляху до ефективного й усвідомленого керування собою:

- Невирішені внутрішні особистісні проблеми. У цьому випадку людина має щире бажання взяти відповідальність за успіх власного життя, проте не може, не має внутрішніх ресурсів. Необхідно пізнати себе й здобути внутрішні ресурси.
- Гіперчутлива до зовнішніх і внутрішніх подразників психіка. У цьому випадку всі сили й енергія людини йде на боротьбу із собою та впливами, енергії не вистачає на постановку та досягнення цілей.

- Відсутність сили волі – нездатність до внутрішніх і зовнішніх зусиль, невміння свідомо спрямовувати зусилля задля досягнення життєвих цілей.
- Незнання – відсутність та невміння здобувати потрібну інформацію про себе, про психологію людей, про особливості самокерування.
- Байдужість. Людині байдуже, у якому стані вона живе, якої якості її життя, яким чином вона впорядковує свої справи.

Самовладання – це керування власним внутрішнім світом, душевним і психоемоційним станом. Включає такі здатності:

- Розуміння того, як влаштований внутрішній світ людини, розуміння ролі свідомості й підсвідомості в самопочутті, поведінці людини
- Уміння використовувати власні ресурси й активізувати в душі позитивні джерела радості.
- Культивувати прагнення досягати цілей, уміти їх ставити й досягати.
- Культивувати в душі світлі почуття радості, вдячності, любові, поваги.
- Розвивати сильні якості – впевненість, активність, невразливість.
- Уміння зберігати та примножувати енергію (наприклад, через корисні справи), здатність запобігати перевитратам енергії.
- Розвиток інтуїції, духовності, досягнення стану відчуття єдності із Всесвітом, стану життєвого інсайту, коли людині спонтанно й невимушено відкриваються вищі істини.

Етапи самокерування:

1. Пізнання себе та внутрішніх проблем.
2. Оволодіння своїми зовнішніми прояви, здобуття контролю над власною поведінкою з людьми (не зриватися на інших, відмова від демонстративної поведінки, уміння не показувати свої внутрішні проблеми на людях та ін.)
3. Гасіння внутрішнього негативу (уміти справитися із собою внутрішніми зусиллями, коли всередині «все кипить», володіння собою у стані стресу)
4. Навчання самовладанню (уміння тимчасово «виключати» сильні емоції, щоб вони не перешкоджали людині в ситуації «тут і зараз»)

5. Досягнення влади над собою (майстерність і гнучкість перевтілення, коли потрібно змінювати ролі – «залишати білий халат» на роботі, бути турботливими батьками з дітьми, відповідальними працівниками на роботі, люблячими з коханими людьми). Цей етап пов'язаний з досягненням внутрішньої свободи.

Кроки в розвитку здатності до самокерівництва та самоконтролю:

1. *Уміти розпізнавати й розмежовувати самоконтроль і самообмеження.* Самообмеження – це поставити себе у рамки, які обмежують свободу волевиявлення й нав'язані непродуктивними стереотипами, деструктивними життєвими сценаріями, психологічними травмами та досвідом життєвих невдач. Самоконтроль – це перш за все здатність до самоусвідомлення, уміння не бути рабом своїх слабкостей, влада над своїми проблемами і їх поведінковим виявом. Це також уміння зберігати власну ідентичність, не піддаватися чужому впливові, поводитися достойно та «не втрачати обличчя».
2. *Розвиток почуття такту, вироблення етики поведінки.* Якщо ці вміння не були набуті в межах батьківської сім'ї або в соціальних інститутах, їх потрібно розвивати, виховувати в собі.

Необхідно розвинути:

- Почуття міри (здатність уникати крайнощів в емоціях і поведінці, відчувати ситуацію, не втручатися в психологічні кордони інших).
 - Дипломатичність (уміння достойно виражати себе без негативних проявів).
 - Повага до себе й до людей (здатність до почуття власної гідності, уміння цінити гідності інших, помічати й цінувати енергію, час, увагу, затрачену іншими).
 - Уважність до інших (зацікавленість у спілкуванні й контактах, виявлення цікавості до партнера, співбесідника).
 - Почуття вдячності (здатність цінувати й виражати вдячність іншим за їх зусилля, не зловживати довірою, не використовувати інших в корисливих цілях).
3. Навчання здатності контролювати свої емоції і не занурюватись повністю у стресові переживання.

4. Культивувати в собі стан усвідомлення.
5. Розвиток особистісних якостей, які дозволяють здійснювати самоконтроль (уважність до власних станів, думок емоцій, сила волі, відповідальність тощо).

Планування справ і поліпшення життєвої продуктивності.

У працях відомих зарубіжних психологів, авторів популярних психологічних книг у галузі психології досягнень і формування здатності до самоефективності в досягненні цілей (Браян Трейсі, Стівен Кові, Девід Льюїс, Хайді Гранд Хелворсон, Марк Уільямс, Денні Пенмен, Девід Аллен, Брайан Моран, Майкл Леннінгтон) визначено основні шляхи та прийоми поліпшення життєвої продуктивності.

Суть планування полягає в розробці та обґрунтуванні цілей, визначені найкращих методів і способів їх досягнення при ефективному використанні всіх видів ресурсів, необхідних для виконання поставлених завдань і встановленні їх взаємодії.

Планування в загальному вигляді передбачає виконання наступних етапів:

- Постановка цілей і завдань.
- Складання програми дій.
- Ухвалення покрокового плану досягнення цілей.
- Виявлення і застосування необхідних ресурсів та досягнення цілей.
- Виконання проміжних етапів на шляху досягнення цілей.
- Оцінка проміжних і кінцевих результатів.

Принципи ефективного планування:

- 1) розроблення загального плану досягнення поставленої цілі. До її досягнення мають бути спрямовані часткові плани;
- 2) складання плану виконання діяльності, яка стосується проміжних цілей;
- 3) розроблення альтернативних варіантів досягнення поставленої мети та вибір найбільш оптимального з них;
- 4) безперервність – процеси планування, організації й управління є взаємопов'язаними, здійснюються постійно і без перерв;
- 5) гнучкість – передбачає можливість коригування планів у процесі координації діяльності задля досягнення цілей. Урахування необхідності відповідних поправок у різних планах;

- б) високий ступінь точності при складанні проміжного плану, при стратегічному й довгостроковому плануванні можна обмежитись загальним прогнозуванням;
- 7) ефективність – розроблення такого варіанта плану, який за існуючих обмежень ресурсів забезпечує найбільш ефективний шлях досягнення поставлених цілей.

Явище, пов'язане з поновленням працездатності, отримало назву «ефект Сеченова». Згідно з позицією І.Сеченова, для поновлення працездатності потрібна активна діяльність: активний, а не пасивний відпочинок, зміна діяльності. Особливо ефективним є чергування розумової та фізичної діяльності.

П'ять умов продуктивності праці (як розумової, так і фізичної) за М.Веденським:

1. Під час виконання будь-якої роботи зусилля потрібно збільшувати поступово.
2. Необхідно дотримуватися звичного стилю роботи, зберігати звичну послідовність та системність роботи.
3. Дотримуватися встановленого для себе розпорядку дня, плану роботи.
4. Чергувати працю та відпочинок, який має бути активним.
5. Для продуктивності праці потрібне щоденне тренування, яке сприяє формуванню навичок на їх закріплення.

Втома від праці пов'язана з невмінням її організувати.

Складання плану передбачає наступні складники:

- *Конкретність*. Описати ціль так, щоб вона і дії на її досягнення могли бути виміряні кількісно та якісно.
- *Реалістичність цілей*. Якщо ви здатні досягти цілі, нічого не змінюючи, то потрібно робити більше.
- *Розподіл сфер відповідальності* в командній роботі. «Роблять усі» означає «не робить ніхто», тому особиста відповідальність за досягнення кожної цілі надзвичайно важлива.
- *Дотримання термінів виконання*.

Принципи керування часом

Уміння керувати часом визначає особисту ефективність людини. Відсутність часу на виконання необхідних справ – результат нераціонального розподілу часу. Неорганізованість виснажує ресурси, не спрямовуючи їх на досягнення конкретних цілей. Метод хронометражу радянського вченого Олександра Любищева (розроблений у 70-ті роки ХХ століття) передбачає

детальне планування часу, облік кожної години, створення звіту: вдалося чи ні. Довгостроковий план на декілька років розподілявся на декілька короткострокових: на рік, на місяць, на тиждень, на день.

Правила розподілу часу (за Г.Литвинчук):

1. *Правило двох хвилин.* Справи, які люди відкладають «на потім», часто потребують для виконання не більше двох хвилин. Якщо виконання завдання займає менше двох хвилин, необхідно зробити його одразу. Така щоденна короткострокова робота дозволить уникнути накопичення проблем, які потім буде важко виправити.
2. *Правило 20 хвилин.* Не потрібно намагатись відразу зробити складне велике завдання – це виснажує ресурси, знижує мотивацію, лякає неможливістю виконати великий обсяг. Варто приділяти великій справі всього 20 хвилин щодня. Цей проміжок часу можна перетерпіти, навіть якщо не хочеться цим займатися. 20 хвилин на день для заняття спортом, прибирання в домі, спілкування з близькими, відпочинку, читання корисної книги тощо – не потребує великих зусиль, проте це вклад у довгострокову перспективу здоров'я, гармонійних стосунків, саморозвитку, звільнення часу.
3. *Правило 72 годин (три дні).* Якщо з'явилися будь-які плани або мрії, потрібно почати їх виконання протягом 72 годин після їх появи, тобто у період, поки зберігається емоційна мотивація для втілення ідеї в життя.
4. *Правило 21 дня.* Саме такий період необхідний для формування автоматичних дій, звички. Це було експериментально доведено в США: двадцяти людям видали спеціальні окуляри, які перевертали все зображення з ніг на голову, і вони повинні були носити ці окуляри цілодобово. І саме на 21-й день їх мозок адаптувався до такого стану речей і сам почав перевертати всі навколишні речі, сприймаючи таке зображення як звичайне.
5. *Правило 10 тисяч годин.* 10 тисяч годин – це 5 років повного робочого дня або 10 років роботи по 3 години на день. Малькольм Гладдуел стверджував: будь-хто, незалежно від таланту, вміння або задатків, може стати професіоналом в будь-якій справі, витративши на її освоєння та вдосконалення 10 тисяч годин.

Загальні правила розподілу часу й зусиль.

- Самодисципліна – головна якість для досягнення успіху. Баланс у житті досягається тоді, коли ви цілеспрямовано вирішуєте, як і де ви витратите час і зусилля.
- Прагнення нічого не пропустити в житті. Наша увага розпорошується, ми намагаємося зробити багато й одразу, коли не виходить виникає стрес, вигорання, спустошення, розчарування.
- Ефективність – коли ви знаходитеся лише в одному місці – і фізично, і подумки. Якщо думати про те, що відбувається зараз, думки стають більш чіткими, легше знаходяться рішення, переважають радісні й позитивні емоції.
- Розклад дня потрібно не тільки продумувати, а й записувати. Письмово складений режим дня буде нагадувати про справи, що виконано, а що – ще ні. Важливо прописувати і вільний час, при цьому робочі години можна розписувати детальніше – за конкретними завданнями. Якщо планувалося щось, але жодного разу було виконано, не варто такий пункт записувати в план дня. Важливо виконувати тільки реальні пункти свого розкладу.
- Скласти план на вихідні дні, щоб легко згадати про заплановану приємну подію (наприклад, похід на масаж). Складання плану на вихідні на початку тижня додає позитивних емоцій і радості впродовж робочого тижня, сповнює приємними очікуваннями цікавих подій.
- На початку дня потрібно найпершою зробити ту справу, яка найскладніша, найважча та зазвичай найважливіша – те, що робити не хочеться, але потрібно. Якщо найперше зробити складну справу, усі інші будуть здаватися легкими. У такому випадку день буде вважатися вдалим, настрій буде гарним, оскільки задоволення собою та скидання вантажу наповнить енергією на весь день.
- Починаючи свою роботу з тих справ, які мають найвищий пріоритет, ви завжди будете впевнені в тому, що контролюєте ключову частину своєї діяльності, а менш важливі плани завжди можна делегувати або перенести на інший час.
- У певний час зосереджуватися на одному завданні, після завершення якого переключитися на іншу справу. У кожній справі має бути проміжний запланований результат.

- Скласти список необов'язкових справ, які забирають енергію, визначити власне ставлення до них (можливо, від таких справ можна й потрібно відмовитися).
- Спроба робити декілька справ одночасно перетворюється на хаос, ні одна справа не доводиться до кінця й виникає стрес. Важливо взятися за справу (або частину складної справи) і на одному диханні зробити значний обсяг роботи.
- Витрачання часу на блукання просторами інтернету, читання усіх новин, спостереження в соціальних мережах за життям інших – це втеча від власного життя та власних життєвих цілей. Така «активність» призводить до непомітного накопичення втоми.
- Розчищати свій робочий стіл. Купа відкритих комп'ютерних вікон забирає енергію, оскільки людина підсвідомо пам'ятає про них.
- Час від часу мотивація може знижуватися або взагалі зникати. Тому потрібно проводити роботу над собою щодо відновлення мотивації до справи. Ефективним є перегляд гарних, наповнених психологічним змістом фільмів, слухання тематичних аудіо-книг.
- Важливо вміти перетворювати проблеми на виклики. Систематизувати всі справи в період емоційного спаду, а періоди емоційного підйому використовувати для важливих справ.
- Не давати іншим і собі обіцянок, які неможливо виконати. Важливо створити репутацію людини, на яку можна покластися, яка все робить вчасно, проте варто захищати свій час від зовнішніх впливів, які забирають енергію.
- Постійно вчитися й відбирати корисну інформацію. Розширення кола спілкування, оточення себе людьми, які живуть активно й ефективно. У таких людей можна навчитися корисному досвіду.

При такому підході результат буде видно з часом, але щодня відчуватиметься прогрес.

Невдачі планування виникають внаслідок таких помилок (Б.Моран, М.Леннінгтон):

1. План реалізації цілі не відповідає довгостроковим планам.

2. Відсутня зосередженість на виконанні плану. Наприклад, якщо ставиться одразу багато цілей, важко визначити пріоритети й обрати необхідні дії. *Навчитись відмовлятися від багатьох справ на користь небагатьох.*
3. Відсутність послідовності у виборі дій. Велика кількість кроків для досягнення цілі стає перешкодою для виконання необхідних завдань.
4. Занадто багато ресурсів, затрачених на щось одне, може привести до морального та фізичного виснаження, як наслідок, неможливості робити все інше. Це можна зрозуміти за відчуттям – справа спустошує, віднімає сили, підміняє справжні життєві цілі.
5. Тенденція все ускладнювати. Якщо план починає видаватися громіздким, можливо, так воно і є. Обирати тільки найважливіші напрями й розумні кроки для досягнення цілі. Якщо можливо досягти цілі, використавши чотири кроки, то навіщо п'ятий?
6. Плану не вистачає цілеспрямованості. Виконувати плани не так вже й легко. Люди часто будують плани на підставі зовнішніх підказок. Необхідно переконатись у зосередженості на головному.

Кроки подолання ситуації, яка не вдається:

- Визначити конкретно, що не виходить, і поставити ціль – подолати цю проблему.
- Проаналізувати власні слабкі місця, виявити зовнішні та внутрішні причини проблеми.
- Не бути перфекціоністом, не обов'язково все робити на відмінно, часто важливо просто «пересувати ноги» у напрямку цілі.
- Якщо вперто шукати відповіді на поставлені питання і шляхи вирішення, врешті-решт вони знайдуться.
- Знайти десять статей, відео, які поінформують про дану проблему.
- Скинути внутрішнє відчуття надзвичайної важливості справи. Якщо є таке відчуття, урівноважити ставлення до неї через запитання собі: Для мене це важливо? Ні. Для мене це байдуже? Також ні.

- З'ясувати, що може стати страхуванням на випадок поразки: мати «план Б», не ставити все на одну чашу терезів, має бути противага.
- Брати приклад зі старших людей, які перебувають у гарній фізичній і розумовій формі, досягли успіху в житті.
- Пити достатньо води, вживати здорову якісну їжу, запобігати шкідливим звичкам, мати регулярну фізичну активність.
- Контролювати власні фінанси. Таке вміння є показником життєвої зрілості. Позбавитися від боргів і обіцянок щось виконати, оскільки вони забирають багато енергії. Гроші мають виконувати свою місію, тому можна спокійно їх витратити, якщо було ухвалене таке рішення. Існує думка, що важливо помічати й робити грошові справи, мати справу з такими людьми, які б з радістю віддячували матеріально за виконану справу.

Життя з чіткими намірами йде врозріз з природньою звичкою плисти за течією. Необхідно зосередитися на пріоритетах й усвідомлено вибирати дії, що відповідають баченню майбутнього, уміння *ставити важливі справи вище власного комфорту.* За такого ставлення картина майбутнього оцінюється людиною вище короткотривалого комфорту.

Фактори, що впливають на якість і ефективність будь-якої справи (за Б.Моран, М.Леннінгтон):

1. Бачення – не проживати життя безцільно, створити чіткий образ майбутнього, де особиста й ділова сфери життя рівноважені.
2. Планування – перехід від мрій до зосередження на важливих початках, необхідних для досягнення цілі. Хороший план – реалістичний, такий що його можна виконати. Грамотний план починається з постановки правильної цілі, яка є чіткою й конкретною. Якщо вона не піддається вимірюванню й оцінці, то план не буде працювати.
3. Контроль – контроль процесу роботи, дій, часу.
4. Вимірювання і оцінка – відображення реальності, оцінка результатів діяльності, зворотній зв'язок соціуму щодо результатів. Важливо мати внутрішню сміливість для

чесної оцінки результатів, щоб дізнатися, що виходить, а що ні.

5. Використання часу – контроль часу та цілеспрямоване його використання, відділяти пріоритетні справи від несуттєвих.
6. Відповідальність – бажання діяти й досягати результатів, долаючи обставини.
7. Виконання обіцянок іншим дозволяє укріпити взаємини, виконання обіцянки самому собі зміцнює характер, підвищує самооцінку.
8. Розкриття власного потенціалу кожного разу, у момент дії.
9. Якщо не вистачає пристрасності в самореалізації як в особистих стосунках, так і в справах – це не криза пристрасності, а криза бачення. Розробити подумки картину майбутнього, яке є більш цікавою аніж теперішнє. Знайти бачення, яке викликає емоційний відгук. Переконлива картина майбутнього додає ентузіазму. Бачення в парі з емоційним відгуком допомагає продовжувати діяти, долаючи труднощі.

Дон Келлі та Деріл Коннор описали **ефект «Емоційного циклу змін»**, який виникає, коли людина приймає рішення щось змінити в житті.

1. *Необґрунтований оптимізм*. Це натхнення, уява майбутнього в райдужних фарбах, зосередження на позитивних сторонах змін без врахування негативних, скачка ідей. Триває не довго, реальність заявляє про себе, і оптимізм зникає.
2. *Інформований песимізм*. Негативний емоційний стан, вигоди не здаються реальними та близькими, ціна шляху змін – занадто висока. Виникає бажання відмовитися від зусиль та плану дій.
3. *Момент відчаю*. Гостре відчуття хворобливості змін, позитивні результати видаються дуже далекими й неважливими, виникає бажання повернутися до звичного способу життя. На цьому етапі може відбутися повернення до першого етапу – необґрунтованого оптимізму. На цьому етапі важливо знайти переконливу картину майбутнього,

пожертвувати певним комфортом і продовжувати докладати зусилля.

4. *Інформований оптимізм*. Повернення позитивних емоцій, коли з'являються певні результати, думки й дії стають більш впорядкованими, ціна змін перестає видаватися занадто високою. Головне не зупинятися на досягнутому!
5. Успіх і самореалізація – позитивні сторони затрачених зусиль стають очевидними; дії, які раніше були складними, стають звичними; самооцінка підвищується.

Саморегуляція емоційної сфери особистості

Психологічні чинники ефективної емоційної саморегуляції

Розмежування саморегуляції на когнітивну, емоційну, поведінкову має умовний характер. Особистісне саморегулювання здійснюється в системній єдності (прагнення, рефлексія, самооцінка тощо), тобто в системі когнітивної й афективної складових.

Життєва успішність людини залежить від здатності здійснювати саморегуляцію емоцій, стримувати імпульси. Здатність до саморегуляції емоцій забезпечує хороший настрій, позитивне ставлення до себе. Люди, які саморегулюються, зазвичай не дозволяють собі стати занадто сердитими або ревнивими, не чинять імпульсивно чи необачно. Перш ніж щось робити, вони обдумують свої кроки. Характеристики саморегуляції – це вдумливість, комфорт під час змін, цілісність та здатність говорити «ні».

Емоційна саморегуляція передбачає володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до вимог адаптації до певної життєвої ситуації. Це система розумових дій, спрямованих на активізацію чи гальмування, стабілізацію емоційних процесів. Об'єктами емоційної саморегуляції є: емоційні реакції (гнів, роздратування, обурення, страх тощо); стани й настрої (апатія, понижений настрій, засмучення).

Емоції – сигнальна система організму, вони повідомляють про те, як сприймається людиною те, що відбувається з нею «тут і тепер». Наприклад, злість може сигналізувати про порушення особистісного кордону, заздрощі – про невдоволені потреби. Регулювання емоцій – це не придушення негативних почуттів, а зміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ.

Розвиваючи вміння регулювати свої емоції, людина працює над нівелюванням емоційної напруженості, страху, невпевненості, виробленням вміння приймати правильні рішення в нестандартних ситуаціях, стримувати сильні, небажані емоційні прояви; довільно й опосередковано керувати поведінкою, переживаннями й вираженням емоцій; стабілізувати й тонізувати

емоційний стан відповідно до ситуації, трансформувати деструктивні емоції в конструктивні.

Емоційна саморегуляція не має нічого спільного з маніпулюванням собою, спробами не відчувати конкретні переживання, прагненням вплинути на власний організм, щоб бути весь час щасливим. Неможливо «вимкнути» тільки конкретні почуття – за такої спроби будуть придушені всі почуття, у тому числі й позитивні. Неможливо повністю керувати емоціями. Керування – це стан самоконтролю, що базується на усвідомленні; уміння керувати діями, які викликані емоціями; реагувати на події та проживати емоції прийнятним способом.

Обмеження можливості розуміти себе стає значною перешкодою для самоусвідомлення й віднаходження оптимальних способів саморегуляції, спрямованих на збереження внутрішньої гармонії, вироблення уміння не опинятися цілком у владі ситуації.

Бар'єри емоційної саморегуляції полягають насамперед у полярних емоційних властивостях особистості – **алекситимія та емоційна гіперчутливість**.

Алекситимія (дослівно з грецької – «без слів для почуттів») – відсутність можливості висловити емоції в усній формі. Термін був запропонований Пітером Сіфнеосом у 1973 р. Це знижена здатність або ускладнення розуміння й вербалізації (вираження словами) емоційних станів і почуттів. Властива людям, які з тих чи інших причин обмежено переробляють, а значить і не усвідомлюють емоційні враження, переживання, почуття, причини вчинків «на емоціях».

Ознаки алекситимії: проблема з визначенням (розумінням) і описом словами власних переживань, почуттів; складність у визначенні відмінностей між почуттями й тілесними відчуттями; бідність образної уяви й сновидінь; концентрація більшою мірою на зовнішніх подіях, а не на внутрішніх переживаннях; нездатність поглянути на власне життя «стороннім поглядом», здійснити смислове зв'язування емоційних переживань і поведінкових виявів.

Наслідком алекситимії є надмірний прагматизм і відсутність творчого ставлення до життя, що спричиняє відчуття порожнечі, безрадісності, внутрішнього відчуття «щось не так» та незадоволення життям загалом. Схильність до короткочасних,

різко виражених емоційних вибухів, причини яких погано усвідомлюються. Страх можливого болю в результаті емоційного самовідкриття спричиняє відмову від радості життя.

Алекситимія може бути стійкою рисою особистості або тимчасовою реакцією на дистрес. Розвиток цієї риси бере початок з недосконалих виховних впливів, коли батьки й вихователі не навчають і не заохочують дитину переживати почуття, розповідати про них та співпереживати. Навпаки, батьки вчать всіляко приховувати почуття, демонструючи своїм прикладом відповідну поведінку. Також алекситимія розвивається в результаті дії захисних механізмів як реакції на психотравму. Людина навчається приховувати емоції й почуття не лише від інших, а й від себе, закриваючись до нового досвіду. Алекситимія призводить до спрощення та збіднення взаємозв'язків із людьми та світом, нездатності зазирнути у власний внутрішній світ переживань, емоцій і почуттів, нездатність розмірковувати про власні переживання.

Емоційна гіперчутливість. Деяким людям здається, що їхні емоції надто глибокі, яскраві, сильні. Підвищена чутливість пов'язана з індивідуальними особливостями сенсорної обробки інформації, сенсорною чутливістю нервової системи, що призводить до глибокого сприйняття стимулів, загостреної реакції на зовнішні і внутрішні подразники.

- Ознаки:
- емоційність – це очевидна ознака, гостре відчуття усіх емоцій, велика амплітуда їх переживання та вираження;
- сильний емоційний відгук на події зовнішнього світу;
- заглиблення у внутрішній світ під час стресу;
- соціальна чутливість, гіперчутливість до настрою, ставлення інших;
- швидке зараження емоціями оточуючих, наслідок – виснаженість після спілкування з людьми;
- сильні емоції перешкоджають ясно сприймати й розуміти самих себе;
- легке занурення в емоційний біль, який запускає імпульсивну поведінку з подальшим почуттям сорому та провини за наслідки такої поведінки;
- прагнення догодити усім, щоб не образити почуття інших;

- зосередження на песимістичних сторонах життя, мимовільна увага до найменших нюансів, деталей;
- відчуття самоскладності – уявлення про себе як складну особистість, відчуття глибокої невідповідності Я-реального і Я-бажаного;
- глибокі відчуття сорому й провини;
- негативні або просто сильні емоції викликають виснаження, фізичне нездужання;
- перевитрата зусиль, щоб привести свої емоції в баланс з розумом;
- відчуття нездужання або злості у стані голоду, оскільки чутливість до зміни цукру в крові (дослідження Еммі Морін);
- «запрограмованість мозком» мати життя, повне емоційних штормів, хоча це не обов'язково нещасливе або непродуктивне життя (за спостереженням Джона Крістала);
- чутливість до запахів, світла, голосних звуків, почуття голоду, кофеїну;
- яскраві, реалістичні сни.

Крайній вияв емоційної гіперчутливості – емоційні розлади особистості, що супроводжується не лише цими ознаками, а й самодеструктивною поведінкою, розладами ідентичності, страхом покинутості, хаотичними міжособистісними стосунками, афективною нестійкістю тощо.

Сприяє ефективній емоційній саморегуляції **розвиток емоційного інтелекту та навичок самоконтролю.**

Ще Арістотель говорив: «Будь-хто може розгніватися, це легко, але зовсім не так легко розгніватися на того, хто заслужив, причому до певних меж, у належний час, із належною метою та належним чином».

Емоційний інтелект зазвичай розглядають як здатність усвідомлювати власні почуття, почуття інших людей, мотивувати себе та інших, керувати як власними емоціями, так і емоціями інших. Емоційний інтелект лежить в основі емоційної саморегуляції, а його високий рівень дає можливість розуміти власні емоції та емоції інших людей, управляти емоційною сферою. Прояв емоційного інтелекту передбачає самоконтроль,

який полягає в умінні «дозувати» емоції та проявляється у сфері спілкування, що передбачає емпатію.

Ще Чарльз Дарвін у роботі «Вираження емоцій у людей і тварин» писав про роль зовнішніх проявів емоцій для виживання та адаптації. Пітером Саловесем та Джоном Мейєром було визначено емоційний інтелект як здібність відслідковувати особисті та чужі почуття й емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій. Емоційний інтелект трактувався як складний конструкт, який складається зі здібностей трьох типів:

- 1) ідентифікація й вираження емоцій;
- 2) регуляція емоцій;
- 3) використання емоційної інформації в мисленні й діяльності.

Пол Екман окреслив механізми виникнення емоцій:

- Радість – це несподіване задоволення значимого критерію.
- Відраза – це переривання дистанції, порушення значимого критерію.
- Печаль – був значимий критерій, але ви зрозуміли що більше ніколи його не досягнете.
- Гнів – загроза значимому критерію, яку можна усунути (через агресію).
- Страх – значимий критерій під загрозою, але її усунути неможливо.
- Подив – найбільш коротка емоція. Поява фактів. Які не відповідають вашому розумінню критерію.
- Презирство – порівняння себе з іншими за певним критерієм в кращий бік [51].

Емоційний інтелект трактується як здібність переробляти інформацію, яка є в емоціях: визначати емоції, їх зв'язки між собою, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішення.

Емоційний інтелект – це психологічна освіта, яка формується протягом життя людини (Д.Люсін):

- здатність розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт існування емоційного переживання в себе або іншої людини;

- ідентифікація емоції, тобто встановлення, яка саме емоція переживається, здатність знайти для неї словесне вираження;
- розуміння причин, які викликали емоцію, та наслідків, до яких вона призведе;
- може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції;
- можливість контролювати зовнішній вираз емоцій;
- здатність за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію [13].

Емоційний інтелект – це здатність мотивувати себе і цілеспрямовано прагнути до досягнення мети, стримувати пориви, відкладати отримання задоволення, контролювати свої настрої, не давати стражданням позбавити себе можливості думати, співпереживати й мати надію [38].

З огляду на вищезазначене, у структурі емоційного інтелекту людини можна виокремити такі складники:

- усвідомлення власних емоцій, уміння визначати поточні емоції та диференціювати їхній склад;
- уміння управляти власними емоціями, визначати джерело й причину їх виникнення, оцінювати ступінь їхньої корисності чи шкідливості, змінювати їхню модальність та інтенсивність;
- усвідомлення емоцій інших людей, визначення їхнього емоційного стану за вербальними та невербальними ознаками;
- уміння управляти емоціями інших людей та цілеспрямовано впливати на них [13; 38; 51].

Отже, ефективна емоційна саморегуляція – це:

Здатність розпізнавати, розуміти вербалізувати власні емоції, емоційні стани й стани інших людей, проявляти емпатію, уміння поставити себе на місце іншої людини, мислити «за іншу людину».

Уміти прогнозувати можливі наслідки власних емоційних реакцій.

Уміти аналізувати минулий досвід, розуміти власний внесок у ситуацію, яка склалася.

Уміти адекватно ситуації передавати власні емоції, не тримаючи їх у собі й не екстраполюючи на оточення.

Знання себе та власних реакцій, а також як зробити так, щоб не реагувати на певний провокаційний стимул.

Можливість утримувати себе на позитивній хвилі, оптимізм, стан внутрішнього й зовнішнього благополуччя.

Уміння покладатися на себе, здатність робити власні висновки, не мислити «чужими словами», не відчувати «чужими емоціями».

Здатність довіряти собі, відмовитися від дитячої позиції («інші знають краще»), брати на себе відповідальність за свої рішення, не апелюючи до «батьківського авторитету».

Уміння розпізнати:

- Що відбувається зі мною на даний момент?
- В яких ситуаціях і з якими людьми я відчуваю себе комфортно, чому?
- В яких ситуаціях і з якими людьми я відчуваю себе невпевнено, дискомфортно, чому?
- Що саме обмежує мене?

Постійний внутрішній діалог із собою й аналіз, сканування власних почуттів і емоцій.

Енергетично потужна емоція, яка несе деструктивні наслідки – **гнів**. Водночас це й конструктивна сила, яка дає енергію для активності. Гнів може стати ресурсом – він надає рішучості, сміливості діяти, чіткість і ясність бачення ситуації.

Спалах гніву є свідченням того, що людина тривалий час вела дисфункційне, негармонійне життя, не розуміла власних почуттів, уникала конфліктів, силоміць виконувала невластиві їй ролі, постійно стримувала в собі емоції без можливості конструктивно їх виражати.

Саморегуляція гніву передбачає:

- усвідомлення цієї риси в собі;
- аналіз ситуацій, що викликають гнів;
- розпізнавання в собі симптомів гніву – частота пульсу, серцебиття, почервоніння, припливи крові до обличчя, судоми щелепи тощо;
- розуміння того, що гнів – це знак того, що прийшов час щось змінити.

Впоратися з гнівом – це не придушити його, а перечекати цей стан. Загалом же варто впоратися з ворожістю, а не з гнівом.

Як впоратися з емоціями, які заповоняють:

- Тренуватись розпізнавати свої почуття й визнавати їх.
- Не звинувачувати інших, близьких людей у своєму емоційному стані: усвідомити відповідальність за свої почуття.
- Не фіксуватися на поведінці близької людини, партнера, не шукати глибинне, потаємне значення його слів, не дозволяти негативним фантазіям заповнити свідомість.
- Концентруватися на ситуації «тут і зараз» або на диханні.
- Віднайти в собі внутрішнього спостерігача – частину Я, яка в будь-якій ситуації може зберігати об'єктивність і не дозволить емоціям перемогти.
- Не боротися з емоціями, а дозволити їм відступити природним чином (пережити емоцію).
- Знайти заняття, що може підбадьорити й відволікти від думок про неприємну ситуацію (фізичні вправи, кава, фільм, розмова з другом тощо).
- Пам'ятати, що ситуативні, нехай навіть дуже сильні, емоції не повністю визначають життя. Ні одна емоція не може тривати довго, створити дистанцію між собою й переживанням.
- Навчитися розмежовувати своє Я і свої емоції.
- Пам'ятати, що сильні негативні почуття часто виникають у відповідь на речі, які не влаштовують. Зрозуміти, які потреби не задовольняються.
- Навчитись зупинитись, зробити паузу перш ніж миттєво давати емоційну реакцію. Для цього необхідно пам'ятати про наслідки, а також виявити зв'язок між особливостями когнітивної оцінки ситуації й емоціями, які виникли.
- Створення моделі можливих адекватних реакцій на якусь незвичайну подію, ситуацію явну чи уявну, спокійного реагування на неприємну інформацію про себе, про близьких та ін.
- Щоб відповісти собі на запитання: «що ти відчуваєш?», можна поставити запитання: Емоція позитивна, негативна, нейтральна? Емоція одна або їх декілька? Наскільки інтенсивні переживання за шкалою 0-10?

Провокувати неконтрольовані емоції можуть різкі категоричні судження, звичка «приписувати» минулий негативний досвід актуальній ситуації.

Особливості саморегуляції стресового стану

У житті постійно виникають ситуації, що вимагають від особистості високого рівня стресостійкості, який у свою чергу потребує уміння формувати навички саморегуляції в стресових ситуаціях. Дослідження особливостей саморегуляції у стані стресу були у фокусі уваги психологів (Р. Лазарус, Г. Сельє, В. Розов, Ф. Василюк, У. Кеннон, Дж. Сміт, М. Пірен та ін.). Г.Сельє розумів стрес як систему реакцій організму з метою пристосування до труднощів. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу.

Стрес, як правило, сприймають як негативне явище. Однак у якості помірного емоційного й фізичного напруження він необхідний людині. У стані стресу в організмі відбувається ряд фізіологічних змін, що сприяють підвищенню його енергетичних можливостей і успішності виконання складних і небезпечних дій. Помірне емоційне напруження допомагає тоді, коли необхідна чітка злагоджена робота організму, наприклад, спортсмену перед змаганнями чи актору перед виступом (*еустресом*). Він мобілізує резерви організму і не призводить до порушення психологічної рівноваги. Однак стрес позитивно впливає на діяльність до певної критичної межі, після якої відбувається позамежне гальмування або гіпермобілізація, яка порушує природні регулятивні процеси психіки й організму, призводить до *дистресу*.

У межах соціальної психології було досліджено відмінності в реакціях на стрес у чоловіків та жінок. Так, у стані стресу жінка відчуває пригніченість і намагається розмірковувати про можливі причини свого стану, схильна шукати причини у собі. Чоловік намагається відгородитися від неприємних, важких емоцій, концентрується на чомусь іншому, займається фізичною активністю. Жіноча стратегія «ретельно обмірковувати», заглиблюючись у подробиці, веде до нав'язливого фокусування на проблемі й тим самим збільшує вразливість до стресу. Чоловіки намагаються «мислити масштабно». Жіночий спосіб додання стресу – пасивність, концентрація на почуттях, прагнення розділити їх з іншими. Чоловічий – прагнення бути фізично й інтелектуально активним, контролювати емоції, не

проявляти слабкості, не обговорювати поганій настрій з іншими (Т.Шибутані, Д.Майєрс).

Реалізація життєвих цілей і завдань у людей з сильною нервовою системою викликають невеликий стрес, у слабких – виникає дистрес. Наприклад, якщо спортсмен переживає надто сильний стрес – показати високий результат буде складно. Часом людина переживає помірний стрес упродовж тривалого часу – стрес поступово накопичується (наприклад, молода мати, яка самотійно доглядає за немовлям).

Методи саморегуляції при стресі умовно можна поділити на ті, що запобігають надмірному переживанню стресу – формування стресостійкості, і ті, які допомагають зрозуміти й контролювати індивідуальні особливості протікання стресу. Долання стресу відбувається завдяки вмінню управляти своїми емоціями, реакціями й поведінкою. Важливо уміти вчасно виявляти та попереджувати стрес.

Три закономірні стадії розвитку стресу за Г.Сельє:

1. Стадія тривоги. На цій стадії відбувається мобілізація ресурсів організму для зустрічі з загрозою. Людина знаходиться в стані напруженості та настороженості. Ця стадія триває від декількох годин до двох діб і включає в себе дві фази: шоку – загальний розлад функцій організму внаслідок психічного потрясіння або фізичного пошкодження, «протистояння» – мобілізація захисних реакцій організму.

2. Стадія резистентності або опору. На цій стадії тривога зменшується, підвищується рівень опірності організму, здійснюється збалансоване витрачання адаптаційних ресурсів, а за умови сильного стресу – виснаження.

3. Стадія виснаження. На цій стадії відбувається втрата резистентності, виснаження психічних і фізичних ресурсів організму, знову з'являються ознаки тривоги.

Типові причини стресогенних ситуацій:

- Необхідність прискореної переробки інформації.
- Шкідливе оточення.
- Усвідомлена загроза.
- Порушення фізіологічних функцій, хвороба.
- Соціальна ізоляція, ув'язнення.
- Остракізм (вигнання та переслідування).
- Груповий тиск.

У стресовому стані активізуються автоматичні, стереотипні дії, а свідомі, творчі, нестандартні дії блокуються.

З усіх видів стресу найбільш небезпечним є хронічний стрес. У стані хронічного стресу проявляються ознаки виснаження організму:

- важке засинання, часті пробудження серед ночі, ранкова втома;
- відчуття нестачі енергії, загальна втома, знесилення;
- больові відчуття, найчастіше болить голова, шия, плечі, спина, м'язи, може статися серцевий напад;
- турбує занепокоєння, тривога, мінорні думки, пригнічення, апатія, втрата інтересу до життєвих подій;
- втрата контролю над власним психоемоційним станом і ходом життя загалом.

К.Макгонігал стверджує, що хронічний стрес відбирає енергію від довгострокових потреб організму (перетравлювання їжі, боротьба з хворобами тощо), при цьому розум і тіло перебувають у стані підвищеної бойової готовності і діють імпульсивно, хаотично. Стан людини, яка потрапляє у стрес, різко змінюється на протилежний. З'являється роздратування, метушливість, агресія, похмурість.

Особливості протікання стресу: наростання напруги, власне стрес, зниження внутрішнього напруження.

Етапи адаптації під час стресу:

1. Активізація адаптаційних форм реагування внаслідок руйнування звичного функціонування організму (можна спостерігати підвищення активності й працездатності).
2. Функціонування організму по-новому, перебудова в ситуації тривалого стресу (знижується працездатність, з'являються хворобливі стани).
3. Часткова адаптація до життєдіяльності в нових умовах (нестійка адаптація).
4. Активний опір (стійка адаптація).
5. Виснаження адаптаційних можливостей.

Перша стадія – зникає психологічний контакт у спілкуванні, відчуження, люди перестають дивитися один одному у вічі, різко змінюється предмет розмови, переходять на особистість. Поступово слабшає самоконтроль, людина втрачає здатність свідомо й розумно регулювати власну поведінку.

Друга стадія – повна або часткова втрата самоконтролю. Існує так звана точка незворотності – поворотний момент в стресовому сценарії, з якого людина перестає контролювати власні емоції і поведінку. Людина може не пам'ятати свої дії, слова, а пізніше жалкувати про зроблене, сказане.

Третя стадія – енергетичні ресурси вичерпані, людина повертається «сама до себе». Можливе почуття провини.

Якщо не регулювати динаміку протікання стресу й не контролювати власні емоції та поведінку під час стресу, людина кожного разу виходить з рівноваги, і тим самим робить крок у бік психологічного нездоров'я. Кожного разу вона «повертається до тями» ослабленою, із важкими почуттями, її стан потребує тривалого відновлення. І одного разу може статися, що людина «не отямиться», тобто перетне межу психологічного нездоров'я.

Кожній людині властивий певний стресовий сценарій. Як правило, він засвоєний в дитинстві. Щоб проаналізувати свій стресовий сценарій, необхідно врахувати такі фактори:

- Частота (кожен день, декілька разів на місяць, раз у рік).
- Ситуації (стосунки з рідними, ситуації відмови).
- Форма прояву (агресія, самозвинувачення).
- Спрямування (агресія на себе чи на оточення, звинувачення себе чи інших).

Стресовий сценарій запускається автоматично, пусковим моментом для кожної людини є щось своє. Заспокоївшись, людина, як правило, дивується сама собі («щось на мене найшло») або незадоволена собою через те, що не змогла стриматися.

Щоб перебудувати свій стресовий сценарій, необхідно:

- Вивчити свої слабкі та сильні сторони (знати, яка поведінка, які переживання у стресі).
- Вчасно відчувати зміну свого внутрішнього стану, коли збільшується роздратування й з'являється агресія.
- Усвідомити, що скидати своє роздратування і агресію на інших не гуманно і не вигідно.
- Навчитись вчасно зупинити себе, коли ще зберігається ясне бачення ситуації та самоконтроль.
- Уміти переводити стресову енергію в інші форми діяльності, використовувати безпечні способи скидання.

- Постійно або час від часу здійснювати самостереження: що відчувається на стадії стресу, які зміни в настрої, скільки часу триває друга стадія, агресія наростає одразу чи поступово, що відбувається коли втрачається самовладання.

Окремо слід виокремити **стрес досягнення**, який відбувається через високі вимоги, висунуті до людини сучасним суспільством, а в минулому – батьками й вихователями. Наприклад, у сучасному світі людина «обов'язково повинна»: мати стабільну престижну роботу, кохану людину, сім'ю, успішних дітей, мобільний телефон найновішої моделі, автомобіль, власне житло, регулярно бути за кордоном тощо.

Стрес виникає тоді, коли в людини немає внутрішніх резервів для досягнення подібних стандартів, коли за збереження емоційного бажання досягти високого рівня людина не має відповідних можливостей, здібностей, ресурсів. У неї є установка: «мене немає за що любити, поважати, якщо я не маю досягнень» (тобто досягнень, що відповідають високим соціально схвалюваним стандартам; досягнень, які можуть викликати почуття переваги над іншими).

Способи запобігання й опанування стресу досягнення:

- Працювати над дотриманням сталої самооцінки – не знижувати її в ситуації поразки; не підвищувати самооцінку («не залітати у хмари») у ситуації успіху, а залишатися скромним й обережним. Пам'ятати, що успіх залежить не лише від самої людини, а й від сприятливих обставин.
- Дати собі відповідь питання: що краще – боротися за успіх чи жити так, як хочеться?
- Набути об'єктивний погляд на дійсність, нейтрально ставитися до власних досягнень і невдач, тобто вміти приймати все як є.
- Працювати над страхом помилки, відшукати її корені (складне дитинство, похибки виховання, минулі невдачі). Страх помилки блокує творчість, спонтанність дій, задоволення від процесу досягнень.
- Вибирати коло найближчого спілкування не з конкурентного середовища.
- Не викладатися до кінця і не надриватися навіть задля досягнення дуже значимої цілі, оскільки така стратегія

призводить до емоційного вигоряння й захисної реакції – припинення назавжди будь-яких зусиль щодо досягнення цілі.

- Не прискорювати подій, утримувати себе від невиправданих мрій. У момент досягнення будувати плани далі, знайти нову ціль.
- Пам'ятати, що людина піддається стереотипу сприйняття: помічає лише зовнішні прояви успіху інших. Проте не видно, яких зусиль людина доклала для досягнення успіху, а можливо, й «заплатила» за успіх чимось важливим у житті.
- Дотримуватися «золотого правила рівноваги» – обрати з об'єктивної реальності ціль, активно діяти, вчасно зупинитися, якщо йде сильний опір.

При цьому важливо:

1. Відчути потенційний момент досягнення успіху – можливо, це єдиний шанс, від якого краще не відмовлятися.
2. У ситуації сприятливих обставин максимально вкластися в те, що стане у нагоді в майбутньому.
3. Запам'ятати внутрішній стан успішності, навчитися швидко налаштуватися на нього.

Засоби подолання стресу поділяють на засоби подолання і засоби відволікання. Вміти долати стрес – це вміти впоратися із ситуацією, яка викликає стрес. Вміти відволіктися – це подолати стурбованість певною подією, яка викликала стрес. Ефективним є поєднання цих двох засобів.

Загальні способи керування стресом:

1. Висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині.
2. Записати свої думки і почуття, адже викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості.
3. Зняти стрес за лічені хвилини допомагають техніки дихання, повторювані рухи, прогулянка на сонці та свіжому повітрі, аромат апельсину, класична музика.
4. Планування власного часу та справ. Хаотична життєдіяльність посилює стрес. Організованість і самодисципліна посилюють відчуття контролю й тим самим знижують стрес.
5. Проводити один день на тиждень без справ і без телефону.

6. Мати духовний сенс життя. Роздуми про екзистенційні проблеми можуть посилювати стрес, проте відкриття вищих духовних орієнтирів у житті сприяє зниженню стресу.

Стосовно особливостей переживання стресу існує цікавий факт. У 2014 році Мішель Ньюман експериментально довела, що у тривожних людей відпочинок викликає стрес. Тривожні люди уникають розслаблення, тому що контраст із їх звичним станом занадто великий – посилюється наступний приступ тривоги. Як тільки їхнє тіло розслаблюється – виникає раптова тривога і стрес. Дослідниця рекомендує тривожним людям все одно відпочивати, але усвідомлено, розуміючи, що одразу вільно розслабитися не вийде. Із кожною наступною спробою напруження буде слабшати.

Американський фахівець у галузі когнітивної терапії Роберт Ліхі стверджує, що тривожні люди зовсім інакше сприймають власні емоції. Вони думають так: «я не можу висловити свої почуття»; «мені немає з ким поговорити»; «ніхто не розуміє, як мені важко»; «мої почуття нічим не пояснити»; «мені соромно через те, що я відчуваю»; «якщо дозволю собі відчувати на повну силу, я втрачу над собою контроль»; «мої почуття небезпечні – я можу втратити здоровий глузд, якщо дозволю собі все це відчувати»; «мені потрібно опанувати себе, зараз же позбутися від цих почуттів».

Усі ці думки погіршують стан, призводять до відчуття самотності, розгубленості, провини й сорому. Спроба контролювати свої почуття не знижує рівень тривожності. Тому корисно записувати свої тривожні думки й зараховувати їх до відповідної категорії спотворень. Наприклад, схильність до «читання думок» («він бачить, що я нервую»), передбачення майбутнього («я все забуду») або персоналізації («він позіхає, бо я його не зацікавив»). Іноді негативні думки належать відразу декільком категоріям [37].

Важливо постійно та свідомо здійснювати моніторинг і регуляцію рівня стресу, відстежувати перші ознаки стресової реакції. Особливо важливо це для представників стресогенних професій, а також схильності до тривожної поведінки.

Шкідливі звички

Шкідливі звички є наслідком і проявом самодеструктивної поведінки суб'єкта, психологічний стан якого перебуває в межах психологічної норми, проте характеризується тенденцією до самопошкодження, самопокарання, що не лише знижує якість життя, а й унеможливорює саморегуляцію. Самодеструктивна поведінка дорослої людини пов'язана з недостатнім саморозумінням та порушеннями (недостатністю) когнітивного контролю. Вияви самодеструктивної поведінки: самозвинувачення, нанесення собі фізичної шкоди (шкідливі звички, провокування нещасних випадків, травматизм), самодепривація (відмова від бажаного, страх життя), соціальне самоізолювання (тенденція замикатися в собі, у своєму світі, руйнувати стосунки), схильність будувати взаємозалежні стосунки і виступати в ролі жертви людей, обставин; тенденції до суїцидальної поведінки (як крайня форма самодеструкції).

«Посієш думку, пожнеш вчинок; посієш вчинок, пожнеш звичку; посієш звичку, пожнеш характер; посієш характер, пожнеш долю», – стверджує народна мудрість.

Звичка – це автоматизований спосіб реагування без роздумів і вольових зусиль; дії, що мають характер ритуалу або примусу.

Механізм вияву хороших і поганих звичок однаковий: 1) уникнути страждань і отримати задоволення в будь-якій доступній формі; 2) втеча від реальності, яка не задовольняє, принаймні, на певний час; 3) заміщення невдоволених потреб.

Досліджуючи явище самоефективності, С.Кові стверджував, що наш характер складається зі звичок. Звички – важливі фактори життя, стійкі й часто неусвідомлені шаблони поведінки, які постійно, день за днем відображають наш характер і породжують нашу ефективність або неефективність. «Звички можна набувати, але від них можна й позбавлятися. Але я знаю також, що це неможливо зробити швидко. Це тривалий процес, що вимагає серйозних зобов'язань перед собою. Звички мають величезну силу тяжіння – набагато більшу, ніж можна собі уявити. Відмова від них суперечить основним принципам людської ефективності навичок, як відкладання на потім, нетерплячість, критиканство й егоїзм, вимагає більше, ніж простого зусилля волі й незначних змін у нашому житті.

«Відрив» вимагає величезних зусиль, але як тільки ми подолаємо силу тяжіння, наша свобода отримає новий вимір» [31].

Люди з низькою самооцінкою, слабкою волею, тривожні, у стані постресового розладу використовують звички як психологічний захист від емоційно виснажливих або важких станів. Нерідко шкідливі звички є способом деструктивної адаптації до кризових переживань. Небезпека звичок у тому, що вони переходять у залежність. Критерії, за якими можна зрозуміти, чи є звички деструктивними: якщо людина щаслива, спокійна, здорова, врівноважена, самостійна й успішна, то не потрібно змінювати свої звички.

Щоб отримати контроль над шкідливою звичкою і врешті-решт позбутися її, потрібно визнати той факт, що певна звичка існує. Важливо визнати це без осуду, оскільки він актуалізує почуття провини, і тоді звичка лише зміцнюється.

Тест для перевірки наявності шкідливої звички:

- 1) Це стимулює мій настрій відновлює емоційний або фізичний стан;
- 2) Коли я залишаюсь без цього, то відчуваю, що його мені не вистачає;
- 3) З цим я відчуваю ейфорію, що дає мені велике задоволення;
- 4) Я розумію, що з часом це погано впливатиме на моє життя (здоров'я, фінансове становище, сім'ю, стосунки тощо);
- 5) Я не можу контролювати це;
- 6) Інколи я відчуваю муки сумління;
- 7) Усі спроби припинити це виявилися безрезультатними.

У психології виділено особливий психотип людини – «високовалентна особистість» – людина, яка потерпає від натиску внутрішніх суперечностей, які не усвідомлюються. Внутрішня суперечливість такої особистості травмує її саму. Така людина схильна до регресивних форм поведінки, не вміє відмовляти собі в задоволенні, що веде до утворення шкідливих звичок.

Ось перелік деструктивних звичок, які люди зазвичай не визнають за шкідливі.

- 1) Гнівоголізм – пристрасть до розрядки афекту спалахами гніву, який ніяк не обґрунтовується.
- 2) Сексоголізм – пристрасть до безособового, неемоційного сексу з частою зміною секс-партнерів.

- 3) Працеголізм – пристрасть до роботи й самореалізації, коли втрачається здатність до відпочинку й руйнуються емоційно близькі контакти з людьми.
- 4) Співзалежні стосунки – пристрасть до однієї людини, коли втрачається самоконтроль, натомість має місце нав'язлива поведінка з несприйняттям відмови.
- 5) Шопінголізм – пристрасть до придбання нових речей без врахування реальної потреби в них, витрачання усіх коштів на речі, нездатність зупинити себе вольовим рішенням.
- 6) Міфоголізм (брехня) – пристрасть до нав'язливого фантазування та нездатність прогнозувати наслідки такої поведінки. Втеча від реальності породжує байдужість до життя, нівелюються відмінності між почуттями.
- 7) Ігроманія – пристрасть до азартних ігор, яка викликає найсильнішу емоційну залежність.
- 8) Інтернет-залежність або нетоголізм.

Інтернет-залежність. Користь інтернету не підлягає сумніву. Це невичерпне джерело інформації, доступний спосіб придбання товарів, навичок і знань, незамінний помічник у роботі, місце для знайомств і спосіб підтримки зв'язку.

Вперше термін «інтернет-залежність» був введений (спочатку у вигляді жарту) американським психіатром Айвеном Голдбергом у 1994 році. Мова йшла про поведінку, яка супроводжується низьким рівнем самоконтролю, стресом і загрожує витіснити реальне життя.

Дослідження доводять, що при тривалому й неконтрольованому перебуванні в мережі відбуваються зміни в стані свідомості й у функціонуванні головного мозку. Поступово це призводить до втрати здатності навчатися та глибоко мислити, втрати навичок реального спілкування. Відомий американський вчений-публіцист, експерт у сфері процесів управління й передачі інформації Ніколас Карр, спільно зі створеною ним групою дослідників-психологів дійшов висновків, що швидкий і регулярний перегляд сайтів викликає посилення імпульсивності аж до втрати здатності до поглибленого аналітичного мислення й інтелектуальної праці в цілому.

Інтернет-залежність каталізується відчуттям вседозволеності, можливості втілювати фантазії, тікати від

незадоволення й проблем, реалізувати себе принаймні у віртуальному світі, сповнитися емоціями.

Різновиди онлайн-занурення:

1. Необхідність у безперервному спілкуванні: форуми, соціальні мережі, різні чати. Люди, які відчують проблеми у спілкуванні через відсутність соціальних і комунікативних навичок, занурюється у віртуальний світ, який замінює їм коло друзів.
2. Неможливість самовираження в реальному світі. Потрапляють люди з соціофобією, проблемами у висловленні своїх думок, нездатні відстояти свою позицію. Інтернет-мережа дозволяє висловитись, не боятись несхвалення і нерозуміння.
3. Інформаційна інтернет-залежність (онлайн серфінг) або непереборна потреба в постійному потоці інформації. Це невпорядкований пошук інформації, позбавлений будь-якої мети й сенсу. Блукання та безперервний пошук інформації призводить до втрати життєвої продуктивності та інформаційної перевантаження.
4. Кіберсексуальний потяг – нав'язлива тяга до перегляду порнофільмів в мережі та заняття кіберсексом. У людей, які страждають цією залежністю, залишається мало часу для звичайного спілкування, так поступово відбувається емоційний розрив у стосунках з реальними людьми – сім'я, діти, друзі, робота й навчання йдуть на другий план.
5. Неможливість відірватися від онлайн-ігор. Причини: нудьга, бажання домогтися переваги, не витрачаючи на це великих зусиль (перемогти на спортивних змаганнях складно, проте в грі цілком можливо). Гравці навіть витрачають реальні гроші, щоб вдосконалити своїх персонажів і домогтися уявної переваги.
6. Мимовільна тяга до покупок речей на інтернет-аукціонах і в онлайн-магазинах; нескінченне скачування відео й аудіо матеріалів з метою створення власної бази тощо.

Стадії занурення:

1. На першій стадії користувач знайомиться з інтернетом, дізнається про його можливості й обирає для себе варіант віртуальної реальності.

2. Віддаляючись від реального життя, користувач все більше часу починає проводити в тій реальності, яку він вибрав на попередній стадії.
3. Час перебування онлайн збільшується.
4. Людина перестає використовувати інтернет для досягнення життєвих цілей, відбувається перенесення цих цілей у віртуальну реальність (зادля заробітку в інтернеті, популярності, репутації на сайтах і форумах тощо).
5. Задля досягнення бажаних цілей використовується переважно інтернат-спілкування.
6. Залежність переходить у хронічну форму або пристрасть згасає, людина повертається в реальність, однак робить це без будь-якого бажання.
7. Залежність від інтернету зберігається в неактивній формі й посилюється під час стресу або при появі нових цікавих тем.

Ознаки інтернет-залежності:

- Надмірне захоплення проблемами інтернету.
- Нездатність контролювати час використання інтернету.
- Час, проведений в інтернеті, завжди виявляється більш тривалим, ніж планувалося.
- Повторювані але безуспішні спроби контролювати своє використання інтернету.
- Відчуття ейфорії перед кожним новим сеансом і сум та неспокій при відключенні від мережі.
- Утрата важливих життєвих зв'язків у реальному світі (друзі, сім'я, робота втрачають сенс).
- Зниження продуктивності життя й діяльності.
- Постійне прагнення оновлювати сторінку в соціальних мережах, часто перевіряти e-mail, аккаунт на сайті знайомств тощо.
- Часте обговорення комп'ютерної тематики.
- Під час інтернет-серфінгу людина забуває про службові обов'язки, домашні справи, зустрічі й домовленості.
- Витрата чималих коштів на інтернет, на забезпечення постійного оновлення комп'ютерних пристроїв, програмного забезпечення, а також намагання приховати це від близьких.
- На фізіологічному рівні: біль в очах, в суглобах, порушення сну й харчування.

- Близькі люди все частіше висловлюють своє обурення з приводу того, що ви занадто багато часу проводите в інтернеті.

Рекомендації щодо подолання інтернет-залежності:

- Фахівці стверджують, що найбільш складно виключити з життя сексуальний і соціальний аспекти Інтернету.
- В користуванні інтернетом час від час робити перерви на декілька днів.
- Виявивши в себе ознаки інтернет-залежності, не панікувати. Усвідомити всю серйозність ситуації, адже багато користувачів роками відмовляються визнавати наявність у себе цієї проблеми.
- Зрозуміти, що неминуче відчуєте розчарування, адже віртуальні ілюзії завжди привабливіші та яскравіші, ніж реальність.
- Знайти мотивацію повернення до нормального життя.
- Визначити, скільки часу реально марнується в інтернеті.
- Здійснювати лише найважливіші справи в мережі, після цього зайнятися справами реального життя (прибирання, зустріч із друзями, перебування на природі тощо).
- Наповнити своє життя реальними різноманітними подіями: відвідинами виставок, семінарів, курсів, театрів та інших цікавих місць та подій.
- Скласти список із переліком причин, через які варто відмовитися від надмірного використання інтернету.
- Якщо немає нагальної потреби вийти в мережу, вимикати комп'ютер.
- Не вживайте їжу, сидячи за комп'ютером, так ви зможете відволіктися від онлайн режиму.
- Вимкніть автоматичні оповіщення про надходження на пошту нових листів, якщо необхідності в них немає.
- Скопіюйте в окремий файл або роздрукуйте сторінки, які містять часто використовувану інформацію.

Смс-залежність – при відправці сповіщень мозок перебуває в режимі очікування, виникає напруження й витрата дофаміну. Якщо відповідь приходить, напруження спадає, у кров надходять речовини, які регулюють реакцію на стрес. Відбувається душевний підйом при отриманні відповіді та розчарування,

негативні емоції за її відсутності. Такі «емоційні гойдалки» розбалансовують нервову систему.

Взаємозалежні стосунки. Будь-які важливі відносини породжують певну емоційну взаємозалежність, оскільки виникає природня реакція на емоційний стан близьких людей, необхідність пристосуватися до способу життя, звичок, потреб близьких. У взаємозалежних відносинах людина повністю занурена в життя значущого іншого, перестає відрізняти власні потреби й цілі від цілей і потреб близької людини. Розвиток особистості гальмується, психологічна територія одного поглинена психологічної території іншого: психологічні території приходять в зіткнення, вони можуть перетинатися, піддаватися окупації, утискатися або насильно обмежуватися [19]. У зрілих відносинах завжди залишається місце для задоволення потреб і цілей кожного з партнерів, індивідуального зростання.

Звичка заздрити свідчить про нереалізованість у певних сферах життя людини. У її основі – автоматичні зіставлення, порівняння себе з кимось. Проведення таких паралелей сягають дитинства, коли батьки з виховною метою порівнювали свою дитину з кимось не на її користь. Результат такого зіставлення – сприймання інших переможцями, а себе – переможеним. Заздрощі, як результат і наслідок страждань від усвідомлення власної неповноцінності, звужують поле свідомості, блокують можливість адекватно оцінювати життєву ситуацію і сприймати її в усій повноті.

Способи подолання заздрощів:

- Усвідомити наявність заздрощів, відслідкувати та скласти типи ситуацій, у яких вони виникають.
- Факт заздрощів дозволяє усвідомити, які потреби залишаються нереалізованими, звернути увагу на те, що раніше не мало значної ролі (переоцінка цінностей).
- Використання енергії заздрощів для мотивування себе («іншим вдалося – і я зможу»).
- Самовиховання й самовдосконалення: посилення уваги до почуття власної гідності, відновлення віри в себе, упевненості у власних силах.

Звичка зациклюватися стосується людей, звички яких диктують їх спосіб життя. Сюди належать: техноголіки, працеголіки, соціоголіки, кар'єроголіки тощо.

Техноголіки – ті, для кого ідеальним партнером є техніка (телевізор, комп'ютер, автомобіль), найбільше часу такі люди проводять саме з технікою. Техноголіками стають люди, які відчують невпевненість і беззахисність у людських стосунках.

Соціоголіки – зайняті бурхливою діяльністю, оточені купою знайомих, завжди в курсі останніх новин. Розвивають бурхливу діяльність задля розв'язання чужих проблем. Зав'язки поверхневі, дії рідко доводять до кінця.

Працеголіки – займають свій інтелект і вільний час діловими питаннями, на все інше не залишається енергії та часу, працюють за принципом: «працюю стільки, скільки фізично зможу», замість «працюю стільки, скільки потребує справа». Звичайна людина працює нерівномірно: напружує зусилля, коли є термінова робота, знижує активність, якщо термінова робота відсутня. Для неї праця – це не сенс життя, це лише частина життя. Працеголізм – це спосіб уникнення відповідальності, причина – страх перед життям, невдачами, проблемами, коли професійне життя повністю замінює реальне життя. Проте прагнення до певної цілі – відсутнє. Схильні виправдовувати свої зусилля почуттям обов'язку. Працеголізм формується з дитинства – батьки вчать дитину, що для задоволення своїх потреб потрібно працювати, проте оминають увагою навчання правильно відпочивати.

Ознаки працеголізму: стійке бажання говорити про роботу на відпочинку, при зустрічі з друзями, на сімейних святах тощо; погане фізичне й емоційне самопочуття поза сферою роботи, яке зникає при поверненні на роботу; прагнення виконувати всю роботу самостійно, брати на себе додаткові функції. Небезпеки: перевантаження, фізичне та психологічне виснаження, напруження через постійний самоконтроль і необхідність повної самовіддачі.

Шляхи подолання працеголізму: формування здатності перемикатися з роботи на інші види діяльності; аналіз власного життя на предмет виявлення інших його сфер, які лякають, не вдовольняють, викликають почуття незручності та незнання, як це вирішити.

Нав'язливий пошук сенсу життя в кожній дії означає, що людина або розчарувалася в чомусь (комусь) дорогому й значимому (наприклад, мрія виявилася ілюзією), або потерпіла невдачу (наприклад, травма у спорті, яка перекреслює спортивне

майбутнє), або так і не знайшла для себе можливості самореалізації. Подібні ситуації провокують відчуття втрати сенсу життя й життєвої поразки. У постійному пошуку сенсу життя людина може забути, що переживання сенсу життя – це саме переживання, а не умовивід!

Шляхи виходу зі стану нав'язливого пошуку сенсу життя:

- Реорганізація свого досвіду, своїх уявлень про світ і про себе.
- Отримання якомога більше підстав для віри у свої можливості, як і в те, що потреби будуть задоволені.
- Взяти відповідальність за своє життя (ніхто не може дати відповідей на всі питання, які турбують).
- Аналіз свого життя на основі логотерапії В. Франкла:
 - що я даю світу своїми творіннями?
 - що я беру від світу у своїх зустрічах і переживаннях?
 - яку позицію я займаю щодо до свого становища?

Звичка жити минулим або майбутнім – нав'язливе порівняння минулого й теперішнього, теперішнього й потенційно майбутнього. Таким людям важко змиритися з плином життя та фактом, що минуле не повернути, а в майбутнє не дано зазирнути, воно народжується в активності «тут і тепер». Шляхи подолання: усвідомити, що сенс занурення в минуле – винести урок із помилок та почерпнути ресурс з приємних подій; вчитися жити «тут і тепер».

Азартні ігри – це вид важкої емоційної залежності, основа якої – неконтрольоване прагнення до отримання задоволення, бажання одразу й без зусиль збагатитись.

Ознаки залежності від азартних ігор:

- Особисті й сімейні обов'язки нехтуються заради гри.
- Потреба позичати гроші та сплачувати ігорні борги.
- Не говорять правду про час, витрачений на гру.
- Перебувають у сильних емоціях – ейфорія, відчай, депресія, викликаних грою.

Шляхи позбавлення від звички до азартних ігор:

- Пам'ятати, що потреба у грі, коли задалегідь невідомий результат (виграш чи програш) – це своєрідний спосіб отримати гострі відчуття. Краще піти на атракціони.

- Спробувати контролювати потяг до гри: ловити себе на прояві азарту.
- Сприймати гру як розвагу, проведений приємний час і не ставитись серйозно до виграного або програного.
- Уникати спогадів про втрачене або вигране в минулих іграх.
- Якщо повністю відмовитись від ігор поки що неможливо – не грати під час життєвих потрясінь, сильних переживань, у стані самотності, стресу, під впливом алкоголю.
- Гра повинна бути контрольованим заняттям, необхідно переключатися на інші справи.

Загальні кроки подолання шкідливої звички:

1. Усвідомлення наявної проблеми.
2. Знайти мотивацію для подолання звички, мати усвідомлене бажання до цього.
3. Скласти дієвий реалістичний план подолання звички.
4. Визначити проміжні та кінцеві критерії успішності подолання звички (не робити це 1 – 4 тижня, у ситуації стресу вдалося не вдатися до звички тощо).
5. Отримати соціальну підтримку – розповісти рідним, друзям про намір позбавитись від шкідливої звички.
6. Знайти нешкідливу заміну звичці (фізичне навантаження, спортивні вправи, рукоділля, випити склянку води чи глибоко подихати тощо).
7. Запланувати заохотити себе у разі подолання звички (подарунок, подорож тощо).

Корекція настрою

Настрій – відносно тривалий і стійкий стан помірної або слабкої інтенсивності, який проявляється як позитивний або негативний фон психічного життя індивіда.

Основна характеристика – відсутність чіткості, прив'язаності до певних предметів чи процесів, проте велика стійкість, зумовлена темпераментом. Відмінність від емоцій і афектів у тому, що це – реакція не на конкретні події, а на значення цих подій для суб'єкта в контексті його життєвих планів, інтересів, очікувань. Сформований настрій впливає на емоційні реакції у зв'язку з подіями, що відбуваються в житті

людини, змінюючи хід думок і поведінки. Важливим є уміння свідомо контролювати настрій.

У психологічній літературі представлено *поняття гармонійного настрою* – стан внутрішнього емоційного врівноваження, що дозволяє зберігати адаптованість до середовища й життя загалом.

Фактори, що сприяють виникненню гармонійного настрою (за Г. Габдрєвою):

- 1) Фактори соціального середовища, які підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують енергетичні ресурси організму, допомагають задовольняти потреби.
- 2) Особистісні фактори: оптимістичне ставлення до життя, відповідна узгодженість Я-реального і Я-бажаного; висока самооцінка; розуміння життєвої ситуації й можливість її прогнозувати; адекватна оцінка своїх ресурсів і навантажень, які можливо витримати; досвід подолання складних ситуацій; емоційна стійкість; досвід переживання успішної самореалізації; високий ступінь організованості життєдіяльності; ефективна волева регуляція; застосування ефективних способів подолання труднощів; відкритість до спілкування та міжособистісної підтримки; задовільний статус у групі, у соціумі, у виконанні міжособистісних ролей [11].

Гарний настрій не обов'язково несе мотиваційну функцію. Наприклад, людина може мати бадьорий позитивний настрій, але він не спонукає її до енергійної праці, наполегливості в досягненні цілі.

Позитивне значення хронічно поганого настрою:

- це сигнал, що є потреба людини в зупинці, у відпочинку;
- це знак того, що людина живе не так, як хоче;
- здібності придушуються і не реалізуються;
- це інстинктивна реакція на невирішені складні проблеми.

Прийоми корекції настрою.

Зняти емоційну напругу та м'язові затиски, коригувати настрій допоможуть наступні способи: аутотренінг, методи релаксації, дихальна гімнастика, фізичні вправи, музика, медитація, масаж і самомасаж, ароматерапія, арттерапія, кольоротерапія, танцювальна терапія, проєктивне малювання.

В.Бехтерев радив для позбавлення людини негативного стану, поганого настрою, спочатку дати прослухати мелодії, що відповідають її настрою, а потім змінити характер музики відповідно до її душевного стану. Тому з метою регуляції емоційного стану людини, рекомендовано прослуховувати нескладні й невеликі за обсягом музичні твори, переважно романси та пісні. Медичні фахівці стверджують, що в багатьох випадках достатньо провести 8–10 сеансів спрямованого прослуховування музики, щоб отримати відчутне поліпшення психічного стану людини.

Для ефективної саморегуляції настрою найважливіше – визначити, які стимули, події прямо чи опосередковано впливають. Адже майже всі зміни настрою викликані певними стимулами, які не завжди цілком очевидні. Наприклад, стає радісно, коли світить сонце, і сумно, коли ллє дощ. Запекла суперечка або невдала дія вочевидь псує настрої. Неочевидні, приховані причини – коли щось або хтось є нагадуванням про радісні або сумні події.

Турбота про настрої – це турбота про своє здоров'я, адже настрої диктує сфера почуттів.

Кілька хвилин у день необхідно думати про приємні події, що чекають вас сьогодні, завтра, наступного тижня, наступного місяця та наступного року. Це формує звичку до оптимістичного сприймання життя. Розмірковування про майбутні гарні події сприяє створенню плану задля їх досягнення.

Ранок позитивно налаштованої людини починається з активної дихальної гімнастики. Вона покращує забезпечення організму киснем, активізує кровообіг, зміцнює тіло та покращує емоційне самопочуття.

Вправа 1: станьте біля відкритої кватирки і з хвилину глибоко подихайте, потім зробіть кілька легких вправ і посміхніться.

Вправа 2: Протягом дня час від часу робіть паузи для того, щоб зосередитися, на кілька хвилин відпочити від метушні. Поміркуйте про те, що для вас важливо, налаштуйтеся на свою мету.

Вправа 3: Увечері перед сном використовуйте техніку конструювання бажаного образу. Намагайтеся позбутися від неприємних думок перед сном, тому що в іншому випадку вони оселяться у вашій підсвідомості всю ніч. А наслідком будуть

неспокійний сон, поганий настрій вранці, зіпсований настрій вдень. Уміння відкидати думки, що викликають непотрібний жаль, почуття провини чи образи, заздрощі або злість сприяє стабілізації позитивного настрою.

Позбутися негативного, настрою можна, скориставшись наступними **прийомами**.

- Перш за все, важливим є тривалий рух. Енергійні рухи – це ходіння на свіжому повітрі, вправи з різкою зміною пози, біг, фізкультура, спортивні тренування тощо. Фізичне навантаження унеможлиблює перебування в пригніченому настрою.
- Згадати радісний випадок і заново пережити його в уяві. У кожного з нас є в запасі ціла колекція чудових спогадів, переживань. Занурення в спогади – процес творчий, він не схожий на читання однієї і тієї ж книги.
- Проявити турботу про своє здоров'я. Спорт і хоббі, приємні заспокійливе заняття у вільний час – це чинники, які позитивно на настрої, що відповідно відбивається й на працездатності.
- Вміння на певний час повністю відключатися від роботи й насолоджуватися вільним роботи часом і вихідними днями.
- Спробувати з'ясувати, що піднімає настрій.
- Прикрасити свої будні, вони тривають довше, ніж вихідні дні, забирають більше часу, з якого і складається життя людини.

Ефективна техніка відстеження свого емоційного стану з метою поліпшення розуміння себе й самоконтролю – **щоденник емоцій**.

Рекомендовано тим, хто хоче навчитися керувати емоціями, хто перебуває у стресовому стані, має емоційні переживання (туга, почуття втрати, страх), але не може визначити причини; людям, які не дозволяють собі проявляти емоції.

Ця техніка дозволяє: навчитися ідентифікувати свої відчуття й емоції та називати їх; з'ясувати, які емоції переважають протягом дня; відслідкувати причини зміни настрою; дізнатися, як часто рішення залежать від настроїв; визначити вплив на емоційний стан певних ситуацій з минулого; отримати реальну картину свого емоційного стану; зрозуміти свій провідний

(типово переважний) емоційний фон; побачити взаємозв'язок і відмінності між емоціями, потребами і своїми намірами.

Техніка **щоденник подяки** – згадати події, за які хочеться подякувати. Найкраще застосовувати цю техніку ввечері перед сном, щоб добре закінчити день.

Щоденник емоцій 1. Це графік з цифровою шкалою, де вище 0 розташовані всі хороші емоції і стани, а нижче – усі гнітючі стани.

Дозволяє виявити: 1) які справи дестабілізують, погіршують настрій і чому; 2) які справи або заняття підняли настрій, поліпшили стан.

Також можна вести список «підвищувачів настрою» і того, що допомагає стабілізувати емоційний фон в ситуаціях, які можуть його похитнути. За підсумками кожного тижня варто робити результативні висновки.

Щоденник емоцій 2. Ставити таймер мобільного телефону з кроком в 1 годину, робити короткі замітки за сигналом. Дозволяє побачити реальну картину емоцій дня, прослідкувати власні джерела мотивування себе та внутрішньої енергії.

Щоденник емоцій 3. Заповнювати щоденник почуттів у найбільш емоційно забарвлених ситуаціях дня, відразу ж, по гарячих слідах. Крім самоаналізу й усвідомлення того, що вас вивело з себе, це можливість швидко зняти стрес через вербалізацію. Можна вести записи в телефоні, коли з'являється потреба.

Щоденник емоцій 4. Асоціювати кольори з базовими емоціями. Кожного дня заповнювати календар емоцій – позначати кольором. Розділити на відрізки – ранок, час до обіду, після обіду, вечір.

Щоденник емоцій 5. Вести записи за алгоритмом: коли .. (щось сталося) ... я відчув ... (фізичні відчуття в тілі й локалізація) і відчув ... (назва емоції). Після запису сказати собі вголос (у разі неможливості – подумки): «Я відчуваю .. (назва емоції)».

Щоденник емоцій 6. Розбити щоденник на колонки залежно від бажань і потреб: дата та час; подія; почуття, що виникло у зв'язку з подією; причина, з якої виникло почуття; можлива дія. Можна додати колонки: тілесні відчуття, які з'явилися разом із почуттям, фізичний стан у цей день тощо.

Один запис повинен дорівнювати одному реченню. Також можна не концентруватися на занадто детальному описі, приділити більшу увагу почуттям та емоціям. Фіксуються як позитивні, так і негативні емоції та враження. Відчуття в тілі описуються таким чином: де в тілі (живіт, ноги, руки, груди, шия, горло, голова тощо) напруження/розслаблення, важко/легко, холодно/тепло, темно/світло, вільно/скуто тощо. Можна відчуття формулювати як образи: «як камінь на серці» тощо.

Якщо пропущений день, не нарікати на себе, але повернутися до щоденника, щойно з'явиться можливість.

На останній сторінці щоденника записати відомі емоції й поступово доповнювати список. Важливо вловлювати тонкощі у відчуттях.

За результатами записів варто задати собі питання: про яких ситуації в щоденнику почуттів було писати легше, а про які – складніше? Які емоційні стани зазвичай допомагають, а від яких хочеться позбутися?

Список можливих емоцій і переживань:

Смуток	Боязнь	Страх	Приголомшеність
Печаль	Зарозумілість	Тривога	Відчуття загрози
Горе	Непоко́ра	Заклопотаність	Настороженість
Пригніченість	Сум'яття	Нав'язлива ідея	Слабкість
Заздрість	Підозріливість	Хвилювання	Ранимість
Презирство	Цинічність	Відчуття пастки	Похмурість
Відраза	Безпорадність	Самотність	Серйозність
Опір	Спустошеність	Дезорієнтація	Сором'язливість
Войовничість	Зневага	Розгубленість	Розчарування
Образа	Нервозність	Безвихідь	Дух суперництва
Мстивість	Стурбованість	Зневіра	Незручність
Роздратування	Відчай	Побоювання	Тяжкість
Досада	Жах	Збентеження	Жаль
Ізольованість	Сумнів	Виснаження	Ущемленість
Біль	Втома	Занепад сил	Прийменість
Покинутість	Шок	Нетерплячість	Провина
Відлюдкуватість	Апатія	Запальність	Сором
Втома	Нудьга	Туга	Впевненість
Докори сумління	Бажання	Схвильованість	Жалощі
Рефлексія	Вразливість	Збудженість	Зухвалість
Скорбота	Здивування	Пристрасть	Гнів
Відчуженість	Потрясіння	Ейфорія	Ревнощі

Впевненість у собі	Готовність	Рішучість	Розслаблення
Оптимізм	Надія	Зацікавленість	Комфорт
Задоволеність	Вдячність	Захоплення	Прощення
Гордість	Зачарованість	Інтерес	Любов
Сентиментальність	Мрійливість	Жвавість	Кохання
Щастя	Невинність	Спокій	Безтурботність
Радість	Задоволення	Полегшення	Обожнення
Блаженство	Тріумф	Стриманість	Благоговіння
Кумедність	Захоплення	Сприйнятливість	Прихильність
Безпека	Симпатія	Великодушність	Ніжність
Повага	Співчуття	Одухотвореність	Дружелюбність

Регулярне ведення такого щоденника робить емоційний стан більш стабільним і позитивним, з'являються навички відокремлювати емоції від думок і почуттів. При регулярному веденні «Щоденника емоцій» приблизно через двадцять один день виробляється звичка розуміти свої емоційні переживання та здійснювати контроль емоцій.

Когнітивні аспекти саморегуляції

Когнітивний самоконтроль особистості

У саморегуляції беруть участь когнітивні й афективні процеси. Зв'язки між когнітивною та афективною сферами сприяють узгодженню системи саморегуляції.

Саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, яка забезпечує здатність оцінювати й змінювати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів.

Зниження стресу та впливу ірраціональних чинників шляхом когнітивного впливу на себе – важливий аспект саморегуляції. Адже порушення емоцій і поведінки нерідко залежать від помилок у пізнавальному процесі, що викривлюють переконання, установки, інформацію про особу та середовище, прогнозування та оцінку майбутніх подій. Суб'єкт може не бути об'єктивним у інтерпретації життєвих подій, оцінювати себе занадто суворо, дійти до невтішних висновків, мати про себе негативні уявлення.

З одного боку, існує підпорядкованість емоцій когнітивним процесам і розуму, а з іншого – емоції характеризуються енергетичною наповненістю й саме вони каталізують когнітивні процеси. Здатність до когнітивного контролю емоційної сфери суб'єкта значною мірою обумовлені особливостями соціального досвіду, особливо досвіду, набутого в ранньому дитинстві, від якого залежить успішність взаємодії з оточенням, а значить, і успішність соціального розвитку, соціалізації.

У процесі саморегуляції поведінки індивідом у системі «Я та інші» відбувається самоконтроль дій, вчинків, що опираються на власну оцінку зовнішніх проявів цих дій, їх внутрішню мотивацію й суспільну оцінку результату дій. У системі взаємодії з іншими саморегулювання переходить у самовиховання, що вимагає зрілості процесів самопізнання, сформованого емоційно-ціннісного ставлення до себе, стійкої адекватної самооцінки, здатності прогнозувати наслідки власної поведінки.

Когнітивний контроль – це можливість застосувати людиною особисті когнітивні здібності для керування власною поведінкою, прогнозуючи її можливі наслідки. Час від часу

когнітивний контроль послаблюється складними обставинами, що веде до втрати контролю й імпульсивної поведінки. В основі когнітивного контролю – здатність оцінювати дії, порівнюючи їх з певними стандартами, і здатність аналізувати свої можливості при виконанні тих чи інших дій. Ці процеси, пов'язані з Я, функціонують спільно, як частина когнітивно-афективної системи, за допомогою якої людина здійснює саморегуляцію.

А. Бандура вважав, що світ, яким ми його знаємо, базується на наших когнітивних структурах, які є індивідуальними й певним чином упорядкованими репрезентаціями минулого досвіду. Люди, які засвоїли багато різноманітних і складних структур, здатні оцінювати поведінку більш тонко, ніж люди, які володіють малочисельними грубими структурами. Ці структури фактично є особистісними нормами, стандартами сприйняття дійсності. Кожна людина розробляє власні персональні стандарти й кодекси поведінки, що підсилюються підкріпленням або покаранням себе, а також зовнішніми підкріпленнями і покараннями. Людина здатна не лише змінювати поведінку щодо цих стандартів, а й винагороджувати або карати себе за ті або інші дії. Самопокарання має вияв в почуттях провини й покаяння, проте в більшості випадків люди надають перевагу заохоченню й підкріпленню себе, що сприяє поведінці відповідно до засвоєних структур (стандартів поведінки) [53].

Теорія самоефективності А.Бандури визначальну роль відводить уявленню людини про контроль та про свою ефективність.

В ефективному самоконтролі важлива віра людини у власну здатність контролювати події, які відбуваються в її житті. Кожна людина формує власне уявлення про контроль – думки про те, що з великою долею вірогідності може трапитися в майбутньому. Це оцінка зв'язку між собою, потенційними діями і можливими результатами. Судження про контроль змушують людину недооцінювати або переоцінювати ступінь контролю.

Уявлення про самоефективність – це судження людини про свої здібності виконувати певну послідовність дій, не очікуючи заохочення або покарання цих дій; це оцінка людиною власної здатності здійснювати певні дії у певних умовах.

Очікування щодо результатів. Люди зі слабким вираженням відчуття ефективності частіше обдумують негативні

результати. Оптимістичні очікування ведуть до кращого результату, оптимістичні фантазії – нівелюють результат.

А. Бандура вважав, що:

- Сприйняття власної ефективності впливає на вибір виду діяльності (людина береться за справи, які, на її думку, під силу в силах виконати, і уникає справ, з якими не впорається).
- Сприйняття власної ефективності безпосередньо впливає на рішення, дії й переживання. Люди, які сумніваються у своїй ефективності, намагаються уникати труднощів, кидають справу, зіткнувшись з проблемами, і відчують тривогу.
- Сприйняття власної ефективності впливає на очікування результату й вибір цілей. У людей, переконаних у власній ефективності, вище домагання, вони більш наполегливі в досягненні цілей.
- Освоєння навичок і придбання знань підвищує рівень досягнення, але лише тоді, коли людина не сумнівається у своїх можливостях настільки, що їй складно застосувати свої знання на практиці.
- Маючи здатність до передбачення, людина може уявити майбутні результати й спрямувати свої дії задля їх досягнення. Образ майбутнього досягнення називається метою лише в тому випадку, якщо людина хоча б у мінімальному ступені наполеглива в її досягненні.
- Якщо виконання дії вже розпочато, сприймання своєї ефективності впливає на старанність і наполегливість, на рішення про продовження зусиль щодо виконання завдання.
- Оцінка власної ефективності впливає на емоційні реакції (упевненість в ефективності дозволяє долати стрес).
- Невпевненість у своїй ефективності змушує людину зосереджуватись не на завданні, яке необхідно виконати, а на собі.
- Надмірна впевненість у власній ефективності спонукає невиправдано йти на ризик, що часто призводить до розчарувань.
- Люди, які нещодавно розмірковували про власні недоліки, нижче оцінюють власну ефективність і менш мотивовані до дії.
- Уявлення про свою ефективність у певній діяльності можуть бути перенесені на інші аспекти життя людини.

- Людина схильна давати оцінку власним діям, коли вони перериваються, коли є зворотний зв'язок про їхню якість.
- Уявлення про ефективність зберігають стійкість від ситуації до ситуації.
- Правильний спосіб набуття впевненості в собі – власний досвід успіху [53].

Джастін Крюгер і Девід Даннінг провели експеримент в Корнельському університеті (1999 р.). Тестування невеликої аудиторії студентів складалося з двох частин: в першій випробуванім запропонували тест на визначення рівня знань в близьких для учасників сферах (в яких вони вважали себе компетентними). Застосовувалися різні напрямки: лінгвістика, психологія, математика, географія, економіка. Вивчалися особливості логічного мислення, почуття гумору, знання граматики, мови тощо. Друга частина полягала в оцінюванні власних знань, рівня компетентності в тій чи іншій галузей. Тестування виявило, що:

- студенти, які показали найгірші результати в першій частині тесту, оцінювали себе як висококваліфікованих фахівців;
- респонденти, які на відмінно склали першу частину тесту, у другій поставили собі середню або низьку оцінку кваліфікації;
- після оголошення результатів експерименту більш компетентні студенти усвідомили, що недооцінюють свої знання й погодилися з тим, що їм варто переглянути свої погляди;
- некомпетентні не змогли прийняти той факт, що переоцінюють свої здібності і були дуже засмучені, думаючи, що їх недооцінюють або результати тесту помилкові.

З даного експерименту зроблено вагомий висновок про те, що некомпетентні люди не здатні усвідомити рівень свого незнання через обмеженість сприйняття. Людському мозку простіше прийняти факт помилковості інших людей, а нестача власних знань у тій чи іншій галузі залишається несприйнятою. Феномен отримав назву від прізвищ вчених, які його описали: ефект Даннінга і Крюгера. Тест виявив, що мотивування людей грошима призводить до ще більшої недооцінки або переоцінки себе. Також спробували мотивувати студентів тим, що в разі

правильної оцінки своїх здібностей їх професори будуть про це проінформовані. У результаті ніяка мотивація не змогла змусити респондентів сприйняти свої здібності коректно, адекватно оцінити себе і власні можливості. Був зроблений висновок: люди з низьким рівнем у конкретній галузі не здатні вийти за його межі, тим самим, не можуть зіставити свої знання з новими фактами. І навпаки, людям із вищим рівнем властиво думати, що знання інших такі ж або набагато вищі, що змушує їх недооцінювати себе (З.Дженнифер).

Процеси мислення, що лежать в основі когнітивного самоконтролю, мають внутрішню логіку розвитку, яка часто може бути виявлена лише ретроспективно. Ускладнюють цей процес звички, стереотипи, особисті упередження. Продуктивні процеси мислення потребують не лише часткових інсайтів, але й «структурної істини» (М.Вертгеймер). Людина здатна досягти контролю над подіями, використовуючи метакогнітивні уявлення, щоб вирішити, як зробити вибір. Вона може обмірковувати різні процедури прийняття рішення та вибирати з них (наприклад, подумати ще, негайно діяти, попросити поради в інших, кинути монетку (А.Бандура).

Процеси саморегуляції припускають, в основному, свідому саморефлексію. Ця довільна саморефлексія здійснюється не постійно, а ситуативно, в умовах виникнення складних ситуацій, які змушують нас задуматися про адекватність дій і прогнозувати майбутні результати.

Активація процесів саморегуляції часто пов'язана з міжособистісними процесами. Незадоволення собою може викликати загальне зниження настрою. Негативний настрій, у свою чергу, може привести до прийняття більш високих стандартів. Еталоном ефективної поведінки можуть стати значущі люди, які втілюють у собі моральні чи професійні стандарти, слугують зразком для порівняння. Так, легке когнітивне акцентування думок про цих людей посилює вимогливість до себе .

Свідомі саморефлексія, аналіз і саморегуляція вступають у силу тоді, коли людина наважується зробити важливі дії, отримує зворотний зв'язок про успішність своїх дій і вирішує, чи продовжувати домагатися мети, якщо її досягнення виявляється пов'язаним з більшими труднощами, ніж очікувалося.

Людина повинна робити собі маленькі винагороди в процесі досягнення проміжних цілей. Однак, на думку А.Бандури, якщо людина винагороджує себе за неадекватні дії, то отримує у відповідь штрафні санкції від навколишнього середовища. Тому, виконуючи дії, які не відповідають внутрішнім стандартам, людина утримується від винагороди себе.

Самоспостереження, винесення суджень і активна реакція на себе – чинники самоконтролю, які формують індивідуальну поведінку й розвиток певних якостей, орієнтованих на досягнення поставленої мети.

Первинний і вторинний контроль. Первинний – спроба змінити зовнішні умови, вторинний – спроба змінити свій внутрішній стан. Досліди Х.Хекхаузена і У.Шутца показали, що в літньому віці біологічний спад змушує людину частіше використовувати стратегію вторинного контролю, пристосувати до дійсності особистісні прагнення, здійснювати вибіркоче соціальне порівняння та когнітивну переоцінку ситуації.

Вольова саморегуляція та саморегуляція у процесі ухвалення рішень

Будь-яка дія, поведінка є вибіркочим актом, тобто включає свідомий вибір і рішення (С.Рубінштейн). Чим же скероване це рішення? Як стверджував Д.Узнадзе, в основі будь-якої довільної дії або вольового акту лежить домінантна установка, за якою в глибинах психіки прихована певна енергія (як правило, незадоволених потреб дитинства. Вольовий акт – це дія, спрямована на певну ціль, здійснення бажання. Свідомо регульовані дії можуть бути довільними або вольовими. Довільні дії – це свідома цілеспрямованість поведінки, вольові дії – це подолання труднощів і перешкод на шляху до мети. Безпосередньому довільному самоконтролю підлягає сфера знань і умінь особистості, але не її змістові утворення (А.Асмолов). Вольова дія спрямована назовні, а довільна дія – всередину себе, на внутрішню діяльність (усвідомлення власних мотивів, думок, характеру мислення тощо), і є складним процесом. Для того, щоб власний внутрішній світ, спонуки до дії стали предметом вольової саморегуляції, вони повинні бути усвідомлені, тобто сприйняті як щось зовнішнє. Таким чином, і довільна і вольова

саморегуляція є свідомими актами, проте робота свідомості в них різноспрямована: вольова передбачає аналіз зовнішніх факторів, ситуації, довільна – аналіз себе, розвиток рефлексії, здатність до об'єктивації власних дій.

У сучасному суспільстві з'являються нові вимоги до особистості, якій необхідно протягом життя постійно здійснювати складні вибори в ситуаціях невизначеності. Прийняття рішень є одним із важливих компонентів у структурі поведінки й діяльності особистості. У процесі досягнення життєвих цілей перед людиною стоїть завдання вибору альтернатив, можливостей. Через швидкий ритм життя й доступність інформації зважування всіх аспектів проблеми для ефективного прийняття рішення стає складним процесом.

Прийняття рішень вимагає швидкої й водночас ретельної переробки інформації, спрямування зусиль на зниження вихідної невизначеності проблемної ситуації (Г.Балл, М.Бахтін, А.Брушлинський, В.Моляко, В.Рибалка, В.Татенко, В.Чернобровкін та ін). Вчені вказують, що необхідною умовою прийняття успішних рішень є особистісні якості, які забезпечують достатню вольову саморегуляцію, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, принциповість, самостійність, організованість, відповідальність тощо.

У дослідженні О.Сазонової, що присвячено мотивації прийняття рішень, було виділено дві групи осіб – з високим рівнем умовно позитивних мотиваційних установок (праця, свобода, досягнення успіху) та з високим рівнем умовно корисливих установок (егоїзм, гроші). При порівнянні особливостей прийняття рішень, саморегуляції та самоуправління між цими групами, було виявлено, що особи, які мають позитивні мотиваційні установки, є більш раціональними й конструктивними в прийнятті рішень.

Даяна Халпері визначає такі умови прийняття рішень:

- Необхідність прийняття рішення викликає стрес.
- Рішення є болісним процесом і вимагає взяти на себе відповідальність за своє майбутнє.
- Уникнення прийняття рішення – по суті, те саме рішення, тільки позбавлене привілеїв ретельно продуманого рішення.
- Рішення передбачає невизначеність, оскільки заздалегідь не відомі наслідки рішення. Необхідне уміння прогнозувати.

- Об'єктивним критерієм правильності прийняття рішення є його практичність та здатність зняти гостроту проблеми.
- Етапи прийняття рішення: усвідомлення того, що рішення має бути ухвалене; віднаходження й аналіз альтернативних варіантів; орієнтація на ухвалення найкращого рішення; оцінка поняття найкращого рішення – для кого, за якими критеріями, найкраще у найближчому майбутньому чи на перспективу?
- Пастки на шляху до прийняття рішення:
- Психологічна реактивність, пристрасність – вплив емоційного стану на прийняття рішення. Багато рішень приймають без свідомого роздумування над тим, що відбувається.
- Тенденція відбирати ту інформацію, що відповідає наявним уявленням. Викривлення реальної картини через власні переконання.
- Нездатність побачити очевидну суперечність.
- Надмірна впевненість – впевненість людини у тому, що її рішення найкращі.
- Стереотипи й упередження – під час прийнятті рішення людина використовує лише ту інформацію, яка є найбільш наглядною.
- Тенденція приймати бажане за дійсне – переоцінка, невиправданий оптимізм, який викривлює процес прийняття рішення.
- Прийняття рішення з озиранням на попередні затрати. Ефект затрачених зусиль – коли людина вже доклала зусиль, кошти, час у справу і вирішує продовжити це робити далі заради первинних зусиль (Д.Халпері).

Роль саморегуляції в процесі прийняття рішень: чим вищий рівень усвідомленості, який допомагає перебувати в моменті тут і зараз, об'єктивно сприймати проблему й реагувати на неї, тим вища ефективність не лише в прийнятті рішень, а й в інших сферах життя. Це пов'язано із здатністю бути розслабленим і «вмикати» волю, емоції, інтуїцію, раціональний аналіз у потрібний момент [33]. За таких умов внутрішні конфлікти й суперечності не набувають розвитку і тим самим з'являється можливість ухвалювати виважені продуктивні рішення.

Розвиток вольових якостей передбачає вміння змусити себе діяти всупереч опору зовнішніх обставин і тиску внутрішніх бажань, а також бути лабільним і відчувати, коли необхідно стримувати власні бажання, а коли – навпаки, заохотити власну активність.

Особливості вольової саморегуляції за Келлі Макгонигал:

- Стрес – ворог сили волі, оскільки він провокує зосередитися на плінних, короткострокових цілях і результатах, а самоконтроль вимагає перспективи. Навчитися краще справлятися зі стресом – одне з найбільш важливих завдань для зміцнення сили волі.
- Сила волі – біологічний інстинкт, такий же як стрес, і він виник, щоб захищати нас від нас самих. Навіть коли ви зміцните силу волі, ви не зможете стежити за всім, про що думаєте, що відчуваєте, говорите й робите.
- Найкращий спосіб розвинути самоконтроль – зрозуміти, як і чому він втрачається. Знання того, що саме спонукає здатися, не налаштує на невдачу, а навпаки, допоможе обійти пастки, у яких сила волі зраджує.
- За результатами досліджень, люди, які думають, ніби у них міцна воля, насправді набагато частіше втрачають самовладання.
- Випробування для сили волі: те, чого завжди уникали і що потрібно робити (умовна назва – випробування сили «Я буду»); звичка, якої варто позбутися (випробування сили «Я не буду»); важлива життєва мета, якій хочеться приділити більше сил і уваги (випробування сили «Я хочу»).
- Сили «Я буду» і «Я не буду» – дві сторони самоконтролю, але він ними не обмежується. Потрібна третя сила: здатність пам'ятати, чого ви дійсно хочете.
- Самовладання – це управління трьома силами: «Я буду», «Я не буду» і «Я хочу», і воно допомагає вам досягти цілей (або не потрапити в біду).
- Коли мозок перевантажений, у своїх рішеннях людина керується імпульсами, а не довгостроковими цілями. Тому під час прийняття рішень потрібно позначати свій вибір, заснований на силі волі. Інакше мозок за замовчуванням вибере те, що легше.

- Структура сучасного людського мозку наділила кожного безліччю особистостей, які змагаються за контроль над думками, почуттями й діями. Будь-яке випробування сили волі - це битва між різними іпостасями. Щоб перемогло вище «Я», потрібно зміцнювати системи самосвідомості й самоконтролю.
- Інстинкт сили волі – дивовижна річ: завдяки зусиллям мозку й чуйності тіла ви приймаєте рішення, керуючись довгостроковими цілями, якщо не панікуєте і не вимагаєте моментальної винагороди. Але самоконтроль вартує недешево. Усі розумові завдання: зібратися, зрозуміти, що більш важливо, зняти напругу та втихомирити потяг – вимагають реальної фізичної енергії, так само як її вимагають м'язи, щоб битися або бігти в разі небезпеки.
- Оскільки самовладання вимагає великих затрат енергії, вчені вважають, що хронічний самоконтроль – як і хронічний стрес – може збільшити ваші шанси захворіти, оскільки він забирає ресурси в імунній системі. Стрес потрібен для щасливого й успішного життя, так само як і самоконтроль. Але хронічне перенапруження настільки ж шкідливе, як і контроль над усіма своїми думками, почуттями й діями.
- Потрібен час, щоб відпочивати від самоконтролю, тому інколи необхідно черпати душевні та фізичні сили десь ще. Щоб зберегти здоров'я і щастя, не потрібно прагнути до досконалості в контролі над собою.
- П'ятихвилинна екологічна заправка сили волі – прогулянка. Навіть п'ять хвилин вправ на свіжому повітрі знижують стрес, покращують настрій, концентрують увагу, збільшують самоконтроль. Вправи на свіжому повітрі – це будь-яка фізична активність за межами дому, на природі.
- Сучасне життя вимагає великої витримки й може виснажити резерви самоконтролю. Дослідники з'ясували, що самоконтроль є найвищим зранку, та протягом дня він поступово знижується. І якщо спробувати контролювати або змінювати занадто багато в своєму житті, наступить абсолютне виснаження.
- Самоконтроль схожий на м'яз, після вправ він втомлюється. Якщо не давати відпочинку м'язам, можна повністю втратити сили, як спортсмен, який доводить себе до знемоги.

- Коли ми програємо у вольових випробуваннях, є велика спокуса в усьому звинувачувати себе: ми слабкі, ледачі, безвольні. Але проблема у тому, що мозок і тіло перебувають у невідповідному для самоконтролю стані. Якщо ми піддаємося хронічному стресу, в випробуваннях сили волі доводиться брати участь нашим імпульсам. Щоб перемагти, потрібно знайти той стан душі й тіла, який спрямовує енергію на самоконтроль, а не на самозахист. Це означає: необхідно відновлюватися після стресу і берегти сили – тільки тоді ми будемо на висоті.
- Якщо ви налаштовані взятися за свої найбільші випробування всерйоз, потрібно старанніше підійти до управління стресом і краще про себе піклуватися. Втолені, виснажені люди вступають у бій на вкрай не вигідних умовах. Шкідливі звички, починаючи з переїдання і закінчуючи недосипом, не просто результат слабого самоконтролю. Вони висмоктують енергію, збільшують навантаження, крадуть силу волі, спонукають піддатися спокусам.
- Коли вам потрібно зібратися, у мозку й тілі запускається серія реакцій, яка допомагає встояти перед спокусою та пригнічує руйнівні пориви. Ці реакції мають умовну назву «Зупинись і сплануй», і вони не схожі на відповідь «Бийся або біжи» [27].
Вольова саморегуляція вимагає врахування індивідуальних особливостей людини, її особистісних характеристик та конкретних аспектів життєвої ситуації.

Опанувальна поведінка у складних життєвих ситуаціях

Психологічне подолання – це індивідуальний спосіб взаємодії людини з психотравмуючою ситуацією, що має на меті відновити психологічну рівновагу.

Упродовж життя людини агресивні стресогенні впливи спричиняють психологічну травму. Психотравмуючі події, складні життєві ситуації суттєво порушують базове почуття безпеки, зумовлюють ризик руйнування адаптаційної системи особистості, що призводить до невротизації, зростання конфліктності в соціальних взаєминах. Деякі з таких подій усвідомлюються особистістю як психологічно травмуючі ситуації

(техногенні й екологічні катастрофи, війни, суспільні потрясіння, насилля, нещасні випадки тощо), проте інші, ранні травми залишаються непоміченими, забутими, витісняються в підсвідомість і невидимо для людини керують, визначають її емоційні стани, вчинки, а нерідко й долю. Небезпека психологічних травм полягає в довготривалості та замаскованості від самої людини її деструктивних наслідків, що призводить до розгортання травматичного досвіду в деструктивних, психологічно й фізично важких «життєвих програмах», самодеструктивній поведінці. Супутніми чинниками психологічної травми є переживання потрясіння та душевного болю. З огляду на силу травматичного впливу та суб'єктивну значимість для особистості травматичних подій відбувається фіксація на травмі. Подолання наслідків психологічних травм потребує як надання спрямованої психологічної допомоги, так і розвинених умінь самопізнання, саморозуміння і застосування саморегуляції в напрямку опанування складною ситуацією [5; 8; 9; 23; 34; 45].

У критичних життєвих ситуаціях саморегуляція набуває ознак мотиваційно-особистісної, змістової саморегуляції, що полягає в перебудові смислових утворень, умовою якої є їх усвідомленість. За допомогою усвідомлених смислових утворень, що лежать в основі саморегуляції, здійснюються довільна зміна смислової спрямованості, оцінка й корекція діяльності, формуються нові цінності, які складають гармонійну життєдіяльність людини.

Опанувальна поведінка (копінг) – поведінка, спрямована на пристосування до обставин, що передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Основні стратегії подолання – оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникнення ситуації [10].

У західній психології поняття «копінг» використовують для опису способів поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. Під поняттям «копінг», поширеним у пострадянській психології, прийнято розуміти цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених стратегій, адекватних особистісним особливостям і ситуаціям, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. Головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка

благополуччя людини, її фізичного, психічного здоров'я та формування почуття задоволення соціальними відносинами.

Людина, що ставить перед собою завдання самозмінювання, повинна усвідомити, що існують два шляхи: змінити ситуацію, яка не влаштовує, або змінити себе в процесі подолання важкої ситуації.

У результаті внутрішньої роботи людина усвідомлює подію, яка трапилася, її подолання відбувається за допомогою долаючого переживання.

За В.Менделевичем, долаюче переживання проходить чотири етапи:

- Когнітивний – людина оцінює ситуацію за ступенем її важливості впливу на подальше життя, шукає «винних», усвідомлює ступінь власної відповідальності. Відбувається інтеграція нової інформації у старі когнітивні схеми. Основні емоції – подив, розгубленість, розчарування, образа, безвихідь. Психологічні захисти – уникнення, заперечення, емоційна глухота.
- Афективно-мотиваційний – хворобливі спогади про те, що сталося, але спрацьовує інстинкт самозбереження, спрямований на підтримання цілісності організму та внутрішньої інтеграції дезінтегрованої психіки.
- Антиципаційний. Антиципація – здатність передбачати хід подій, вірогідність дій оточення, власні реакції на події. Активізуються внутрішні ресурси, знижуються афективні реакції, включаються механізми психологічної компенсації.
- Поведінковий – людина обирає нову стратегію поведінки в умовах зміни (нерідко травматичної) життєвої ситуації. Неадекватні стратегії – шаблонність дій, невиправдані обмеження, невротичні ритуали, самодеструктивна поведінка. Адекватна стратегія – саморегуляція.

Три критерії ефективності подолання травми:

1. Ситуаційний – якщо ситуація втрачає для людини своє негативне значення.
2. Особистісний – помітне зниження невротизації особистості, зникнення психосоматичних виявів.
3. Адаптаційний – послаблення почуття вразливості до стресів, збільшення адаптаційних ресурсів.

Два способи опанування складною ситуацією за Р.Лазарусом:

Проблемно-орієнтований стиль – спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану вирішення проблемної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки: самостійний аналіз того, що трапилося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктно-орієнтований стиль – наслідок емоційного реагування на ситуацію, не супроводжується конкретними діями, спроба не думати про проблему, залучення інших до своїх переживань, спроба забутися у шкідливих звичках.

Люди, які сумніваються у власній здатності контролювати зовнішні події, схильні використовувати емоційно-орієнтовані стратегії оволодіння.

Два способи додання складної ситуації: вирішення проблеми та зміна власних установок щодо ситуації.

Основні психологічні стратегії подолання:

- Відволікання й активне уникнення
- Компенсація
- Альтруїзм
- Конструктивна діяльність
- Самоізоляція
- Звернення за підтримкою
- Прийняття ситуації
- Гумор, іронія
- Звернення до релігії
- Осмислення
- Обурення і неприйняття
- Жалощі до себе, позиція жертви
- Емоційна розрядка, бунт
- Смирення і фаталізм
- Самозвинувачення або пошук винних
- Оптимізм

Для визначення ведучої копінг-стратегії зазвичай використовують методику Р. Лазаруса. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Наведемо короткий опис копінг-стратегій:

Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних

дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеню емоційної залученості до неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.

Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її рішення, у ряді випадків із виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до жорсткої самокритики, самозвинувачення, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою.

Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання тощо. При виразному прояві стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях.

Планування рішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення,

розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Важливим аспектом оволодіння складною ситуацією є розвиток здатності змінити масштаб травми та знизити ціну помилки (Р.Грановська). Це насамперед: співвіднесення травматичної події з головними життєвими цінностями, усвідомлення факту високого рівня хвилювання, який не відповідає масштабу події, включення наявної інформації про травматичну подію в більш широку систему знань, виділення головного й другорядного в події, переключення уваги з того, чого людина не має, на те, що є; здатність не витіснити, а аналізувати проблеми та страхи, реалістично уявляти наслідки можливих очікуваних невдач; зниження значимості помилок, зарахування невдач не лише на власний рахунок, а й на волю обставин; здатність відмовитися від постійного повернення подумки до минулих невдач; культивування гумору, який є несумісним із тривожністю і дає можливість дистанціюватись як від проблеми, так і від себе; не застрягати на звичному способі сприйняття світу; вміння відкладати вирішення проблем до того часу, коли з'являться умови й можливості впоратися з ними; витратити зусилля не на усунення власних недоліків, а на розвиток переваг.

При переживанні складних життєвих ситуацій важливим є спрямування саморегуляції на: формування здатності розпізнавати думки, що ведуть до емоційного болю, та переконання, що викликають самодеструктивне ставлення; відновлення стійкості існування в певній життєвій сфері та ефективності самоорганізації життя. Зазначимо, що інтегрована в життєвий досвід травма, тобто така, яку вдалося подолати, може стати поштовхом до саморозвитку особистості. У результаті з'являється стабільність, стійкість, врівноваженість психічних станів, примирення внутрішніх суперечностей, з'являється відчуття розширення перспектив майбутнього.

Керування поведінкою в ситуаціях спілкування

Людина як складна система завжди включена в динаміку інших складних систем (всесвіт, природа, культура, система взаємовідносин тощо). У психології визначають поняття екології відносин, що передбачає стан гармонії у взаєминах, коли люди піклуються як про себе, так і про партнера, не нападають, не чинять тиск, не маніпулюють іншим і не ігнорують власні думки, почуття, потреби.

Ми вважаємо провідними **три аспекти керування поведінкою в процесі спілкування:**

1. Гармонійне, врівноважене самоствавлення.
2. Уміння донести до інших свої переживання й думки.
3. Уміння впливати на інших і на себе у процесі комунікації.

Проблемами ефективної комунікації займалися дослідники Дейл Карнегі, Адель Фабер, Елейн Мазлиш, Улл Дік, Маріан Бугайські, Клотер Рапай та ін.

Еверетт Шостром у якості еталону позитивного самоствавлення запропонував 10 прав людини, що відповідають асертивній (впевненій, актуалізаторській) поведінці, яка, на відміну від маніпулятивних упереджень, сприяє екологічній партнерській взаємодії:

1. ***Право оцінювати власну поведінку, думки й емоції і відповідати за їх наслідки.*** Упередження: «Я не повинен незалежно від інших оцінювати себе й свою поведінку. Насправді оцінювати й обговорювати мою особистість у всіх випадках повинен не я, а хтось більш розумний й авторитетний»

2. ***Право не просити вибачення і не пояснювати свою поведінку.*** Упередження: «Я відповідаю за свою поведінку перед іншими людьми, бажано, щоб я звітував перед ними й пояснював все, що я роблю, перепрошував за свої вчинки».

3. ***Право самостійно обмірковувати, чи відповідаю я повністю або певною мірою за вирішення проблем інших людей.*** Упередження: «У мене більше зобов'язань щодо деяких установ і людей, ніж до себе. Бажано пожертвувати власною гідністю й пристосуватися».

4. ***Право змінити свою думку.*** Упередження: «У разі, якщо я вже висловив якусь думку, не треба її ніколи змінювати. Я б

мав просити вибачення або визнати, що помилявся, а це б означало, що я не компетентний і не здатний вирішувати».

5. **Право помилятися і відповідати за свої помилки.** Упередження: «Мені не личить помилятися, а якщо я зроблю якусь помилку, я повинен відчувати себе винуватим. Бажано, щоб мене і мої рішення контролювали».

6. **Право сказати: «я не знаю».** Упередження: «Бажано, щоб я зміг відповісти на будь-яке питання».

7. **Право бути незалежним від доброзичливості інших і від їхнього гарного ставлення.** Упередження: «Бажано, щоб люди до мене добре ставилися, щоб мене любили, я потребую інших людей».

8. **Право приймати нелогічне рішення.** Упередження: «Бажано, щоб я дотримувався логіки, розуму, раціональності й обґрунтованості в усьому, що я роблю. Розумно тільки те, що логічно».

9. **Право сказати: «я тебе не розумію».** Упередження: «Я повинен бути уважний і чутливий до потреб оточення я повинен "читати їх думки". У разі, якщо я це робити не буду, я безжальний невіглас і ніхто мене не буде любити».

10. **Право сказати: «мене це не цікавить».** Упередження: «Я повинен намагатися уважно й емоційно ставитися до всього, що трапляється у світі. Напевно, мені це не вдасться, але я повинен намагатися щосили цього досягти. В іншому випадку, я черствий, байдужий» [50].

Комунікація – це процес обміну інформацією між двома і більше людьми. Ініціатор комунікації генерує посил, вибирає, у якій формі його донести та визначає відповідний канал комунікації. Одержувач у свою чергу декодує цей посил, розшифровує його значення й дає відправнику зворотний зв'язок. Ефективна комунікація є важливим компонентом особистісного і професійного успіху.

Комунікативні навички – це не тільки вміння говорити, а й вміння слухати, відчувати настрої інших. У психологічному плані значення має саме форма вираження: чіткість, ясність, упевненість у власних ідеях, відсутність захисних реакцій, вміння пов'язати пропоноване рішення з потребами та інтересами співрозмовника.

Важливим є вміння донести до інших свої емоційні переживання і свої думки. Для цього потрібно:

- Прояснити ситуацію, ставлячи запитання (не плутати з докорами або претензіями).
- Не замикатися в собі.
- Уміти слухати свої почуття.
- Вивчити свої точки вразливості (наприклад, чутливість до критики, до ситуації відторгнення, незгоди та ін.).
- Не виносити різких категоричних суджень про мотиви вчинків інших.
- Не переходити на особистості.
- Не здійснювати інтерпретацію подій «за іншу людину», натомість ставити питання.
- Виразити свою позицію чітко та спокійно (зниженим тоном голосу, а не підвищеним).
- Приділяти час і увагу щоб правильно зрозуміти один одного.
- Залишати за іншою людиною право не погоджуватися
- Не брати на себе чужий гнів, намагатись спокійно сприймати негативні емоції оточення, не «заражатися» роздратуванням.
- У будь-якій неприємній або напруженій ситуації спілкування знаходити позитивні сторони, робити висновки.
- Говорити про себе, не давати негативно оцінних суджень іншому, «не навішувати ярлики».
- Якщо розмова важлива, потренуватися заздалегідь наодинці із собою.
- Коли виникає бажання щось сказати, чітко розуміти, навіщо ви це говорите.
- Проявляти цікавість до іншого та його картини світу, не нав'язувати власну думку як щось очевидне.

Основні правила ефективної комунікації:

1. Створення такої атмосфери взаємовідносин, за якої людина буде вам вірити. Відсутність «подвійних послань», обману, брехні, натомість – простота та чесність.
2. Дистанція в спілкуванні не завжди є корисною. Люди цінують, коли в розмові з ними обговорюють не тільки загальні теми, наприклад, роботу, але й коли щиро цікавляться іншими справами.

3. Будувати комунікацію зрозуміло, вміти узгоджувати власні бажання з прагненнями інших, враховувати їх інтереси.
4. Намагайтеся зрозуміти позицію співрозмовника, особливо якщо вона не збігається з вашою. Не відсторонюватись від інформації, яка суперечить вашій позиції і стереотипам мислення.
5. Заздалегідь зібрати хоча б мінімальну інформацію про тему, якій буде присвячена майбутня розмова.
6. Готовність до спонтанного реагування, імпровізації, пошуку власних шляхів і методів спілкування.
7. Активне слухання включає в себе постановку питань, а також зосереджене зусилля задля розуміння відповіді партнера та безоцінне прийняття відповіді.
8. Зосередитися на позитивному, знайти спільну позицію, навіть якщо ви не згодні. Радувати співрозмовника своїм позитивним настроєм.
9. Уміти почути історію співрозмовника, побачити світ з його позиції, розуміти не тільки зміст слів, але й мотиви, емоції, думки іншої людини.
10. Мати повагу до співрозмовника та його розуміння ситуації, вміння реагувати на особистість іншої людини.
11. Уникайте непотрібних суперечок. Тактична поступка (мовчазне вислуховування того чи іншого аргументу) може виявитися набагато корисніше вступу в нескінченну полеміку.
12. Застосовувати метод переконання, відмовитися від наказового тону і вказівок без потреби на те.
13. Відкрите висловлення своєї позиції, ясно і прямо, без зайвих вибачень, без приниження як себе, так і опонента.
14. Все, що ми говоримо, ми говоримо з будь-якою метою – емоційно зблизитися, отримати підтримку. Емоційні виливи на іншого заради відреагування емоцій руйнують довіру. За висловлюванням претензії або образи можуть приховуватись інфантильні виточки, ці реакції насправді можуть бути адресовані «людям з минулого».
15. Уникати критики особистості, принижень або погроз на адресу опонента, пов'язувати свої цілі з цілями опонента, а не з його особистісними особливостями.

16. Уникайте сарказму й різких зауважень, які викликають негативні емоційні реакції. Говорити з іншими так, як ви хочете, щоб вони говорили з вами.
17. Уміти ясно попросити співрозмовника про щось, домовитися з ним або донести свою позицію. Висловлювання на зразок докорів або «подвійних послань» підвищують тривожність, напругу, натомість чіткі й зрозумілі висловлювання викликають довіру й повагу.
18. Усвідомлення й контроль своїх емоційних станів у ході взаємодії, спрямування зусиль і емоцій для здійснення позитивних дій.
19. Дотримуватись пауз – це зупинитися й подумати, перш ніж почати говорити.
20. Чесність – це вміння дотримуватися прозорості під час діалогу, не ухилятися від теми.
21. Пам'ятати, що люди емоційно прихильні до своїх переконань. Не критикувати хід міркувань партнера.
22. Спілкування має нагадувати рівномірний потік, що біжить, а не ходіння по розпеченому вугіллю або океанський шторм.
23. Висловлювання про себе, свої почуття – це відкрита позиція, запрошення до діалогу, висловлювання про іншого, докори, критика його дій – це напад або звинувачення, що викликає природне бажання захищатися. (для порівняння: «Мені боляче і прикро, коли ти так говориш» – «ти злий, агресивний»).
24. Не скаржитися, заохочувати й мотивувати співрозмовника. Пам'ятати, що спілкування – процес двосторонній і обидві сторони заряджають один одного позитивом чи негативом.

Саморегуляція під час публічного виступу.

Допомагають заспокоїтися перед виступом дихальні вправи. Найпростіша з них – зробити глибокий вдих і видих.

Мати впевненість у собі допоможе звичний зручний одяг, тому не варто надягати на виступ щойно куплений і не апробований одяг, який може додати незручностей.

Спонтанний виступ – це можливість продемонструвати себе, спокій, впевненість, силу характеру. Необхідно створити психологічний контакт з аудиторією. Люди люблять тих, хто

створює благодатну атмосферу, навіть якщо нічого нового не сказав. Усі чутливі до позитивного ставлення, тому варто висловлювати вдячність, відкритість, довіру.

Перед початком виступу варто сказати щось неформальне, сісти у вільній позі. Аудиторія цінує внутрішню свободу доповідача, вільна та відкрита людина викликає повагу.

Необхідно зосередитися і мати стійкий внутрішній стан без перепадів, незалежний від зовнішніх впливів. Не потрапляти під емоційний вплив слухачів. Надмірне хвилювання оратора може бути помітним в аудиторії. Проте люди схильні пробачити доповідачу хвилювання, але не некомпетентність.

Якщо доповідач наводить лише емоційні аргументи, в аудиторії виникає опір: це його думка, ми вважаємо інакше.

Якщо людина намагається самоствердитися, аудиторія перестає слухати, люди грають роль слухачів і кожен думає про своє.

Те, що написано задалегідь й те, що сприймається на слух, має відмінності. Важливо занотувати на невеликих аркушах прості короткі речення, що відображають найважливіші факти.

На аудиторію впливає переконання й віра в те, що говорить оратор, демонстрація реального (не показного) успіху. Наприклад, можна представити факт перемоги над самим собою (був нестриманий – став спокійний). Висловлювання власного ставлення робить виступ цікавим, адже людей цікавлять інші люди.

Не втрачати рівноваги, якщо є репліки із залу. Сказати: «я повернусь до цього пізніше», «це ваша думка, але зараз я виступаю і це моя позиція».

Бути готовим до критики.

- Найбільш критикують тих, хто зачіпає за живе, є яскравою особистістю й викликає інтерес людей.
- Критикують ті, хто хоче привернути до себе увагу або вивести оратора з рівноваги.
- Критика може не стосуватися доповідача. Критикуючий невдоволений собою і скидає напруження за рахунок жорстких фраз.

Методи, техніки, способи психічної саморегуляції

Методи саморегуляції

Генеральна мета саморегуляції – навчитись самостійно входити в стан релаксації (розслаблення), виробити здатність досягати життєвих цілей та автоматичних навичок ситуативної саморегуляції.

Існують різноманітні класифікації методів саморегуляції.

Усі методики саморегуляції спрямовані на:

- Зниження психофізіологічної напруженості.
- Усунення небажаних наслідків стресу.
- Подолання психотравмуючих ситуацій.

Позитивні зміни досягаються за рахунок внутрішніх засобів: реалізація внутрішніх ресурсів і активний психічний вплив на себе.

Методи саморегуляції поділяються на:

1. Рефлексивні – виявлення та рефлексія конкретних внутрішніх переживань і суперечностей, які є рушійною силою, стимулом до перебудови власних рис і поведінки.
2. Управляючі – спрямовані на заспокоєння та створення відповідного ефективного внутрішнього стану, керівництво своїм психоемоційним станом шляхом впливу на себе словами (позитивні афірмації, візуалізації), регулювання м'язевого тонусу і дихання.
3. Координувальні – загальне координування власною поведінкою, спрямоване на досягнення життєвих цілей.
4. Опановуючі – спрямовані на керування собою у складних життєвих ситуаціях, здобуття контролю над ситуацією.
5. Природні – саморегуляція за допомогою наявних позитивних явищ – спостереження за прекрасним, використання ресурсних переживань.

Класифікація методів (за Ю.Щербатих):

- Фізичні методи (закалювання, водні процедури).
- Біохімічні методи (ароматерапія, фармакотерапія, фітотерапія, вітамінні комплекси).
- Фізіологічні (масаж, дихальні техніки, м'язева релаксація, спорт, танці, фізичні вправи).

- Психологічні (аутотренінг, медитація, візуалізація, розвиток навичок цілепокладання, удосконалення поведінкових навичок, групова та індивідуальна психотерапія).
- Методи, спрямовані на регуляцію передстартового хвилювання, використовуються в ситуаціях, коли людина очікує стресову подію.
- Методи, що використовуються безпосередньо в момент переживання стресової ситуації.
- Методи, що застосовуються у післястресовий період. Вони потребують більше часу і зусиль.

Методи саморегуляції залежать від цілей саморегуляції:

- Підтримка здоров'я, функціонування.
- Підтримка працездатності.
- Пристосування у стресових ситуаціях.

Рівні саморегуляції (за Л.Гримак):

1. Мотиваційний. Будь-які механізми саморегуляції починаються з мотивації. Регуляція й саморегуляція психічних станів тісно пов'язані з мотивацією досягнення. Мотивація – це рушійна сила, а психічна саморегуляція – здатність утримувати потрібний рівень активності.
2. Індивідуально-особистісний. Це спрямування енергії на самокорекцію, зміну власних непродуктивних установок і стереотипів поведіння.
3. Інформаційно-енергетичний рівень забезпечує потрібний ступінь енергетичної мобілізації для оптимальної роботи психіки.
 - Катартис (потрясіння від інсайту, перегляду творів мистецтва звільняє від негативних думок).
 - Відреагування (посилення психічної й рухової активності).
 - Ритуальні дії (ритуал покликаний налаштувати людини на хороший результат).
4. Емоційно-вольовий рівень. Вольова саморегуляція дає можливість володіти своїми почуттями, здатністю свідомо підтримувати самопочуття в екстремальних ситуаціях. Емоційна саморегуляція ділиться на дві форми: довільна (усвідомлювана); мимовільна (несвідома). Мимовільна регуляція дозволяє нівелювати стрес і тривогу інтуїтивно. Усвідомлювана регуляція

пов'язана з цільовою діяльністю, людина застосовує спеціальні методи для відновлення емоційних сил.

Психотехніки саморегуляції спрямовані на: Зміну змісту свідомості – переключення уваги на інші види діяльності, предмети навколишньої дійсності.

- Керування фізичним Я – регуляція дихання, темпу руху, мови, зняття напруження в тілі.
- Репродукція ресурсних станів.
- Відображення свого соціального Я – вміння ставити цілі, керувати часом, навчитися комфортно почувати себе в соціальних ситуаціях.
- Робота з ірраціональними переконаннями.

Позитивне навіювання й самонавіювання (Н.Водопьянова, О.Старченкова).

Формування навичок управління своїм станом підвищує стійкість до дії стрес-факторів, а в разі виникнення екстремальних ситуацій активізує необхідні резерви організму.

Методи регуляції психофізіологічного стану людини поділяють на дві групи: оперативне управління (методи, що базуються на замкнутих оперативних зв'язках); програмне управління (методи, що обумовлені заздалегідь, заплановане управління). До методів психофізіологічної регуляції зараховують лікувальний масаж, активне фізичне навантаження, яке дає можливість переключити емоційне збудження на рухову активність організму.

Відомо, що психічний стан багато в чому визначає наші фізичні сили, і навпаки: фізичні можливості впливають на стан психіки. Фізичні дії можуть прямо визначати якість і силу психічних станів та реакцій:

- Тісний взаємозв'язок між станом ЦНС і тонусом скелетної мускулатури дозволяє за допомогою свідомої зміни тону м'язів впливати на рівень психічної активності.
- Стан бадьорості людини пов'язаний з безперервною підтримкою досить високого м'язового тону. Чим напруженішою є діяльність, тим вище цей тонус, тим інтенсивніший потік енергії надходить від м'язів до нервової системи.
- Повне розслаблення всіх м'язів знижує рівень активності ЦНС до мінімуму, сприяє розвитку процесів гальмування.

- Будь-який скелетний м'яз після сильного напруження автоматично розслабляється. Разом із цим розслабленням приходить емоційний спокій.
- Навіть елементарні прийоми дихання можуть дати ефект зниження напруження або підвищити тонус організму. У першу чергу, важливий ритм дихання. Заспокійливий ритм – кожен вдих вдвічі довший, ніж видих.

Навчання прийомам саморегуляції передбачає врахування наступних важливих факторів (за Є.Агеєнковою):

1. Психічна саморегуляція – це не спорт. Тому під час навчання її прийомам абсолютно протипоказані надмірна старанність і азарт.

2. При самотійному навчанні прийомам психічної саморегуляції важливо враховувати основні правила щодо оптимізації цього процесу й рекомендації з техніки безпеки.

3. Найбільш ефективно ці прийоми засвоюються в стані психічної рівноваги. В стані особистісної кризи навчатися саморегуляції необхідно під контролем психотерапевта [2].

Традиційно методи саморегуляції поділяють на **чотири основні групи**:

1. Нервово-м'язова релаксація. Цей метод має другу назву – прогресивна релаксація. Вона заснована в 30-ті роки минулого століття американським лікарем, фізіологом і психіатром Едмундом Джекобсоном. Базується на взаємозв'язку між підвищеною напругою м'язів в тілі людини та її негативним емоційним станом. Керуючи м'язами, можна легко впливати на свій нервовий стан. За допомогою простих вправ можна швидко опанувати собою й контролювати своє нервове напруження.

Переваги прогресивної нервово-м'язової релаксації:

- Можливість самотійно привести себе у форму, зменшити емоційну напругу.
- Комплекс вправ легко запам'ятовується і засвоюється.
- Не потрібні спеціальні умови і спорядження. Виконувати можна в будь-якому місці і в будь-який час.
- Застосування методики щодня незалежно від рівня стресу протягом трьох тижнів сприяє самотійному запам'ятовуванню. У випадках емоційних напружень її застосування відбудеться автоматично.

Вона складається з комплексу спеціальних вправ, які спрямовані на почергове напруження різних груп м'язів: кінцівок, тулуба, плечей, шиї, голови та обличчя. Разом із розслабленням тілесної мускулатури настає і психологічна релаксація.

Вправа. Необхідно зберігати напруження протягом п'яти секунд, а потім розслабити м'язи:

- Передпліччя: стисніть кулак і зігніть кисть; розслабте руку.
- Плече: натисніть ліктем на корпус; розслабте руку.
- Ікри: витягніть ногу, потягніть ступню на себе; розслабте ногу.
- Стегна: сильно стисніть ноги; розслабтеся.
- Живіт: напружте м'язи і втягніть живіт; розслабтеся.
- Грудна клітина: зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на 10 секунд; видихніть і розслабтеся.
- Плечовий пояс: підніміть плечі до вух; розслабтеся.
- Шия: нахиліть голову назад і затримайтеся в такому положенні; розслабтеся.
- Губи: стисніть губи, але не стискаючи зуби; розслабтеся.
- Очі: примружтеся; розслабте м'язи обличчя.
- Брови: зведіть брови; розслабте м'язи обличчя.
- Лоб: підніміть брови; розслабте м'язи обличчя.

2. Ідеомоторне тренування. Це тренування спрямована на розслаблення тих же груп м'язів, тільки напружувати і розслабляти їх людина вчиться у своїй уяві. І.Павлов довів факт подібності стану мускулатури людини при реальному й уявному русі. Сучасні наукові дослідження доводять, що електрична активність м'язів має однаковий потенціал за уявного й реального фізичного навантаження («ефект Карпентера»).

3. Сенсорна репродукція образу. Під час сенсорної релаксації до пропонованого способу додаються ресурсні переживання (морські хвилі, сонячний берег, теплий пісок, вранішній ліс тощо). Сюди належать техніки візуалізації й медитації, з увагою до правильного дихання.

Сенсорна репродукція образів – це метод саморегуляції, що полягає в розслабленні за допомогою уявлення образів, предметів, ситуацій, що асоціюються з відпочинком.

Техніка «Цілеспрямована уява ситуацій». У пам'яті кожної людини зберігаються ситуації, у яких вона відчувала себе спокійно, розслаблено, гармонійно. Наприклад, море й відчуття

відпочинку на теплому піску. Із таких спогадів необхідно обрати найбільш значимий, який може викликати емоційні побідні переживання.

Вміння достатньо яскраво відтворити в уяві й думках образ для наслідування, «ввійти у роль» допомагає з часом віднайти власний стиль поведінки.

Вправа. Необхідно сісти в зручній позі і уявити себе в ситуації, яка дозволяє розслабитись (наприклад, на лоні природи – прогулянці в лісі, біля моря). При цьому увага акцентується на правильному диханні та приємних відчуттях (теплоти, тяжкості), що виникають у різних частинах тіла під впливом уявної ситуації.

Часто техніка сенсорної репродукції образів використовується разом з методиками візуалізації та медитації.

Медитація, як і метод сенсорної репродукції образів, має на меті досягти розслаблення за допомогою концентрації думки на образі об'єкта чи явища, самого себе та внутрішнього світу, при збереженні правильного дихання. Однак при медитації людина здійснює більш глибоке аутогенне занурення, і в цьому стані її рівень сугестивності різко підвищується.

Медитація є процедурою інтенсивного міркування, концентрації й зосередженості. Суть медитації – не в тому, щоб позбутися від усіх думок. Вона вчить, як не губитися в них і не забувати, у чому полягає ваша мета. Процес медитації дозволяє повноцінно відпочити і зняти втому. Досить 15-20 хвилин в день. Існує два види медитації: 1) глибокі роздуми (медитація на щось); 2) медитативний стан.

4. Аутогенне тренування, розроблене німецьким психотерапевтом Йоганном Шульцем, має на меті психічне та фізичне оздоровлення людини за допомогою самонавіювання в стані релаксації. Спочатку воно застосовувалося переважно з медичною метою для лікування розладів нервової системи, а згодом – у спортивній медицині для оптимізації емоційного стану спортсменів, психічної підготовки до змагань.

Ця методика саморегуляції психофізичного самопочуття передбачає входження в стан релаксації та вплив на різноманітні функції й стани організму за допомогою спеціально дібраних словесних формул та образних уявлень. Навчання прийомам аутогенного тренування відкриває можливість більш ефективно діяти в напружених життєвих ситуаціях.

Можливість нормалізації функцій вищої нервової діяльності, вегетативних функцій і емоційної сфери за допомогою нескладних прийомів робить аутогенне тренування досить поширеним методом, що має велике число прихильників.

Зазначений метод заснований на самонавіюванні, яке здійснюється за допомогою вербальних самонаказів (наприклад, «Мої руки повністю розслаблені. І я відчуваю приємну важкість у них»). Мета таких вправ – сформуванню зв'язок між власними навіюваннями й фізичними відчуттями у своєму тілі, які зумовлюють позитивні зміни на психічному рівні. Цей вид тренування схожий із гіпнотичним впливом, проте під час сеансу гіпнозу людина пасивна, а аутогенне тренування передбачає активну позицію, людина докладає власних зусиль для ефективного навіювання. Класичним прикладом такої роботи є методика шести вправ, спрямованих на релаксацію м'язів, кровоносних судин, серця, дихання, органів черевної порожнини й голови. Виконання відбувається за типом нервово-м'язової релаксації, всі команди проговорюються вголос.

До **класичних вправ аутогенного** тренування належать наступні:

- Вправи для розслаблення окремих ділянок і всього тіла шляхом розумового зосередження й локалізації відчуттів приємної тяжкості: «Моя права (ліва) рука важка», «Обидві руки зовсім важкі», «Моя права (ліва) нога важка», «Обидві ноги зовсім важкі» .
- Вправи для розширення кровоносних судин шляхом навіювання відчуттів тепла в різних частинах тіла: «Моя права (ліва) рука тепла», «Обидві руки зовсім теплі», «Моя права (ліва) нога зовсім тепла», «Обидві ноги зовсім теплі», «Мої руки і ноги зовсім теплі».
- Вправи для регуляції діяльності серця: «Моє серце б'ється рівно і спокійно».
- Вправи для контролю за диханням: «Я дихаю рівно і спокійно», «Мені дихається легко».
- Вправи для регуляції діяльності внутрішніх органів черевної порожнини: «Моє сонячне сплетіння випромінює приємне, внутрішнє тепло».
- Вправи для голови й зняття розумової напруги: «Мій лоб приємно прохолодний».

Рекомендовані формули активного виходу зі стану аутогенного занурення:

- «Руки напружені!»
- «Глибоко зітхнути!»
- «Розплющити очі!»

Передбачено, що в міру автоматизації відповідних навичок довільної регуляції текстове оформлення формул самонавіювання пов'язується воєдино й потім істотно редукується. Так, через кілька місяців регулярних занять інколи достатньо повторити про себе послідовність слів: «спокій, тяжкість, тепло, серце і дихання спокійні, живіт теплий, лоб прохолодний, голова ясна», щоб досягти швидкого скидання напруги і активізації стану. Це буває корисно в екстрених випадках, однак підкріплення навички вимагає систематичного розгортання його в більш тривалих заняттях у якості підтримувального курсу тренувань [37].

Отже, у результаті застосування релаксаційних технік виникають змінені стани свідомості, спрямовані на оптимізацію діяльності психіки:

- відбувається редукція внутрішнього діалогу (процес метушні думок уповільнюється, зникають негативні думки).
- Приглушуються стереотипи мислення, поведінки, емоційного реагування.
- Актуалізується інтуїція й творчість (енергія підсвідомого стає на службу свідомим цілям).
- Я людини стає більш гнучким, спокійним, сприятливим для закріплення продуктивних форм реагування.
- Знижується психоемоційна напруга, з'являється інсайт, перехід до продуктивних форм реагування. Це у свою чергу сприяє активізації відновлюваних процесів, отже, підвищується активність і працездатність.
- Вирішуються індивідуальні проблеми людини, вона стає більш психологічно захищеною.

Принципи саморегуляції з використанням *десенсибілізації* – це усунення тривоги через позитивний настрій. Прикладом може бути ситуація, коли дитина співає бадьюру пісню про те, як лев з'їв людину. Звучання і тон мови усувають страх.

Методи природної регуляції. Методи психічної саморегуляції бувають не тільки свідомі, але й природні. До них належать:

- прогулянки на природі;
- відвідування культурних заходів;
- класична музика;
- позитивна комунікація з цікавими людьми;
- фізична розрядка, наприклад, інтенсивне тренування;
- читання літератури.

Із цього приводу Келлі Макгонігал зазначає: «Люди завжди цікавляться: «Яка вправа корисніша?» На це я відповідаю: «А яку вибрали б ви?» Для тіла й мозку немає різниці, так що, з чого б ви не почали, все добре. Працюйте в саду, гуляйте, танцюйте, займайтеся йогою або командними видами спорту, плавайте, грайте з дітьми або домашніми тваринами – навіть прибирання квартири й похід до магазинів (краще просто вивчати вітрини) зараховуються як вправа. Якщо ви твердо переконані, що спорт – не для вас, раджу вам залучити до нього все, що приносить задоволення... Найбільш відчутно поліпшують настрій і знижують стрес п'ятихвилинні, а не часові вправи. Так що зовсім не соромно – і дуже навіть корисно – п'ять хвилин прогулятися навколо будинку» [27].

Отже, навчання самотійному входженню в стан релаксації й досягнення на його основі різних урівноважених станів – провідне завдання саморегуляції, спрямоване на створення сприятливих умов для повноцінного відпочинку, посилення відновних процесів й вироблення навичок та індивідуальних способів довільної регуляції.

Техніки психічної саморегуляції

Техніки саморегуляції характеризуються великим розмаїттям, деякі з них є надзвичайно популярними, інші – активно вивчаються. Серед популярних технік – управління емоційним станом шляхом впливу на себе за допомогою слів, образів, м'язового тонусу, зміни дихання. Природні прийоми психічної регуляції людина використовує інтуїтивно. Це тривалий сон, спілкування з природою, смачна їжа, масаж, сауна, танці, улюблена музика та ін.

Керувати собою на рівні тіла – застосовувати методи та прийоми зняття напруги, розслаблення тіла, уміння швидко відновити працездатний стан організму. Уміння виявити у собі слабе місце, де втрачається життєва сила. Уміння наповнюватися енергією від природи, молитви, людей, через добрі справи.

Керувати власною увагою – вміти концентруватися на поставлених цілях і будь-якому вибраному об'єкті стільки, скільки потрібно. Крім того, важливо вміти переключати увагу з однієї мети на іншу й розподіляти її на кілька об'єктів одночасно, коли цього вимагає ситуація.

Управляти власним сприйняттям – уміти активізувати роботу органів чуття й сенсорних систем, детально й глибоко відображати світ, бачити й розуміти обставини, людей, і, нарешті, себе. Подивитися на себе як на актора, який виконує у фільмі життя і головну роль, і роль глядача, і роль внутрішнього спостерігача.

Керувати власною пам'яттю – утримування в собі потрібну інформацію і миттєво її застосувати, коли необхідно. Це здатність до усвідомленого утримування у свідомості необхідних образів й психологічних станів, вміння швидко стерти непотрібну інформацію.

Керувати емоціями – значить, уміти стримувати, а ще важливіше – не допускати негативні почуття (агресію, образу, гнів, страх тощо) у свій внутрішній світ, культивувати в собі позитивний емоційний настрій (радість, любов, творчий підйом, гармонію), зберігати емоційну стійкість і рівновагу.

Управління думками – означає, перш за все, вміння системно й усвідомлено мислити; спостерігати за потоком свідомості – нескінченною низкою образів, спогадів, асоціацій, думок, довільно зупиняти його.

Техніка «Подолання опору».

Вправа 1. Визначте деякі свої звички: як ви одягаєтеся, як чистите зуби, як відкриваєте або закриваєте двері, як готуєте вечерю тощо. Спробуйте змінити старі звички. Що станеться? Чи отримаєте ви задоволення, навчаючись робити щось по-новому? Можливо, ви зустрінетеся з сильним опором? Чи не зруйнується вся звична схема поведінки під впливом зміни однієї звички?

Вправа 2. Прокинувшись, перш ніж встати, подумайте про можливість відчувати або діяти якимось інакше, не так, як зазвичай.

Не приймайте рішень, які важко виконати, просто уявляйте прості й легкі у виконанні зміни у вашому звичайному розпорядку.

Техніка «Альтернативна інтерпретація».

Упродовж тижня слід робити записи про неприємні емоції, які виникають, одним-двома реченнями описуючи провокативну подію (ситуацію) і свою першу інтерпретацію події (переконання). Продовжуйте цю вправу і наступного тижня, але тепер додайте принаймні чотири інтерпретації для кожної події. Кожна нова інтерпретація повинна відрізнятися від попередньої, але бути не менше правдоподібною. Спробувати вирішити, яка із запропонованих інтерпретацій підтримується найбільшим числом об'єктивних доказів.

Техніка «Аналіз причин».

Скласти список з двадцяти неприємних подій, які відбулися за останні кілька місяців або тижнів. Записати переконання, які, на вашу думку, є внутрішніми причинами цих подій, а які – зовнішніми причинами. Якщо причин багато, обирати за принципом: найпростіше пояснення потрібно розглядати в першу чергу, як найбільш ймовірне. Попрактикуватися у визначенні зовнішніх і внутрішніх причин подій, які відбуваються протягом дня.

Техніка виявлення і зміни деструктивних установок і програм. Метод сканування підсвідомості на наявність деструктивних установок і програм включає в себе ряд запитань, які людина ставить собі. Після того як питання поставлене, людина визначає (відчуває) наявність або відсутність ствердого емоційного відгуку на поставлене запитання. Процедура потрібно проводити в розслабленому, спокійному стані, коли нічого не відволікає, бажано в напівтемряві. Також бажано зусиллям волі приглушити потік свідомого мислення перед і в процесі процедури, що сприяє заспокоєнню й контакту з підсвідомістю.

«Гострі» запитання собі вимагають від людини певної сміливості, вони дозволяють виявити наявність або відсутність підсвідомих установок, що мають екзистенційний сенс і ведуть до проблем у житті:

- чи хочу я поганого в житті?
- що поганого в житті мені «потрібно», чому?
- чи хочу я болі в житті?
- який біль у житті мені «потрібен», чому?

- чи хочу я захворіти?
- які хвороби мені «потрібні», чому?
- чи хочу я померти?
- як скоро я хочу померти?

Цей ряд може бути продовжений і модифікований залежно від індивідуальності людини. Аналогічні спеціальні питання можна сформулювати щодо різних аспектів життя (успіх у конкретній справі, відносини з конкретною людиною тощо).

Якщо на будь-які з питань є ствердний емоційний відгук, відбувається усвідомлення того, що ця установка має вплив на життєдіяльність. Її наявність означає, що людина схильна підсвідомо втілювати її у своє життя. Усвідомлення наявності деструктивної установки дає людині негайне полегшення, відкриває можливості самоаналізу причин, змінити її на більш конструктивну та досягти гармонії.

Техніка виявлення смислової суті несприятливих душевних станів дає негайне полегшення за будь-яких неприємних душевних станів, а також можливість усвідомити смислову суть джерела неприємних душевних станів.

Етапи:

1. Сконцентруватися на неприємному душевному відчутті.
3. Не контролюючи себе, конвертувати ці почуття в слова.
4. Не здійснювати жорсткого самоконтролю і свідомої оцінки в цьому процесі. У цьому випадку слова покажуть справжню смислову суть неприємного душевного почуття. Процес може супроводжуватися емоціями.
5. «Залишити» це почуття і його джерело там, де йому місце, і повернутися в нормальний стан, за допомогою афірмації «я тут, ти там» і «я знаю про тебе».
6. Занотувати результат.

Техніка «Ресинтез критичних життєвих подій».

Складіть і проаналізуйте список критичних подій свого життя. У списку не повинно бути узагальнень, у нього слід включати тільки конкретні події. Записати можливі суб'єктивні переконання, які сформувалися в результаті кожної з травмуючих подій, які, на вашу думку, залишаються причиною проблем на сьогодні. Інтерпретуйте старі події, звертаючись до нових, більш корисних переконань. Перегляньте всі основні критичні події, виявіть кожне переконання, уявіть, що ви виправляєте ситуацію

минулого – думайте й поводитесь в ній відповідно до нинішніх переконань.

Техніка «Постановка ресурсних якорів».

1. Виявити ситуацію, у якій вам не вистачає ресурсів (це може бути ситуація постійного уявного переживання травматичної ситуації).

2. Визначте необхідний ресурс (наприклад, упевненість або почуття спокою).

3. Переконайтеся в тому, що ресурс дійсно є – запитайте себе: «Якби в мене був цей ресурс, покращилося б моє сприйняття цієї ситуації і мої дії в ній?» (Якщо так, продовжуйте, якщо ні – знайдіть інший ресурс).

4. Згадайте кілька випадків із життя, коли у вас був цей ресурс, і виберіть з них один-два, коли він проявився найінтенсивніше.

5. Визначте якор – уявіть певне візуальне, аудіальне, кінестетичне явище, яке є для вас приємним (дотик, звук, образ тощо).

6. В уяві повністю поверніться в переживання ресурсного стану, відчуйте його знову.

7. Коли переживання досягне піку інтенсивності, вийдіть із нього.

8. Знову відчуйте ресурсний стан і в той момент, коли він досягне піку, пригадайте, відчуйте приємне явище. Повторіть це кілька разів.

Техніка «Коло досконалості».

Мета цієї техніки полягає в тому, щоб відновити, описати, зміцнити і доповнити ресурсні стани тіла та психіки людини.

1. Визначте ваш досконалий стан. Виберіть із вашого минулого стан, у якому всі ваші ресурси були для вас доступні настільки, що це дозволяло вам бути в найкращій формі й діяти повною мірою власних здібностей.

2. Створіть «коло досконалості». Намалюйте уявний коло. Уявіть, що це – ваше «коло досконалості». Спробуйте уявити, що в ньому з'являється колір – який?

3. Згадайте стан досконалості, опишіть його, доповніть, якщо треба, і асоціюйте з колом:

- відчуйте знову ваш досвід досконалого стану, як ніби це відбувається зараз;

- опишіть – усвідомте свою позу, дихання, внутрішні образи, звуки й особливо – те, як ви бачите і чуєте все, що відбувається;
- доповніть відчуття, якщо вони не зовсім глибокі. Визначте найбільш яскраві живі відчуття (почуття, тип дихання, образ або звук), які створюють «доповнений» стан досконалості, і визначте, який вигляд ви маєте і як звучить ваш голос у цьому стані.

4. Створіть необхідний контекст. Визначте майбутню ситуацію, яка для вас, як правило, проблематична, але в якій би ви хотіли бути здатним у будь-який момент автоматично отримати почуття досконалості. Подумки увійдіть у цю ситуацію, вступіть у коло досконалості, визначте, яким чином ця досконалість позначається на ситуації.

Техніка «Переривання неприємних думок».

Мета в ній – подумки крикнути: «Стоп!» – з першою появою небажаної думки. Коли ви чуєте музику, яка вам не подобається, ви ж не намагаєтеся змусити приймач змінити мелодію, ви його просто вимикаєте. Так само із негативною думкою: ви подумки або навіть вголос твердо скажіть: «Стоп!» – з одночасним уявним вставанням або тупанням ногою, або іншим жестом, що демонструє вашу рішучість. Самонаказ в імперативній формі не залишає місця для небажаних роздумів.

Техніка «Якби...»

Уявіть собі, як діяли, якби:

- Ви були молоді або зрілі?
- У вас було б більше сил, енергії?
- Ви були б мудрою людиною?
- Ви були б дуже безпосередньою, вільною в думках людиною?
- Ви були б більш дружелюбні, комунікабельні?
- Ви були б більш стримані, вдумливі?
- Ви були б більш активні або більш спокійні, помірковані в діях?
- Ви нічого б не боялись?
- Ви б любили себе?
- Ви б завтра прокинулись, маючи в розпорядженні всі необхідні вам ресурси ?

Техніка зупинки тривожних думок.

Якщо не можете зупинити потік тривожних думок, які стосуються певної складної ситуації:

- Уявіть собі те, що очікує вас під час найбільш неприємного для вас повороті подій.
- Спробуйте змиритись із цим, прийняти як неминучість.
- Які можна зробити висновки, яку можна віднайти користь за такого становища?
- Як можна змінити ситуацію?

Зосередженість на диханні – проста, але потужна медитативна техніка, яка натренує мозок і збільшить силу волі. Вона знижує напругу й навчає розум справлятися з тим, що відволікає зсередини (потяги, тривоги, бажання) і зовні (звуки, образи, запахи).

При виконанні дихальної техніки Келлі Макгонигал радить: Заплющіть очі або просто сфокусуйте погляд в одній точці (на порожній стіні). Почніть відстежувати своє дихання. Говоріть про себе «вдих» і «видих», коли вдихаєте й видихаєте. Коли помітите, що пішли у свої думки (а так і буде), свідомо поверніться до дихання. Ця практика постійного повернення до дихання заспокоює стрес й потяги. Відзначаєте свої відчуття при диханні та сторонні думки. Через декілька хвилин припиніть говорити подумки «вдих» і «видих», зосередьтеся на відчуттях від дихання. Відчуйте, як потік повітря входить і виходить через ваші ніздрі та рот. Відчуйте, як ваші живіт і груди розширюються на вдиху й здуваються на видиху. Як і раніше, коли помітите сторонні думки, зверніть увагу на дихання. Якщо це важко, знову кілька разів повторіть про себе «вдих» і «видих». Так тренується самосвідомість й самоконтроль. Починайте з п'яти хвилин у день. Коли це стане звичкою, збільште час виконання до 10 або 15 хвилин у день. Якщо ж стане важко, поверніться до п'яти хвилин.

Щоб викликати релаксацію: ляжте на спину й трохи підніміть ноги, підклавши подушку під коліна (або прийміть ту позу, у якій вам найбільш зручно відпочивати). Закрийте очі й зробіть кілька глибоких вдихів, вдихайте і видихайте животом. Якщо відчуєте напруження в тілі, навмисно напружте відповідні м'язи, а потім розслабте. Наприклад, якщо помітите напруження в руках і пальцях, стисніть руки в кулаки, а потім розслабте й розкрийте долоні. Побудьте так 5-10 хвилин, насолодіться тим, що ви нічого не робите, просто дихайте [27].

Виконання дихальної вправи «Ритмічне дихання».

1. Сядьте на стілець боком до спинки, випряміть спину й розслабте м'язи шиї.
2. Руки вільно покладіть на колінах і заплющте очі, щоб ніяка візуальна інформація не заважала вам зосередитися.
3. Зосередьтеся тільки на власному диханні. При виконанні дихальної вправи дихайте через ніс, губи злегка прикриті але не стиснуті.
4. Упродовж декількох хвилин просто контролюйте своє дихання зверніть увагу на те що воно легке й вільне, відчуйте повітря яке видихаєте.
5. Стежте лише за тим, щоб дихання було ритмічним.
6. Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху й видиху не включались допоміжні дихальні м'язи, особливо на вдиху. Не потрібно розправляти плечі, вони повинні бути розслаблені, опущені й злегка відведені назад.
7. Намагайтеся продовжити вдих. Це можливо, якщо, продовжуючи вдих, ви якомога довше утримуєте від напруження м'язи грудної клітини.
8. Думайте про те, що тепер вам належить зробити тривалий видих, глибокий вдих і наступний тривалий видих. Повторіть декілька разів.
9. Контролюйте ритм дихання, тому що саме ритмічне дихання заспокоює нерви, запобігає стресу. Виконуйте повільний вдих і рахуйте при цьому в середньому темпі від одного до шести, потім пауза.
10. Тренуйте ритмічне дихання приблизно дві три хвилини. Тривалість окремих фаз дихання в даному випадку не так важлива, важливіше правильний ритм.

Метод довільного самонавіювання Еміля Кує. Еміль Кує був аптекарем й уперше звернув увагу на те, що люди, які вірили в своє одужання, виліковувались швидше. На початку минулого століття він заснував клініку самонавіювання, першим зрозумів роль позитивної думки в процесі зміни життя особистості. Вважав, що людиною керує уява, й коли вона хвороблива, хвора і сама людина. Успіх дає не тільки сила волі, а й сила власної уяви, яка володіє позитивною енергією.

Свідоме самонавіювання дозволяє придушити хворобливі шкідливі уявлення й замінити їх корисними та благодотворними. Формула самонавіювання – це речення, створене в теперішньому часі. У формулі самонавіювання повинні бути відсутні негативні

дієслова з часткою не-: наприклад, «я не хочу хворіти» замінити на «я хочу бути здоровим». Обов'язково вимовляти в голос так, щоб людина сама чула. Вранці, після пробудження, і ввечері, лежачи в ліжку, повторювати формулу приблизно 20 разів. Говорити монотонно, не фіксуючи увагу на тому, що говориться. Уникати сумнівів і думок «так, але...», «це мені навряд чи допоможе» тощо. Займатися самонавіюванням без будь-яких зусиль, якомога більш простим, дитячим, механічним способом.

Основна формула самонавіювання – «з кожним днем у всіх життєвих ситуаціях мені стає все краще й краще». Еміль Кує вперше пов'язав самонавіювання з роботою підсвідомості. Він вважав, що не важливо, чи відповідає самонавіювання дійсності, адже ці слова і уявлення адресовані підсвідомому, яке сприймає це як завдання і починає виконувати в природніх оптимальних межах.

Створювальна візуалізація – метод регуляції різних негативних емоцій, метод керованої уяви як компенсація сенсорної депривації, збагачення відчуттями, оживлення фарб навколишнього світу.

Уява використовується, щоб створити чіткий образ бажаного. Спочатку подумайте про те, чого ви хотіли досягти. Виберіть щось просте, що ви легко уявляєте: це може бути предмет, подія, ситуація, в якій би ви хотіли опинитися, або якісь обставини вашого життя, які ви прагнете покращити. Оберіть ціль, в яку легко повірити і яку можливо реалізувати в найближчому майбутньому.

- Розташуйтеся зручно, сидячи або лежачи в тихому місці. Повністю розслабте тіло, починаючи з пальців ніг і закінчуючи головою. Важливе почергове розслаблення всіх м'язів вашого тіла, уявляючи як напруга виходить з вас. Дихайте животом глибоко і повільно, порахуйте від 10 до 1, з кожним рахунком уявляючи себе все більш розслаблено. Коли ви відчуєте повну розслабленість, починайте уявляти те, що ви хочете.
- Створіть подумки чітку картину. Уявіть предмет або ситуацію саме так, як хочеться. Якщо це предмет – уявіть, що він у вас є, що ви користуєтесь ним, насолоджуйтесь та захоплюєтесь ним. Якщо це подія або ситуація – уявляйте себе в ній, що все навколо відбувається так, як ви хочете.
- Думайте про бажане в теперішньому часі як про те, що вже сталося.

- Зосередьтеся і чітко уявіть її, але робіть це легко й невимушено. Надайте їй позитивної енергії.
- Зосередившись, підбадьорюйте себе позитивними думками, позбудьтеся сумнівів, недовіри. Сприйте бажане як реальне і можливе.
- Можна уявляти недовго – всього декілька хвилин, головне, щоб процес приносив радість. Продовжуйте уявляти до того часу, поки не буде досягнута ціль або не щезне бажання. Втрата інтересу означає, що потрібно по-новому поглянути на те чого, ви бажаєте.

Техніка когнітивної репетиції:

- Уявити себе в безвихідній ситуації.
- Відчути сильні емоції, відчай.
- Спробувати виробити рішення проблеми, не зважаючи на тиск емоцій.

Техніка «Антикатастрофічна практика».

- Перерахувати ситуації, які сприймаються як катастрофа.
- Записати прогноз можливих втрат від кожної з них.
- За шкалою 0-10 відмітити значення шкоди, яка очікується (0 – відсутність втрат, 10 – максимальні втрати).
- Уявити максимальний найкращий вихід для кожної ситуації за шкалою 0-10.

Техніка «Альтернативна інтерпретація»

1. Записати неприємні події, що трапилися продовж місяця.
2. Два речення – опис провокуючої ситуації.
3. Найперша автоматична інтерпретація події.
4. Переконання, що сформувалося в результаті автоматичної інтерпретації.
5. Створити чотири різні, але правдоподібні об'єктивні інтерпретації ситуацій.
6. Яка з запропонованих інтерпретацій найбільш реалістична?

Техніка «Цілющі листи».

Якщо є негативні почуття, провина перед якоюсь людиною і немає можливості вирішити конфлікт під час зустрічі, то можна вести діалог за допомогою невідправлених листів.

Перший лист: написати людині досить детально власні переживання, поставити питання. Другий лист: від імені людини

написати відповідь, яку ви боялися почути. Третій лист: уявити, що ви обоє розкаюєтеся. Написати позитивний лист із подякою іншій людині та відповідь від неї. Вести такий діалог до того часу, поки не настане домовленість і полегшення.

Техніка «Послання з небес».

Уявіть, що ви на прогулянці, йдете по дорозі, яка вам подобається, насолоджуйтесь враженнями від навколишнього світу. Ви відчуваєте себе легко й вільно, відкриті всьому, що можете бачити й чути, всьому, що відбувається навколо. Раптом із неба до вас повільно спускається якийсь лист і лягає на землю прямо біля ваших ніг. Ви піднімаєте його. Що опинилося у вашій руці? Запечатаний конверт, складений аркуш чи щось інше? Чи написано на ньому ім'я відправника? Чи хочеться вам його прочитати? Що там написано? Що вам хочеться зробити з цим листом?

Способи саморегуляції, пов'язані із впливом слова

Пропонуються короткі прості твердження позитивної спрямованості без частки -не-.

Самонакази – використовуються в умовах труднощів із саморганізацією поведінки, коли є переконання, що необхідно поводитися певним чином. Самонаказ – спонукання себе до рішучих вчинків у межах поставленої мети. Виробляється у процесі тренування долати себе. Спочатку необхідно сформулювати самонаказ: «Розмовляти спокійно!», «Не піддаватися емоціям!» тощо. Повторити декілька разів з наголосом.

Самопрограмування – налаштування себе на успіх. Необхідно пригадати ситуацію успіху, коли ви впорались із подібними труднощами. Якщо такої немає – будь-яку іншу ситуацію успіху. Використати афірмації. Для посилення ефекту додати словосполучення «саме сьогодні»: «саме сьогодні у мене вийде», «саме сьогодні я буду поводитись стримано» тощо. Подумки повторити декілька разів.

Самозаохочення і самопідтримка. Люди часто не відчувають, не отримують позитивної оцінки себе і своєї поведінки від оточення. Проте потреба у схваленні, підтримці є. Отже, важливо вчитися заохочувати себе самотійно, подумки себе хвалити: молодець, гарно вийшло!

Самопідкріплення – заохочення діяльності або поведінки, що відповідає еталонам, встановленим людиною.

Самосповідь – повний внутрішній звіт перед собою про реальну персональну роль у будь-яких життєвих ситуаціях. Передбачає відверту розповідь про складнощі й помилки власного життя, глибоко особистісні переживання. Завдяки цьому прийому відбувається звільнення від суперечностей і зниження внутрішнього напруження.

Самопереконання – свідомий критичний і аналітичний вплив на персональні особистісні установки. Передбачає об'єктивний і раціональний підхід до перешкод, проблем, суперечностей життєдіяльності.

Самонавіювання – вербальний вплив на себе через активізацію уяви. Відтворення певних ситуацій, пов'язаних із бажаним станом.

Самовиховання – свідома діяльність, спрямована на вироблення у себе бажаних особистісних якостей. Базується на адекватній оцінці реальних здібностей людини, аналізі власних реальних та потенційних можливостей.

Самодетермінація – здатність людини самостійно обирати напрям розвитку.

Планування справ за матрицею Ейзенхауера.

Матриця Ейзенхауера – популярна техніка тайм-менеджменту, творцем якої є американський військовий і політичний діяч Дуайт Девід Ейзенхауер. Принцип її роботи полягає в поділі всіх справ за чотирма групами залежно від ступеня їх значущості.

Вправа навчає розставляти пріоритети у справах, відрізняти важливе від термінового, не надто термінове від неважливого. Матриця ділиться на 4 квадранта, у кожен з них вписують справи і завдання, що допомагає наочно побачити пріоритетність: що робити в першу чергу, що в другу тощо.

Матриця має такий вигляд:

	Термінові	Нетермінові
Важливі	1	2
Неважливі	3	4

1. Важливі й термінові справи. Ідеальний тайм-менеджмент передбачає, що цей квадрант буде пустим. Адже за умови грамотного розташування пріоритетів і своєчасного виконання справ завалу просто не буде. Нагромадження справ є природнім лише час від часу, але постійний хаос у справах – ознака неорганізованості. Щоб уникати проблем із квадрантом 1, потрібно грамотно планувати справи в інших сферах і виконувати послідовно всі пункти. Однак, якщо необхідність його заповнення все ж виникає, то сюди вписуються:

- справи, невиконання яких загрожує недосягненням мети;
- завдання, невиконання яких створює життєві труднощі і проблеми;
- завдання, які безпосередньо пов'язані зі здоров'ям.

Делегування обов'язків дозволяє справи з квадранта 1 доручити іншій людині.

2. Важливо, але не терміново. Тут розташовують пріоритетні справи й завдання, цій сфері потрібно приділити максимум уваги. Це повсякденні заняття, терміновість яких не висока, але вони все ж важливі. У цю зону вписують всі поточні заняття, які пов'язані зі щоденними справами: основна діяльність, спортивні заняття, плани на день тощо. Несвоєчасне виконання справ із квадранта 2 переміщує їх в квадрант 1.

Фахівцями було визначено, що люди, які працюють саме з квадрантом 2, мають у житті більший успіх, легше досягають життєвих цілей, більше заробляють і займаються улюбленою справою.

3. Терміново, але не важливо. Справи, що розташовують в цьому квадранті, як правило, є чинником, що відволікає від головних справ. Їх виконання не має користі для досягнення цілей і не приводить до результатів. Найчастіше вони лише заважають зосередитися на дійсно важливих справах і знижують загальну ефективність життєдіяльності.

У плануванні справ за матрицею головне – не сплутати справи з квадрантів 1 й 3, щоб не створити плутанини в пріоритетності справ. До сфери 3 можна зарахувати справи, пов'язані з переговорами і зустрічами, які нав'язані кимось, зі святкуванням днів народження людей не близького кола спілкування, домашні клопоти, які виникають раптово. Оскільки справи з цього квадранта тільки гальмують і «крадуть» час, їм потрібно приділяти мінімум часу.

4. Не терміново і не важливо. У цьому квадранті розташовують справи, від яких немає абсолютно ніякої користі. Ними потрібно займатися в останню чергу, або навіть не займатися зовсім. Однак враховувати такі справи необхідно, щоб знати, куди зникає корисний час. Проте справи саме з цього квадранта дуже приваблюють людей: це найприємніше й найпростіше, що розслабляє і приносить задоволення та до чого не потрібно докладати зусиль. Сюди належать розмови по телефону з друзями і родичами, марнування часу в соціальних мережах, інтернет-серфінг, комп'ютерні ігри, перегляд телепередач тощо [31]. Звичайно, відпочинок важливий, але він теж повинен бути запланованим і корисним: виїзди на природу, читання пізнавальної або цікавої інформації, книга, яку перечитуєш багато разів, не втрачаючи інтересу, улюблена музика, фільм.

Дослідження власного часу за запропонованою матрицею дає можливість відслідкувати, скільки й куди даремно витрачено часу, скільки й чого корисного можна встигнути зробити.

Тести самооцінки рівня саморегуляції

Перед початком дій важливо оцінити свою життєву ситуацію, себе, свої сильні й слабкі позиції. Об'єктивно оцінити складно, оскільки ми знаходимося всередині ситуації, а тому ми оцінюємо за власною системою цінностей, яка відрізняється від

інших. Важливо вийти за межі ситуації, поглянути більш широко на оцінку себе і своєї життєвої ситуації.

Вправа на оцінку себе і своєї життєвої ситуації.

Погляньте на себе збоку, як на свого двійника:

- Що вам подобається у цій людині?
- Що б ви залишили у ній без змін?
- Що б ви змінили?
- Чи хотіли б ви дружити з цією людиною?
- Якщо так, то чому?
- Якщо ні – чому?
- Що ваш двійник має набути, щоб сподобатися вам, стати цікавим?
- Як ви ставитеся до його способу життя?
- Вам подобається, як він живе, вирішує свої проблеми?
- Які в нього є засоби переваги для вирішення проблем?
- Що йому було б корисно знати, чому навчитися?

Техніка «Я і мій життєвий шлях» – це письмовий виклад історії свого життя. Допомагає побачити повторюваність стереотипів поведінки та прийняти рішення про прощання з минулим у нових життєвих умовах.

Необхідно коротко описати зовнішні події життя, час і місце народження, національність, соціально-економічне положення сім'ї, кількість братів і сестер, яким ви народились по порядку, загальні соціальні умови, в яких жили, як ці зовнішні обставини вплинули на ваш розвиток.

Можна викладати у хронологічній послідовності рік за роком або починати з того моменту який є значущим. Можна викладати думки у вигляді потоку свідомості а потім ретельно зупинитись на тому, що приваблює.

Описуючи своє життя, будьте відвертими й безпристрасний, не варто боятися опинитись в невідгідному становищі. Зверніть увагу на ті моменти свого життя, яких ви соромитесь: їх осмислення допоможе краще зрозуміти своє життя. Якщо текст видається занадто довгим і не зв'язним, можна зробити на його основі більш короткий варіант.

Питання для розмірковування:

- Яким ви були в різні періоди свого життя?
- У яку сторону ви змінилися з тих пір?

- Чи сприймали своє оточення так само, як сприймали себе?
- Які маски ви носили?
- Як приховували власну істинну натуру, щоб бути прийнятним оточенням або захиститися від нього?

Опишіть поворотні моменти, під час яких відбувалися зміни у вашій свідомості, усвідомленні життя або ставлення до життя. Такі події часто сприймають як випробування, як криза або перевірка на міцність.

Опишіть стереотипи й конфлікти, які повторювалися в різних життєвих ситуаціях, а також уроки, які ви винесли із свого життєвого досвіду.

Опишіть свої ранні спогади, позначаючи будь-які події, які вас травмували: хвороба, нещасні випадки, втрати, розлуки, насилля, образи. Як вони вплинули на вас? Розкажіть про своє життя. Подумайте, як би ви назвали книгу про своє життя, якби написали її. Вигадайте міф або казку про своє життя. Дайте собі відповідь: ви приймаєте свій життєвий шлях, свій життєвий досвід? Як ви ставитесь до нього позитивно чи негативно? У чому, на ваш погляд, полягає більш глибоке значення і призначення вашого життя?

Вправа «похвальне слово самому собі» сприяє підсумовуванню прожитого життєвого проміжку та усвідомленню важливого й цінного, здійсненого в житті. Необхідно заплющити очі і впродовж 10-ти хвилин згадувати події життя, починаючи з найбільш ранніх дитячих спогадів. Особливу увагу зосередити на досягненнях, заслугах, справах, якими можна пишатись. Виконуючи вправу, не занижуйте власні переваги. Наприклад, у твердженні «в інституті я був першим у групі, правда, вона складалася лише з десяти осіб» – відкинути друге речення і залишити лише перше. Особливу увагу звертайте на ті події, які без вашої участі мали б зовсім інший результат. Також акцентуйте увагу на тих вчинках, які комусь можуть видатися легкими, але для вас були складними.

Вправа допомагає віднайти ресурсні події, побачити у власному житті джерело радості, яке раніше залишалось не поміченим. Скласти список всього того, за що можна бути вдячним долі (здоров'я, житло, краса, любов, мир тощо). Скласти план пошуку нових життєвих можливостей.

Тест самооцінки організованості.

Інструкція. Прочитайте твердження, перераховані в опитувальнику, в разі згоди з ними необхідно поставити знак «+», в разі незгоди – знак «-».

Текст опитувальника:

1. Звечора я планую свої справи на майбутній день.
2. Я завжди радію успіхам інших людей.
3. Часто мені не вдається зробити те, що я намітив.
4. Вважаю, що готуватися відразу до кількох справах неможливо.
5. На моєму робочому столі зазвичай порядок.
6. Свої обіцянки я завжди виконую.
7. Я, як правило, затягую відповідь на отриманий лист.
8. Повернувшись додому в брудному взутті, я відразу ж привожу його в належний стан.
9. Буває, що я говорю про речі, у яких не розбираюся.
10. Не відкладаю на завтра те, що можу зробити сьогодні.
11. Зайнятість громадською, домашньою роботою, заняття спортом тощо несприятливо позначаються на моїй роботі.
12. Мене не турбує, коли на наступний день випадає багато всяких справ, оскільки підготовку до них я планую заздалегідь.
13. За будь-яких обставин вважаю роботу кращою за розваги.
14. Часто я тікаю на роботу, не встигнувши поспіяти.
15. Я можу спізнитися на роботу без будь-яких серйозних причин.
16. Чи можу підтримати розмову на будь-яку тему.
17. Якщо настає смуга невезіння на роботі, у мене зникає бажання ходити туди.
18. Кожну річ відразу кладу на місце.
19. Іноді я говорю вголос не те, що думаю.
20. Коли доводиться запізнюватися навіть на дріб'язковий захід, мені стає ніяково.
21. Мій стиль – ретельно виконувати завдання, тільки коли про них може запитати начальник.
22. На роботу я приходжу мінімум за 10 хвилин до її початку.
23. Я завжди виконую всі правила поведінки у громадських місцях.
24. Я роблю ранкову зарядку.
25. Коли ґрунтовно готуюся до однієї справи, то інші залишаються непідготовленими.
26. Я завжди переходжу вулицю у призначеному місці.
27. Часом я тікаю на роботу, не застеливши ліжко.

28. Громадські доручення я виконую без нагадувань.

Обробка результатів. Організованість вираховується шляхом підсумовування балів за відповіді «так» з питань 1, 5, 8, 10, 12, 18, 20, 22, 24 і 28 і за відповіді «ні» з питань 3, 4, 7, 11, 14, 15, 17, 21, 25 і 27.

Питання 2, 6, 9, 13, 16, 19, 23 і 26 допомагають перевірити щирість відповідей. Якщо опитуваний відповідає «так» на всі ці питання (крім 19, де враховується відповідь «ні») і набирає 4 бали і більше, то анкета обробці не підлягає.

Висновок. Чим більша сума балів, тим вище організованість відповідача [24].

Тест на вміння володіти собою.

1. Чи можете ви відверто поговорити про свої труднощі?
 - А) ні мені це не допоможе;
 - Б) звичайно якщо є доброзичливий співрозмовник;
 - В) не завжди особливо тоді коли важко переживаю свої труднощі.

2. Як ви ставитесь до своїх образ і невдач?
 - А) власні невдачі завжди найтяжчі;
 - Б) тяжкість переживань залежить від їх причини;
 - В) намагаюсь ставитися філософськи – будь-які проблеми і труднощі коли-небудь закінчуються.

3. Як ви дієте, коли відчуваєте, що вас глибоко образили?
 - А) зробите для себе щось приємне, щоб заспокоїтись;
 - Б) підете на вечерю до хороших друзів;
 - В) будете сидіти вдома й переживати.

4. Коли ви щасливі:
 - А) не думаєте про минулі переживання;
 - Б) боїтесь, що хвилини щастя надто швидко сплинуть;
 - В) не забуваєте про складнощі життя.

5. Коли близька людина вас образила, ви:
 - А) закриваєтеся в собі;
 - Б) вимагаєте пояснень;
 - В) розповідаєте про це своїм близьким, друзям і знайомим.

6. Що ви думаєте про психологів?

- А) не пішли б на психологічну консультацію ні в якому випадку;
- Б) вважаєте, що психологи багатьом людям не можуть допомогти;
- В) упевнені, що людина може допомогти собі лише сама.

7. Ви помічаєте що думка людей:

- А) вас переслідує;
- Б) до вас особливо несправедлива;
- В) сприяє вам.

8. Про що ви думаєте після сімейної сварки, коли заспокоїлась?

- А) у ваших стосунках все-таки було багато хорошого;
- Б) про те як помститися;
- В) про те, що нарешті ваш партнер сказав все, що він думає.

Підрахувати загальну суму балів за таблицею:

варіант	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	4	0	1	3	4	5	1
Б	1	0	2	3	0	2	2	2
В	2	2	4	5	1	3	1	3

Інтерпретація результатів:

7-15 – ви маєте внутрішню рівновагу та вмiєте володіти собою, ви добре справляєтесь зі своїм внутрішнім станом і вмiєте давати правильно оцінку подіям.

16-26 – ви не завжди зберігайте самовладання у складних життєвих ситуаціях, намагаєтесь тренувати власний самоконтроль і стримувати свої емоції. Ви не помічаєте початок стресу і включаєтесь одразу в другу стадію стресу, коли самоконтроль зруйнований і ви не можете володіти собою й ситуацією.

27-31 – ви погано володієте собою в умовах стресової ситуації і кризи, також включаєтесь в другу стадію стресу. Ваша внутрішня напруга постійно зростає, не ви керуєте стресом, а стрес тягне вас за собою. Часто ідете за своїми емоціями.

Вплив музики й кольору на самопочуття людини

До методу психічної регуляції можна зарахувати метод музикотерапії. Одним із важливих факторів, що зумовлюють позитивний емоційний стан, є музика.

Музика – це специфічна мова, що глибоко впливає на почуття, відмінна від словесного спілкування, але не чужа для людини. Людина не може точно визначити, що відбувається з нею під час слухання музики, проте відчуває полегшення емоційного стану й звільнення від переживань.

Проблему сприймання музики вивчали музикознавці, психологи, фізіологи та соціологи. У музичні образи втілено суспільно важливі й типові емоційні переживання людей. У переживаннях, викликаних музикою, у слухача (у думках, почуттях, уявленнях, образах, фантазіях) своєрідно відтворюються явища дійсності, схожі з тими, які спричинили виникнення певного музичного образу в композитора.

Найвпливовіша сила музики – емоційна комунікація. Людина здатна до сприйняття й аналізу акустичних сигналів, вона має справу з безпосередньо чуттєвим сприйманням музики, а не з розумінням її змісту. Сприйняття музики є усвідомлюваним (фіксування уваги на певному аспекті музичного образу – ритм, тембр тощо) і неусвідомлюваним (емоційне переживання музики). Слухаючи музику, людина «вживається» у музичні образи, які пробуджують асоціації з її життям. Виникає явище музичного переживання [14].

Згідно з дослідженнями Г.Маляренка, систематичне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики покращує короткочасну пам'ять, а також підвищує показники розвитку вербального й невербального інтелекту. У результаті спрямованого музичного впливу підвищується чутливість не тільки слухових, але й зорової та сенсорних систем; оптимізуються функції мозку, поліпшується регуляція довільних рухів, зростають швидкісні характеристики сприйняття й обробки інформації, підвищується розумова працездатність. Після прослуховування сеансу класичної музики (у поєднанні з використанням приємних запахів рослинних ароматичних речовин) оптимізується психоемоційний стан респондентів незалежно від їх віку, підвищується стійкість до дії стресових факторів, оптимізуються енергетичні витрати організму.

Сприйняття музики забезпечується обома півкулями головного мозку, цілісне враження від музики забезпечується

інтеграцією когнітивних і емоційних процесів, що протікають в обох півкулях. Також важливою особливістю сприймання музики є її емоційне інспірування (від лат. – надихати, запалювати, збуджувати, окриляти), особлива активність впливу звуку на людину загалом. Сприймання музики має активний, творчий характер, коли слухач сам стає виконавцем (вийшовши з концертного залу, люди наспівують уподобану мелодію, відтворюють щойно почуте). Англійська письменниця Вернон Лі, автор фундаментальних праць з проблем сприйняття музики, пише, що відгук людей на музику буває двох видів: «слухаючі» і «ті, хто чують». Процес «слухання» викликає складну духовну й інтелектуальну діяльність вищого порядку. «Чути» музику означає марити наяву, коли увага несеться далеко від музики, з'являються хвилі спогадів, асоціацій, візуальних образів і емоційних станів.

Музика є потужним стимулятором емоційних переживань. Саме емоційні потреби й очікування диктують прагнення багатьох людей до прослуховування музики, як і здатність чути музику, розпізнавати її як певне емоційне повідомлення загалом. Висловлюють припущення, що слухання музики, яка належить іншій культурі й закодована у невідомих ритмічних системах, емоційне слухове сприйняття слухачів спирається на такі властивості звуку, як: тембр, гучність, темп і артикуляція.

Слухаючи музику, людина в найзагальнішому вигляді зчитує емоційний контекст.

В процесі сприйманні музики виникає два типи емоційних переживань – реакція і рефлексія. Реактивна модель передбачає, що свідоме інтерпретування редукується, акцент ставиться на простому емоційному відгуку на рівні тілесних проявів. Рефлексивний тип сприйняття, навпаки, передбачає складний процес когнітивної переробки, інтерпретації та оцінювання твору мистецтва [18].

Виокремлюють три рівні музичних потреб слухачів:

1. Прості (позаособистісні) – прикладні. Музичний твір тут не є об'єктом сприйняття, а служить лише фоном до діяльності у побуті, викликаючи або підтримуючи певний настрій. Від слухача не потрібно зусиль, знань і умінь сприймати музичний твір. Слухач в загальному плані фіксує для себе настрій, що викликаний музикою, визначаючи тим самим, чи співзвучна музика його актуальному настрою. Сприйняття музики тут –

інтуїтивне й позаособистісне, переживання слухача відображають навколишній світ загалом.

2. Складні (особистісні) – пізнавальні. Слухач усвідомлює, що відображений у музичному творі світ – це його особистісний світ, його «Я». Він має знання й навички сприйняття музики: уміння аналізувати й фіксувати спрямованість, засоби музичної виразності, власні переживання й уявлення, викликані музикою.

3. Вищі (надособистісні) – потреба у спілкуванні зі слухачами, із композитором, із виконавцями шляхом музики. Це установка на досягнення концептуального змісту музичного твору. Слухач має спеціальні знання і навички: вміння визначати музичний жанр, стиль, концепцію композитора, виконавську інтерпретацію тощо. Вищі музичні потреби сформовані, в основному, у професійних музикантів [14].

Що стосується використання музики в психології з метою регулятивного впливу на себе, то розробки йшли двома шляхами:

- Надання допомоги людині при соматичних і психологічних розладах (музична терапія).
- Активізація внутрішніх резервів людини (функціональна музика).

Цікаві висновки з приводу використання функціональної музики:

1. Слухати музику весь день без перерви недоцільно, від постійної музики люди втомлюються так само, як і від безперервної роботи. Оптимальні сеанси по 10-15 хвилин з інтервалами 1,5-2 години.

2. Найкраще використовувати для перерви на відпочинок. Під час власне роботи, коли потрібно бути особливо уважним і зосередженим, не повинно бути музики.

3. Прослуховувати музику краще через індивідуальні навушники і тільки з високою якістю запису. У будь-якому випадку музика повинна бути не гучною, не привертати великої уваги й не відволікати від справи.

4. У музичній добірці краще робити акцент на мелодії без тексту, який не відволікає увагу. Небажані популярні шлягери. Оптимально – легкий музичний жанр, інструментальні композиції, танцювальні мелодії з чітко вираженим ритмом. Щодо класичної музики – краще в полегшеній, сучасній обробці [36].

Використання кольору – ефективний метод саморегуляції, емоційного відновлення й створення бажаного стану, використовується багатьма людьми інтуїтивно. Люди емоційно ставляться до кольорів, кожен відтінок викликає суб'єктивну оцінку, симпатію чи антипатію. Сприймання співвідношення кольорів просуває людину на новий емоційний рівень (І.Іттен). У Давньому Єгипті у храмах були створені спеціальні приміщення, де сонячні промені давали різні кольори спектру і людина мала можливість буквально купатися в кольорі.

Швейцарський психолог Макс Люшер сформулював психологію кольору, спираючись на ідею про архаїчний, архетипний характер сприйняття кольору людьми, що сформувалося в результаті взаємодії з навколишнім середовищем протягом історичного розвитку. Спочатку життя людини визначалася двома основними аспектами: ніч і день, світло й темрява. Тому темно-синій колір асоціювався з нічним спокоєм, а жовтий – із сонячним днем та необхідністю активності. Червоний колір нагадував про кров, полум'я та пов'язані з ними ситуації, що вимагали мобілізації сил. Ставлення до кольору формувалося впродовж багатьох поколінь і воно завжди залишається емоційним.

Основоположник абстрактного мистецтва В.Кандинський розробив теорію кольору, відповідно до якої кожному кольору притаманний внутрішній рух, який прагне або до глядача, або від нього. Наприклад, червоному кольору властивий рух у собі, у зеленому – рух взагалі відсутній, жовтогарячий колір рухається в ексцентричному напрямі, синій та фіолетовий мають концентричний рух. Крім того, дослідник вказував, що колір та форма його зображення взаємно посилюють один одного. Наприклад, жовтий трикутник і жовте коло – абсолютно різні об'єкти, оскільки жовтий колір посилює своє значення й силу впливу на психіку людини в трикутній формі. Дія кольору відбувається через фізичний вплив кольору, коли око зачароване його красою, що викликає почуття задоволення й радості, але з часом наступає втома й бажання змінити кольорову палітру (В.Кандинський). За твердженням П.Яньшина, кольори емоціоподібні, а емоції – кольороподібні. Кольоровий добір одягу – це символічне відображення внутрішніх переживань. Так, почуття провини й депресія спонукають людину уникати енергосповнених кольорів (червоний, жовтий); відчуття

небезпеки, незахищеності спонукає до вибору зеленого кольору, який сприяє концентрації уваги, вольовому напруженню; вибір жовтого кольору вказує на потребу в розрядці, швидкому знятті напруги (П.Яньшин).

Вплив кольором в межах психологічної практики може відбуватися різноманітно: через змінні лінзи в спеціальних окулярах, через забарвлення стін за допомогою проєкційного обладнання, через створення колірних образів під час читання тексту аутогенного тренування.

Вплив кольорів на емоційний стан.

Червоний – колір енергії, перемоги, сили, пристрасті. Створює відчуття тепла, впевненості, енергії, спонукає до дії, активності. Помаранчевий – символізує азарт і успіх, духовну енергію. Створює відчуття оптимізму, життєрадісності, відваги. Жовтий – символізує інтелект, мудрість, розслабляє, тонізує, сприяє успішній розумовій діяльності, стимулює прагнення пізнавати нове. Але важливе почуття міри, оскільки надлишок червоного, помаранчевого, жовтого кольорів викликає дратівливість. Зелений – символ оновлення, гармонії, весни, розквіту, життя. Дає відчуття спокою, відкритості до нового, допомагає відновити сили, зняти стрес, напруження, заспокоює тривогу. Синій – символізує впевненість, спокій, дає відчуття розслаблення. Білий – символізує чистоту, істину, правдивість, невинність, урочистість, захищеність, додає моральних сил.

Загальні психологічні рекомендації щодо самопідтримки

У прагненні відповідати ідеалу легко загубитися, почати жити не своїм життям, втрачати ідентичність, індивідуальність. Щоб здійснювати ефективну підтримку собі, мати душевну свободу, необхідно дотримуватися певних світоглядних позицій, правил гуманізму щодо себе та світу.

1. Турбуватися про себе – це не стільки балувати себе, скільки стати адекватним батьком для себе. Це означає, зокрема, уникати непотрібних миттєвих задоволень (що нерідко виражаються у шкідливих звичках), роблячи вибір задля користі в довготривалій перспективі; припинити

- критикувати, «з'їдати» себе, зосередивши увагу на розвиткові переваг, а не на усуненні недоліків власної особистості.
2. Подолати бажання досягти ідеальної досконалості. Прагнення стати ідеальним й невразливим не дає змоги сприйняти життя в усій його глибині, бути задоволеним життям. Тому важливо вміти ставити перед собою реалістичні завдання й послідовно їх виконувати, хвалити й заохочувати себе за кожну досягнуту мету.
 3. Припинити оцінювати й звинувачувати інших. За всі свої вчинки і прийняті рішення – відповідальні лише ви. Звинувачуючи інших, ви виступаєте в ролі жертви, хоча саме в цей момент варто задуматися про власний внесок в те, що відбувається. Зниження цілеспрямованої уваги до успіхів і невдач інших вивільнить час і енергію для досягнення власних цілей. Уміти створити власні стандарти й рівнятися на них, на власну силу, красу та гармонію.
 4. Дозволити іншим мати власну думку щодо вас і спокійно ставитися до неї. Безперечно, зворотній зв'язок – це джерело самопізнання. Проте люди мають право на власні, навіть хибні думки. Думки інших нерідко знаходяться під впливом ілюзій, викривленого сприймання, негативного досвіду. Тому не потрібно у вирішенні важливих справ і рішень цілком покладатися на думку інших.
 5. Відомий американський музикант Джеймс Оппенгейм сказав: дурний шукає щастя вдалині, розумний – вирощує його поруч із собою. Тому важливо усвідомити й цінувати те, що у вас вже є, уміти акцентувати увагу на позитивних сторонах і здобутках у власному житті.
 6. Уміти переживати як хороші, так і важкі моменти життя. Погані моменти теж необхідно усвідомлювати і оцінювати, щоб максимально ефективно знаходити шляхи їх вирішення.
 7. Навчитися сприймати обставини як належне і перестати контролювати час. Більшість людей або постійно згадує минулі події, або ж турбується про майбутнє. Але важливо зрозуміти, що минулого вже ніяк не зміниш, а майбутнє ще не настало. Неможливо бути щасливим, несучи важкий тягар минулого. Якщо почати усвідомлювати, що

- відбувається в даний момент часу, з часом з'явиться здатність сприймати всі події спокійно й об'єктивно.
8. Приділяти увагу і час відносинам з людьми. Якщо уявити себе глибоко старою людиною, що буде для вас найголовнішим у цей період? Якщо замислитись, то для кожного найбільш важливими виявляться не гроші та придбані речі, а дорогі близькі люди, внутрішнє духовне життя. Розуміння цього допоможе розставити життєві пріоритети, витратити час на те, що дійсно важливо та цінне для нас.
 9. Зростати як особистість. Можна прочитати багато книг про те, як досягти особистісного зростання. Важливо змінюватися, адже щастя приходить до того, хто постійно зростає, розвивається, вчиться. Але головне, що потрібно – це знайти в житті те, що буде по-справжньому твоїм. На це може піти чимало часу й сил, але це того варто.
 10. Мати життєву мету. Жити без життєвих цілей – означає стати розсіяним і незібраним. Особиста мета – це життєвий стрижень. Життєві цілі повинні бути визначені досить чітко. Але не варто забувати про гнучкість, відкритість для нових можливостей. Адже обставини можуть змінитися і певна незалежність від них дає більше шансів на успіх.
 11. Прийняти екзистенційні істини, наприклад, примиритися з такими аспектами людського життя, як плин часу, самотність, смерть. Усвідомлення цього допомагає визначитися з речами, які насправді важливі в житті, подолати страхи та фобії, почати діяти задля здійснення бажань, які не вдавалося реалізувати раніше.
 12. Усвідомити відповідальність за своє життя й діяти за душевним порухом. Багато людей не прислухаються до внутрішніх відчуттів, а діють виключно за підказками розуму. Але найкраще, що з нами відбувається в житті, зазвичай є результатом інтуїції, душевного пориву.
 13. Розпізнавати свої таланти й бути творчим. Шлях до щастя – знайти те джерело заробітку, який би допомагав розвивати ваші таланти. Творчість додає сили й залучає вас у стан позитивного настрою і задоволення життям, а крім того, дає досягнення і соціальне визнання.

14. Створити себе, не жити «чужим життям». Визначте для себе власні принципи і дійте відповідно до них. У той же час втихомирювати непомірні амбіції, вони не повинні брати гору над здоровим глуздом, інакше можна переоцінити себе й зазнати невдачі.
15. Природнім чином людина прагне отримати відчуття щастя від навколишнього світу, ззовні, проте зусиллям волі вона повинна змусити себе виробити щастя в собі – у цьому полягає запорука задоволеності життям.
16. Стати добрішими. Згадайте, які почуття виникають у моменти, коли ви даруєте подарунок або допомагаєте близьким людям. Щастя – це не тільки споживання. Робити щасливими інших – спосіб стати щасливим. Щастя приходить через долання егоїзму, через самовіддачу, співчуття, здатність дбати про людей навколо. Якщо дарувати добро іншим, воно буде повертатися ще в більшій кількості. Найбільш дієвий спосіб знайти щастя для себе – це шукати його для інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алберти Р.Э. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! Санкт-Петербург : Академия, 1998. 239 с.
2. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. *Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь* / под ред. А.Н.Гура. Минск : Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. № 1.
3. Алиев Х. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции. Москва : Центр саморегуляции человека, 2012. 160 с.
4. Андреева И.Н. Алфавит эмоционального интеллекта. Как читать эмоции и складывать из них радость и вдохновение. Санкт-Петербург : «БХВ-Петербург», 2012. 288 с.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1.
6. Беляев Г. С. Психогигиеническая саморегуляция. Москва : Медицина, 2013. 160 с.
7. Васильева Т. Г. Биоэнергетические системы саморегуляции человека; Уровни здоровья и энергетический потенциал человек. Москва: Мир, 2010. 176 с.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживаний: анализ преодоления критических ситуаций. Москва : МГУ, 1984. 200 с.
9. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 40. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. 460 с.
10. Ветрова И. И.Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва : Ин-т психологии РАН, 2008. С. 179 – 197.
11. Габдреева Г. Ш. Основы самоуправления психическим состоянием. *Проблемы самоуправления в системе психологической службы вузов*. Казань, 1983. С. 135 – 191.
12. Гладдуел Малькольм. Генії і аутсайтери. Москва : Юнайтед Пресс, 2011. 256 с.
13. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Рига, 2016. 448с.
14. Гребенникова А. В., Васильева А. Г. Влияние различных видов музыки на психическое состояние человека. *Невербальное поле культуры*. Москва, 2015. С. 76 – 102.

- 15.Гримак Л. П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции. Москва : Либроком, 2010. 368 с.
- 16.Гринцев М. В. Роль эмоций в развитии способности к саморегуляции. *Збірник наукових праць. Психологічні науки.* – Том 2. Випуск 10 (91). 2014. С. 84 – 88.
- 17.Гройсман А. Л. Самовнушение и психическая саморегуляция. *Практична психологія та соціальна робота.* 2008. № 11.
- 18.Дизренс Ч. Влияние музыки на поведение. Москва : Изд-во Московской государственной консерватории, 2013.
- 19.Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 368 с.
- 20.Еміщанс О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2012. № 15.
- 21.Зейгарник Б. Саморегуляция поведения в норме и патологии. *Психологический журнал.* 1989. Т. 2. № 2.
- 22.Золотарев Ю. Г. Жить, не болея? Простые советы по саморегуляции. Москва : Социум, 2011. 769 с.
- 23.Іваненко Б. Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти та можливості саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. Вип. 6. Том 1. Херсон, 2017. С. 35 – 40.
- 24.Ильин Е.П. Психология воли. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2009. 368 с.
25. Кандыба В. Психическая саморегуляция. Москва : Наука, 2012. 448 с.
- 26.Капра Дж, Сервон Д. Психология личности. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2003. 640 с.
- 27.Келли Макгонигал Сила воли. Как развить и укрепить. Москва : Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2012. 312 с.
- 28.Кириленко Т.С. Зв'язок самопізнання та саморегуляції як фактору самопомогі особистості Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. *Матеріали міжнародної конференції молодих науковців 2016,* 2016. С. 99 – 100.
- 29.Кириленко Т.С. Психологія самопізнання: навч. посіб. Київ : 2015. 191с.
- 30.Климович, Г. Ф. Возможности саморегуляции здоровья женщины. Москва : Велигор, 2010. 176 с.
- 31.Кови Стивен Р. Семь навыков высоко эффективных людей: Мощные инструменты развития личности / пер. с англ. 12-е изд., доп. Москва : Альпина Паблишер, 2017. 246 с.
- 32.Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности. *Вопросы психологии.* 2008. № 3.
- 33.Корнилова Т. В. Психология риска и принятия решений. Москва : Аспект Пресс. 2003. 212 с.
- 34.Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва : Ин-т психологии РАН, 2008. С. 55 – 65.

35. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие . Санкт-Петербург : Питер. 2004. 464 с.
36. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека. Москва : Смысл, 2009.
37. Лихи Роберт Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой . Санкт-Петербург : ООО Издательство «Питер» 2018. 450 с.
38. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва : Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29 – 36.
39. Машин В. А. Уровни личностной регуляции поведения. *Вопросы психологии*. 1994. № 3. С. 144 – 149.
40. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. Минск : Харвест, 1999. 816 с.
41. Миславский Ю. А. Саморегуляция и творческая активность личности. *Вопросы психологии*. 1988. № 3. С. 77 – 85.
42. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – Москва : Педагогика, 1991. 152 с.
43. Моран Б. 12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше чем другие успевают за 12 месяцев. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 202 с.
44. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Москва : Наука, 2010. 519 с.
45. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Москва : Издательский центр «Академия». 2012. 320 с.
46. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРО-ЗНАК. 2006. 479 с.
47. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 83 – 93.
48. Шелков В. Усвідомлення як детермінанта успішної саморегуляції. *Соціальна психологія*. 2008. № 6.
49. Шишков В. В. Выше стресса! Практическое руководство по саморегуляции. Москва : ИГ «Весь», 2012. 192 с.
50. Шосторм Э. Человек – манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2008. 192 с.
51. Экман П. Психология эмоций. Я знаю что ты чувствуешь. Санкт-Петербург : ООО Издательство «Питер». 2010. 336 с.
52. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция . Москва: ЦСПиМ. 2013. 376 с.
53. Bandura A., Adams N. E., Hardy A. B., & Howells G. N., Test of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*. 1980. , P. 39 – 66.

Навчальний посібник

ІВАНЕНКО Богдана Борисівна

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

На обкладинці використано репродукцію картини Віктора Низовцева