

**І. В. Середа**

# **ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА**

**Методичні рекомендації  
для самостійної роботи студентів з вивчення курсу  
за змішаною формою навчання**



**Миколаїв 2023**

Рецензенти:

Сургова С. Ю., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки ЧНУ імені Петра Могили;

Чугуєва І. Є., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін НУК імені адмірала Макарова.

*Рекомендовано до друку рішенням навчально-методичної ради МНУ імені В. О. Сухомлинського, протокол № 4 від 21.12.2023 року.*

**Середа І. В.**

Основи самоефективності педагога: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з вивчення курсу за змішаною формою навчання/ І. В. Середа. Миколаїв: Іліон, 2023. – 130 с.

У методичному посібнику представлені рекомендації щодо самостійної роботи студентів з вивчення авторського курсу «Основи самоефективності педагога» за змішаною (очно-дистанційною) формою навчання для студентів I курсу магістратури педагогічних спеціальностей. Наведено навчальну програму дисципліни, плани практичних занять. Висвітлено базові теоретичні аспекти з відповідних тем курсу. Запропоновано завдання для самостійної роботи студентів та перевірки засвоєних знань. До посібника включено словник основних термінів. У додатках подано матеріали практичного та тренінгового характеру.

Видання буде корисним викладачам та студентам при вивченні курсу «Основи самоефективності педагога».

© Середа І. В.

## ЗМІСТ

|                                                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|
| ВСТУП.....                                                             | 4 |
| Програма навчальної дисципліни «Основи самоефективності педагога»..... | 6 |

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Модель та особливості самоефективності педагога.....                                                    | 12 |
| 1.2. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень ...                                             | 18 |
| 1.3. Самоорганізація та організація робочого простору .....                                                  | 27 |
| 1.4. Цілепокладання і тайм-менеджмент .....                                                                  | 36 |
| 1.5. Саногенне мислення. Запобігання румінації та когнітивним спотворенням .....                             | 48 |
| 1.6. Саморегуляція і ресурсозбереження. Профілактика професійного вигорання і розвиток стресостійкості ..... | 56 |
| 1.7. Екологія спілкування. Особисті кордони. Врегулювання конфліктів.....                                    | 71 |
| 1.8. Розвиток емоційного інтелекту .....                                                                     | 75 |

### РОЗДІЛ 2.

#### ПРАКТИКУМ ІЗ САМОЕФЕКТИВНОСТІ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 2.1. Практичні роботи..... | 84 |
|----------------------------|----|

### РОЗДІЛ 3.

#### ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

#### З КУРСУ

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Карта самостійної роботи студента.....                 | 92  |
| 3.2. Питання для самоперевірки та підготовки до заліку..... | 94  |
| 3.3. Контрольні завдання для перевірки знань з курсу.....   | 96  |
| СЛОВНИК ТЕРМІНІВ.....                                       | 97  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                             | 101 |
| ДОДАТКИ.....                                                | 105 |

## ВСТУП

Складні й різнопланові запити сучасного суспільства актуалізують потребу в постійному вдосконаленні й розвитку педагогів. Вихователь, учитель, викладач має бути обізнаним не лише в межах свого предмету, а й бути широко ерудованим, майстерно володіти сучасними інформаційно-комунікаційними, цифровими та іншими технологіями, бути прикладом для своїх вихованців, гарним співпрацівником для керівництва і колег, все встигати робити вчасно й якнайкраще і при цьому завжди перебувати в позитивному емоційному стані...

За нашим глибоким переконанням, педагог, як і представник іншої професії чи будь-яка пересічна людина, нікому нічого не винен... Спроможність бути ефективним, продуктивним, ресурсним та гнучко і найбільш адекватно реагувати на всі можливі виклики сьогодення ми розглядаємо як закономірний результат збалансованого підходу до власного життя, гармонійного поєднання і розвитку всіх важливих його сфер: особистісного і професійного зростання, здоров'я, соціальних зв'язків, фінансової спроможності, добробуту й відпочинку тощо. Становлення продуктивної самоефективності є однією з ключових проблем екологічного розвитку особистості у всіх цих системах.

Самоефективність визначається як здатність бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної, навчальної та інших видів діяльності. Самоефективність – це соціально-психологічний феномен, утворення, що являє собою інтегровану систему складових на рівні мотиваційної, когнітивної, емоційної та вольової сфери особистості.

Вона зумовлюється загальною здатністю особистості педагога до самоорганізації, самовиховання і саморозвитку (мотивація, цілеспрямованість, наполегливість, організованість, працездатність тощо), а також потребує володіння нею спеціальними вміннями та навичками, зокрема, прийомами самоорганізації, цілепокладання, тайм-менеджменту, саморегуляції, позитивного мислення, екологічного спілкування тощо.

Методичний посібник є спробою реалізації цього аспекту підготовки фахівців на основі багаторічних напрацювань автора в сфері самовиховання і саморозвитку.

У методичному посібнику представлені рекомендації щодо самостійної роботи студентів з вивчення авторського курсу «Основи самоефективності педагога» за змішаною (очно-дистанційною) формою навчання для студентів I курсу магістратури педагогічних спеціальностей. Висвітлено базові теоретичні аспекти з відповідних тем курсу та надано інструктивно-методичні матеріали до виконання практичних занять і завдань самостійної роботи. Особливий акцент зроблено на практичних рекомендаціях та тренінгових вправах із саморегуляції, формування позитивного мислення, тайм-менеджменту. Автором також запропоновано завдання для самостійної роботи студентів та перевірки їх знань із курсу. До посібника включено словник основних термінів. У додатках подано матеріали для самодослідження і саморозвитку.

Видання буде корисним викладачам та студентам при вивченні курсу «Основи самоефективності педагога», а також широкому колу освітян для роботи з особистісно-професійного саморозвитку.

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА»

**Анотація.** Курс «Основи самоефективності педагога» - варіативна навчальна дисципліна педагогічного циклу, є важливою складовою підготовки магістрів педагогічних спеціальностей. Авторський курс спрямовано на формування актуальних компетенцій сучасного фахівця (м'яких навичок): здатності до саморозвитку, самоорганізації та саморегуляції власної діяльності, екологічного спілкування. Предметом вивчення є технології самовиховання, тайм-менеджменту, розвитку позитивного мислення та емоційного інтелекту, саморегуляції та ненасильницького спілкування. Передумовами для вивчення дисципліни є знання базових категорій педагогіки та психології, засвоєння основних положень теорії і методики виховання.

**Ключові слова:** самоефективність, самоорганізація, саморегуляція, тайм-менеджмент, екологічне спілкування, емоційний інтелект.

**Summary.** The course "Fundamentals of teacher self-efficacy" is a variable educational discipline of the pedagogical cycle, is an important component of the training of masters in pedagogical specialties. The author's course is aimed at forming relevant competencies of a modern specialist (soft skills): ability to self-development, self-organization and self-regulation of one's own activities, environmental communication. The subject of study is the technology of self-education, time management, development of positive thinking and emotional intelligence, self-regulation and non-violent communication. The prerequisites for studying the discipline are knowledge of the basic categories of pedagogy and psychology, assimilation of the basic provisions of the theory and methods of education.

**Key words:** self-efficacy, self-organization, self-regulation, time management, ecological communication, emotional intelligence.

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Основи само-ефективності педагога» складена відповідно до освітньо-

професійних програм підготовки магістрів педагогічних спеціальностей.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є технології розвитку само-ефективності педагога.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна ґрунтується на психолого-педагогічних основах виховного процесу, тісно пов'язана з загальною та віковою педагогікою та психологією.

### **Мета та завдання навчальної дисципліни та очікувані результати**

1.1. Мета курсу полягає в ознайомленні з теоріями та сучасними техніками розвитку самоефективності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- формування мотивації розвитку самоефективності у майбутній професійній діяльності;
- розширення знань з теорії та практики самоефективності;
- оволодінню технологічними аспектами цілепокладання, самоорганізації, тайм-менеджменту, саморегуляції.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Здатність визначати мотиви, цілі та шляхи саморозвитку у майбутній професійній діяльності.

ПРН 2. Формування поняття само-ефективності у діяльності педагога.

ПРН 3. Здатність застосовувати основні методи та прийоми самоорганізації, саморегуляції, тайм-менеджменту, професійного саморозвитку.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

### **I. Загальнопредметні:**

ЗК-1.6. Адаптивна. Здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами

**ЗК-1.7. Рефлексивна.** Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє ефективності корекційно-реабілітаційного процесу, розвитку й саморозвитку особи порушеннями психофізичного розвитку, творчому підході до корекційно-реабілітаційного навчально-виховного процесу в спеціальних і загальноосвітніх закладах. Здатність оцінювати результати корекційно-педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності корекційного процесу в закладах Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства праці та соціальної політики; здатність до корекційно-педагогічної і навчально-реабілітаційної рефлексії

**ЗК-3.3. Здоров'язбережувальна компетентність.** Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційно-освітньому, навчально-реабілітаційного середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

## **II. Фахові:**

**ФК.-1 Теоретико-методологічна.** Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності).

**ФК.-6. Психологічна компетентність (відповідно нозології).** Здатність до застосування сучасних знань про особливості розвитку дитини як суб'єктів корекційно-освітнього і навчально-реабілітаційного процесів на основі знань та умінь про їхні вікові, індивідуальні особливості та соціальні чинники розвитку і дизонтогенезу.

ФК.-8. Корекційно-педагогічна компетентність. Здатність виконувати корекційну роботу з профілактики, послаблення, виправлення порушень психофізичного розвитку дітей (залежно від нозології) у навчально-виховному процесі, реабілітаційному процесі незалежно від типу закладу і форми організації навчання. Володіння засобами та методами корекції пізнавальних психічних процесів, мовлення, сенсорних порушень, порушень опорно-рухових функцій, емоційно-вольової сфери в процесі виховання дітей. Здатність корекційно спрямовувати діяльність дитячого колективу, в якому є дитина/діти з психофізичними порушеннями. Здатність організовувати інклюзивний дитячий колектив, створювати в ньому умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої суспільної інтеграції.

### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

#### **Тема 1. Модель та особливості самоефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень**

Самоефективність у вимірах життєвого балансу, щастя і успіху.

Самоефективність як здатність бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної, навчальної та інших видів діяльності. Самоефективність як соціально-психологічний феномен, інтегрована систему складових на рівні мотиваційної, когнітивної, емоційної та вольової сфери особистості. Самоефективність педагога з т.з. формування навичок майбутнього. Модель самоефективності педагога та її складові.

Самовиховання як процес активного, цілеспрямованого самовдосконалення та життєтворчості. Культура самовиховання. Активна життєва позиція. Стратегія життя. Роль мотивації у самовихованні і розвитку самоефективності. Мотивація досягнень і уникнення невдач. Рефлексія у самовихованні. Я»-концепція.

#### **Тема 2. Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент**

Самоорганізація як здатність людини діяти планомірно, мотивовано, самостійно, швидко, об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності. Рівні самоорганізації. Принципи самоорганізації.

Організація робочого простору. Особливості режиму роботи офлайн і онлайн: переваги і недоліки.

Робота з цілями. Види цілей. Цілепокладання. Принципи постановки цілей. Методи постановки цілей.

Тайм-менеджмент, таймінг, їх роль в особистому і професійному житті. Принципи управління власним часом. Основні види часу: сприйняття часу, уявлення про час, концепція часу. Планування і розстановка пріоритетів. Методи планування. Управління робочим навантаженням і власною ефективністю. Урахування біоритмів. Методи контролю і мотивації.

Прокрастинація і діяльність «в стані потоку». Прийоми вироблення корисних звичок.

### **Тема 3. Саногенне мислення**

Саногенне і патогенне мислення. Різновиди позитивного мислення. Афірмації і медитації. Принципи дії афірмацій. Позитивне налаштування. Методи, прийоми і техніки позитивного мислення. Практика вдячності.

Усвідомленість життєдіяльності та її роль у самоефективності. Зона комфорту: як з неї правильно вийти і навіщо.

Ознаки ментального здоров'я. Їх значення для самоефективності. Позитивне мислення як фактор ментального здоров'я.

Румінації. Пастки румінації і способи подолання. Когнітивні спотворення і їх подолання.

### **Тема 4. Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість**

Особистість як самокерована система. Типи і види самоуправління особистості. Саморегуляція і корегуляція, їх роль у житті людини. Саморегуляція як здатність володіти своїм емоційно-психологічним станом. Роль саморегуляції у майбутній професійній діяльності. Механізми саморегуляції. Типи і види саморегуляції. Методи і засоби саморегуляції.

Поняття психологічного ресурсу особистості. Типи відновлення енергії. Шляхи відновлення і збереження внутрішніх ресурсів особистості. Психопрофілактика. Рівні психопрофілактики. Види психопрофілактичної допомоги. Емоційне вигоряння, його ознаки. Профілактика професійного вигоряння.

Теорія стресу. Еустрес і дістрес. Формування стресостійкості. Психотравми і стресові розлади. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та посттравматичний розвиток (ПТР) . Техніки психологічної самопомоги в умовах стресу.

#### **Тема 5. Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту**

Екологія у спілкуванні. Екологічне спілкування. Принципи і методи екологічного спілкування. Я-висловлювання. Техніка ненасильницького спілкування. Види особистих кордонів. Формування і захист особистих кордонів.

Конфлікт як соціальне явище, його особливості. Педагогічні конфлікти: види, причини, особливості. Шляхи подолання конфліктів. Стратегії педагогічної взаємодії.

Емоційний інтелект і його роль у житті сучасної людини. Складові емоційного інтелекту. Основні емоції, їх прояви і ознаки, тілесні реакції. Емпатія та її роль в ефективному спілкуванні. Емоційне піратство та його наслідки. Реактивність і проактивність.

Психологічні техніки і прийоми керування негативними емоціями.

#### **Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.**

**Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є:** завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема, есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

#### **Методи навчання**

Словесні: лекція, бесіда, дискусія, інструктаж;

Наочні: демонстрація, ілюстрація;

Практичні: самостійна робота, індивідуальна робота;

Проблемні: проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне навчання;

Інтерактивні: проблемна лекція, лекція-презентація, ділова гра, мозковий штурм, сензитивний та комунікативний тренінг, використання мультимедійних технологій.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА

#### 1.1. МОДЕЛЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА

Сучасні суспільні трансформації актуалізують проблему становлення і розвитку особистості, здатної бути ефективною у різноманітних системах: «Я – світ», «Я – Я», «Я – суб'єкт навчальної і професійної діяльності». Саме становлення продуктивної самоефективності є однією з ключових проблем екологічного розвитку особистості у цих системах.

##### **Самоефективність у вимірах успіху і щастя**

Наша самоефективність тісно пов'язана з важливими філософськими категоріями – успіхом і щастям. Ефективність - шлях до їх досягнення, а вони - важливий фактор її розвитку.

Успіх і щастя – категорії суб'єктивні, індивідуальні для кожного. Проте існують деякі загальні параметри щодо їх розуміння.

**Щастя** – емоційний стан, у якому ми відчуваємо радість, наповненість і задоволення. Існують різні *види щастя*:

- гордість (за добре виконану справу);
- гарні стосунки з оточуючими;
- задоволеність (здатність радіти тому, що у вас є);
- веселощі (приємні моменти, хобі);
- вдячність.

Формула щастя в кожної людини своя. Комуś потрібні кар'єра з крутою зарплатою, комуś – родина і діти, для деяких основою щастя є кохання, а інші прагнуть поєднати все це разом. Учені (біологи, психологи, філософи та ін.) вивели свою формулу щастя з 5-ти факторів (SPIRE), яка може підійти майже будь-якій людині.

**Щастя** = *духовне благополуччя + фізичне благополуччя + інтелектуальне благополуччя + відносне благополуччя + емоційне благополуччя.*

Як ви гадаєте, на який вік припадає пік щастя? Експерти провели спостереження серед людей зі 145 країн світу. І вони виявили, що

здебільшого щасливими люди вважають себе після 50 років. Це такий собі старт кривої щастя, який має U-подібну форму. І саме з цього віку він починає підійматися. Тут усе просто: після 50 ти будеш максимально збалансованим як професійно, так і особистісно.

Натомість піку людина досягає у віці від 60 до 75 років, якщо, звісно, не підводить здоров'я.

У чому ключ до щастя? Слід розуміти, що секрет криється не лише у віці і мудрості, яка приходить разом з ним. Експертка Темма Еренфельд навела дані дослідження, в якому брали участь понад 200 тисяч людей. Воно показало, що найщасливішими стають ті люди, які понад усе *плекають дружбу*. Мати сім'ю – це прекрасно. Але необхідно не забувати про друзів. Людей, які поруч з нами і в радісні миті, і в часи розпачу.

Проте не слід зациклюватися на цифрах. Важливо пам'ятати про те, що ми можемо упродовж дня 100 разів почуватися як максимально щасливими, так і нещасними. І це абсолютно нормально!

Якщо хочемо покращити свій добробут, то варто:

- знаходити більше часу для себе та відпочинку;
- проводити час з друзями та рідними;
- розвиватися та вдосконалюватися;
- знайти заняття по душі.

Життя – для того, щоб жити. Тут і тепер, не відкладаючи ні на хвилину. Адже іншого життя у нас просто не буде. Тож насолоджуємось кожною його хвилиною та не очікуємо на якийсь умовний момент, коли зможемо дозволити собі бути щасливими!

Для матеріалізації нашого щастя пропоную вам підтримати такий меседж (це, до речі, дуже гарна вправа для відновлення емоційного ресурсу):

Заводимо собі «банку (вазу, акваріум...) щастя»: це має бути прозора ємкість, бажано приємна на вигляд, у яку будемо щодня складати різнокольорові аркушики, на яких запишемо не менше 3-х приємних моментів кожного дня (більше – можна!). І це не обов'язково щось на кшталт «Мені сьогодні всьоме освідчились у коханні» або «Я отримав премію «Оскар». Це можуть бути зовсім невеличкі, але приємні моменти, які зігріли душу, змусили посміхнутися, відчувати радість, захоплення, вдячність. Через тиждень-два подивимось, що з цього вийшло) Коли вам буде сумно, незатишно на душі, коли почуваетесь невпевнено, запустіть руку в свою «банку щастя», витягніть навмання кілька папірців. Ви згадаєте ті відчуття й емоції і ваш настрій одразу стане кращим – так працює наша психіка.

## **Навички, які сучасний педагог має сформувати в учнів**

Кожен педагог іноді запитує себе, де ж та чарівна кнопка, що примусить дитину любити його предмет. Звісно, її не існує. В кожного з нас є улюблені предмети і «прохідні», нецікаві нам. Але ключ до дитини в тому, щоб дати їй *полюбити не конкретний предмет, а сам процес навчання!*

Саме це – любов до самостійного навчання та мислення – і є ключовим фактором успішного навчання дитини в школі. І найкращий викладач – це той, хто прищепить дитині ці незамінні навички незалежного мислення та самостійного навчання, які мають назву Soft skills і «запалюють лампочку» жаги до знань у голові дитини.

Всесвітній економічний форум у Давосі (Швейцарія) у 2020 році вкотре опублікував список із основних 10 навичок майбутнього, які знадобляться людям для роботи через п'ять років. А отже, діти мають розвинути їх уже зараз, щоб стати успішними студентами й працівниками в майбутньому. Відгадайте, скільки з цих навичок займають soft skills? Так, усі десять!

**ТОП-10 навичок для дитини, які має їй дати сучасний викладач:**

1. Аналітичне мислення.
2. Активне навчання.
3. Розв'язання складних проблем.
4. Критичне мислення та аналіз.
5. Креативність, оригінальність та ініціативність.
6. Лідерство і соціальний вплив.
7. Використання технологій та моніторинг.
8. Створення технологій та програмування.
9. Витривалість, стресостійкість та гнучкість.
10. Логічна аргументація, розв'язання проблем і формування ідей.

Щоб виховати ці навички в дитини, наприклад розвинути критичне мислення чи роботу в команді, вчитель повинен допомогти дитині не просто завчити матеріал, а сформувати власну незалежну точку зору. Ініціювати з учнем диспут, обговорення, попросити дитину аргументувати свою позицію, не засуджуючи учня, але

спонукаючи його до власної думки. Ключова теза тут така: немає неправильних думок і відповідей. Неправильними є лише мовчання і пасивність на уроці.

### **Модель та особливості самоефективності педагога**

Самоефективність є актуальною категорією сучасних психолого-педагогічних досліджень, одним із ключових чинників у системі самодетермінації особистості. Термін і відповідно концепцію самоефективності запровадив у психологічний простір Альберт Бандура, який визначав самоефективність як відчуття індивідом своїх здібностей, можливостей оволодіти певним набором ситуацій, які виникають у його житті.

**Самоефективність** – це здатність бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної та навчальної діяльності, а також самопроектування й творення власного «Я», здатного до успішного саморозвитку та самореалізації (Максименко & Сердюк, 2016). Вона зумовлюється загальною здатністю особистості до самоорганізації, самовиховання і саморозвитку (мотивація, вольові якості, цілеспрямованість), а також потребує володіння нею спеціальними вміннями та навичками, зокрема, прийомами тайм-менеджменту, саморегуляції, позитивного мислення, екологічного спілкування та ін.

**Самоефективність** – соціально-психологічний феномен, утворення, що являє собою інтегровану систему складових на рівні мотиваційної, когнітивної, емоційної, вольової сфери особистості. Це:

- упевненість (переконаність) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети;
- продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Самоефективність особистості педагога – важливий фактор впливу на професійну самореалізацію та її результативність (рис.1.1.).



Рис. 1.1. Вплив самоєфективності на результативність діяльності  
Як показали результати досліджень самоєфективності, особи, які володіють цією інтегрованою здатністю:

- наполегливіші;
- менш тривожні;
- рідше впадають в депресію;
- краще навчаються новому;
- частіше досягають підвищення свого статусу.

Самоєфективність особистості педагога можна представити у вигляді поєднання таких якостей і особливостей (рис.1.2.):



Рис.1.2. Самоєфективність як інтеграція якостей особистості педагога

У структурі моделі самоефективності як інтегрованої системи фахівці виокремлюють такі **компоненти** (рис.1.3):



Рис.1.3. Модель самоефективності педагога

Звичайно, самоефективність – від поєднання слів «само» та «ефективність», і великою мірою її розвиток залежить від особистих якостей і характеристик людини, її мотивації, здатності до самоорганізації, наполегливості у досягненні цілей. Важливу роль відіграє загальна налаштованість педагога, його вміння, як зараз модно говорити, залишатись у ресурсі, тобто бути позитивно налаштованим, умотивованим, креативним, психологічно стійким, зберігати високу працездатність і стресостійкість. Тільки тоді він зможе бути ефективним, адже призначення педагога – не лише давати знання і формувати вміння і компетентності, а й розвивати особистість вихованців, надихати власним прикладом. (Додаток А)

Особливої актуальності це набуває в сучасних умовах повномасштабної війни. Адже ми всі травмовані нею більшою чи меншою мірою. Лише за попередніми оцінками кожна 4-та дитина потребує серйозної психологічної допомоги. З дорослими ситуація приблизно така ж. Отже, говорячи про психологічний ресурс педагога можна провести паралель з діями в небезпечній ситуації у літаку: мати спочатку має одягти кисневу маску на себе, а вже потім – на дитину. Тільки перебуваючи в ресурсі, ми можемо поділитись ним з іншими і запобігти професійному вигорянню.

Але самоефективність ґрунтується не тільки на особистих якостях і ресурсах. Ураховуючи, що людина – істота соціальна в принципі, а педагогічна діяльність ще й належить до професій типу «людина – людина», в нашому курсі не зможемо оминати проблеми ефективної комунікації і екології спілкування, а також навичок розвитку емпатії та емоційного інтелекту.

## **1.2. САМОВДОСКОНАЛЕННЯ І ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ. МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕНЬ**

### **Загальні особливості самовиховання як складного психолого-педагогічного явища**

Здійснивши порівняльний аналіз класичних і сучасних підходів, можна зробити деякі узагальнення:

- вчені розглядають самовиховання як специфічну діяльність особистості, що має певну *мету*: удосконалення власної особистості, більш повну самореалізацію у житті та професійній діяльності; *зміст*, тобто ті напрямки, в яких здійснюється процес самовиховання, а також *способи* його здійснення;
- мета і зміст самовиховання зумовлюються вимогами суспільства і духовними потребами конкретної особистості, її прагненням до самореалізації і самоствердження в житті;
- у змісті самовиховання процес формування людиною в собі позитивних якостей і подолання недоліків виступає в діалектичній єдності;
- самовиховання лише тоді забезпечує помітний прогрес особистості, коли воно має свідомий, цілеспрямований, активний і творчий характер.

### **Зміст поняття культура самовиховання особистості**

Під **культурою самовиховання** особистості розуміється сукупність знань, умінь і навичок самовиховної діяльності, яка забезпечує свідому та активну участь особистості у цьому процесі.

Важливу роль в успішному самовихованні особистості відіграє життєва позиція та життєва стратегія особистості.

**Життєва позиція особистості** – це сукупність її ставлення до життя, інших людей, професії, самої себе [1]. Життєва позиція людини може бути: активною, цілісною, стійкою або пасивною, нецілісною (уривчастою), нестійкою. Життєва позиція особистості знаходить відображення у життєвій стратегії.

**Життєва стратегія** - це принципова, така, що реалізується в різних життєвих умовах, здатність особистості до поєднання власної індивідуальності з умовами життя, до її відтворення і розвитку. У найбільш загальному розумінні життєва стратегія може бути активною або пасивною. Сутність життєвої стратегії – розв'язання життєвих проблем відповідно до власних принципів. Проте, як показує досвід і свідчить наука, не кожна людина стає активним творцем, суб'єктом власного життя. Навіть коли вихідні можливості є оптимальними (у сім'ях видатних вчених, художників, артистів), людина не завжди стає активним творцем власного життя. Іноді молода людина отримує так багато, що це закриває для неї перспективи власного розвитку, позбавляє мотивації досягнень. Як дуже справедливо зауважив М.Горький, *людина створює себе не завдяки, а всупереч обставинам.*

Якщо стратегія активна, людина намагається завжди створити собі необхідні умови для досягнення мети; готова долати перешкоди, прагне нового.

Людина пасивної стратегії схильна до визначеності, впорядкованості, розміреності життя. Такі люди отримують задоволення від виконання власного обов'язку і не заглядають у далеке майбутнє.

Стратегія життя часто складається стихійно. А могла б бути більш оптимальною, якби людина враховувала свої індивідуальні особливості, планувала власне життя.

Так, наприклад, важко бути педагогом інтроверту, тобто людині малокомунікабельній, яка звернена «всередину себе». Але багато людей витрачають величезні вольові зусилля, щоб подолати невідповідність своїх типологічних особливостей і життєвих обставин,

які вони самі обрали або дозволили собі нав'язати. Ще більш трагічне таке співвідношення особистості і життя, за якого вона або не може виявити свої здібності, або витрачає їх.

Якщо люди не можуть розв'язати життєві протиріччя, вони часто використовують так звану стратегію «уникнення»: різко змінюють життя (змінюють сім'ю, поривають або заводять нові стосунки, змінюють місце роботи, або ще гірше – зловживають алкоголем, наркотиками).

Тому у загальній культурі самовиховання дуже важливим є питання творчості життя (життєтворчості). При всій заданості зовнішніх умов людина створює їх сама: використовує або не використовує власні якості, ситуації, розраховує власні можливості, обирає відповідні засоби.

*Соціологами підраховано, що при середній тривалості життя людини 72 роки 22 роки вона витрачає на сон, 10 – на працю і 6 – на їжу. Склавши ці три числа, ви побачите, що вони становлять трохи більше половини від 72-х. А що сталося з рештою – 34 роками? Це вже залежить від самої людини, на що вона їх витратить. Можливо, вивчить кілька іноземних мов, зробить кар'єру, створить родину, народить дітей, або ж житиме бездумно і бездарно, не залишаючи нічого корисного після себе.*

Отже, кожна людина має таке життя, яке побудувала сама.

Таким чином, самовиховання є особливою стороною виховного процесу і виділяється на такому етапі розвитку особистості, коли вона починає ставитись до себе як до суб'єкта педагогічного впливу. Самовиховання потребує певного рівня розвитку особистості: її інтелекту, вольових процесів, зрілої самосвідомості. Виступаючи як специфічна діяльність людини, самовиховання передбачає формування у неї потреби у свідомому саморозвиткові.

Психолого-педагогічна думка визначає загальний зміст самовиховання як усвідомлену, планомірну діяльність людини, спрямовану на вироблення в собі бажаних якостей. Самовиховання є специфічною діяльністю людини, основними принципами якої є: усвідомленість; цілеспрямованість; активність; позитивне спрямування; демократичність; єдність виховання і самовиховання.

Самовиховання виникає в результаті активної взаємодії з навколишнім середовищем, забезпечує новий рівень у розвитку

особистості і є вищим ступенем самодіяльності людини. У психологічних дослідженнях акцентується увага на зв'язку самовиховання з такими характеристиками суб'єктів, як діяльність, спілкування, становлення.

Сучасні погляди на самовиховання особистості ґрунтуються на гуманістичних принципах. Проблема життя постає сьогодні у двох головних аспектах – його збереження, забезпечення виживання людства, з одного боку, і досягнення повноти і цілісності життя, багатогранності розвитку і втілення сутнісних сил людини – з іншого.

Тому сучасні концепції розглядають самовиховання особистості як самотворення, як процес її життєтворчості. Адже самовдосконалення особистості, яке є вищою метою самовиховання, неможливе без творчої побудови власного життя. Самовиховання можливе лише на основі самопрограмування, тобто попередньої розробки своєї життєвої програми. Така життєва програма будується на основі самопізнання («Я-концепції людини», її життєвих цілях) і супроводжується розробкою життєвих планів (планів самовиховання), які втілюються особистістю у життя.

Отже, сучасне розуміння феномену самовиховання ґрунтується на засадах свідомої життєтворчості особистості, її здатності до самостійного і відповідального мислення та ефективної діяльності. При цьому самовиховання розглядається не просто як система спеціальних методів і прийомів роботи над собою, а як організація всього способу життя людини з метою досягнення особистісного і професійного самовдосконалення.

### **Фактори, що впливають на розвиток особистості**

Формування особистості – дуже тривалий і складний процес. Він здійснюється під впливом кількох факторів: спадковість, середовище, виховання і самовиховання.

Людина з раннього дитинства бере участь у власному розвитку. Спочатку вона просто пристосовується до вимог оточуючого світу і таким чином змінюється. Потім дитина починає наслідувати певні правила поведінки, манеру спілкування тощо. І лише починаючи з підліткового віку, або і з юності особистість включається в активну

участь у своєму розвитку – самовиховання. Коли це відбудеться – залежить від рівня сформованості особистості, від організації виховного процесу, який є підґрунтям для самовиховання. Цікаво, що окремі якості характеру, вміння та навички формуються при самовихованні у 1,5 – 2 рази швидше, ніж при пристосуванні та наслідуванні.

Таким чином, самовиховання – процес, у якому виявляється весь духовний світ людини: її інтелект, моральні якості, воля та емоції. Він потребує певного фундаменту особистості – досить високого рівня інтелекту, свідомості і самосвідомості, волі. Тому найбільше можливостей для самовиховання – в молодому віці. Вважається, що «піком» самовиховання є період від 20 до 30 років. Також помічено, що, як правило, студенти більше займаються самовихованням, ніж робітники, а молоді науковці – більше, ніж студенти. Це доводить, що важливу роль у самовихованні відіграє рівень освіти і загальної культури людини.

Що ж змушує людину займатись самовихованням, самовдосконалюватись?

При всьому різноманітті філософських, соціальних, психологічних та педагогічних теорій, це є протиріччя – між тим, якою людина є, і тим, якою хоче бути. Це протиріччя перетворюється на мотив, коли усвідомлюється особистість на рівні життєвих цінностей, потреб, домагань. Отже, мотивація є першим важливим фактором успішного самовиховання. І якщо мотив є дуже сильним, людині багато чого під силу. Так, Ю.Андреев у своїй книзі «Три кити здоров'я» [2] розповідає одну невігдану романтичну історію.

*Північноірландський юнак, який був дуже багатирських пропорцій і важив 265 кілограмів, палко закохався у тендітну красуню. Дівчина симпатизувала юнакові, проте соромилась виходити за нього заміж. Вона поставила хлопцю єдину, проте жорстку умову: схуднути, і призначила термін весілля через 18 місяців. І сталося диво! Юнак схуд до 85 кілограмів!*

*Проте насправді ніякого дива не було. А був лише надзвичайно сильний мотив, який мобілізував особистість, спонукав до знаходження необхідних методів, засобів і прийомів.*

Під мотивацією розуміється «відчуття людиною прагнення, спрямованого на задоволення усвідомленої або неусвідомленої потреби» [57].

На думку А.Маслоу, **мотивація** – це генетичне прагнення людини до самореалізації у відповідності з її вродженими здібностями до певних видів діяльності і наполегливість у оволодінні ними на творчому рівні [43]. Воно реалізується в значних досягненнях лише тоді, коли виникають (створюються) необхідні умови для цього. Якщо вимоги до особистості, висунуті зовнішнім оточенням або нею самою, занадто високі, не відповідають її природним можливостям, то самовиховання не дає бажаного результату. В іншому випадку самореалізація у більшій або меншій мірі «гальмується» немотивованими видами діяльності, досягнення в яких не можуть перевищувати виконавського рівня. На думку В.П.Безпалько, «причина цього полягає в тому, що «пусковим механізмом» мотивації самовиховання особистості є вроджені здібності, які визначають напрямок та інтенсивність її дій з самовдосконалення» [7].

На підсвідомому рівні у людини відбувається зіставлення вроджених здібностей і зовнішніх вимог. Якщо воно є позитивним, то виникає, за А.Маслоу, «потреба в самоактуалізації», і тоді мотивація самовдосконалення починає працювати на повну силу: особистість проявляє більшу активність в тому, до чого вважає себе здатною. Якщо ж вимоги до особистості, висунуті зовнішнім оточенням або нею самою, занадто високі, не відповідають її природним можливостям, то самовиховання не дає бажаного результату.

Цей важливий аспект, на жаль, недостатньо враховується в педагогічній теорії і практиці. І невдачі в самовихованні пояснюються недостатнім розвитком вольових процесів особистості.

Таким чином, залежно від індивідуальних особливостей (здібностей) людина здатна в одних видах діяльності досягти творчого рівня і виявляти високу міру мотивації, в інших – лише виконавського рівня і здебільшого під зовнішнім тиском, а ніж під впливом внутрішніх прагнень (мотивів), а до третіх людина може бути взагалі непридатною, незважаючи на будь-які прийоми. Це особливо помітно у творчих видах діяльності: музика, живопис, спорт тощо.

Другим важливим фактором успішного самовиховання є розвинена сила волі (здатність до саморегуляції). Причому існує цікава закономірність: чим сильніше виражена мотивація самовиховної діяльності, тим менше особистість докладає вольових зусиль. І навпаки, якщо мотивація слабка, самовиховання потребує великих вольових зусиль.

Залежно від розвитку вольових зусиль використовують термін мотивація досягнень (т. з. «воля до перемоги») та мотивація уникнення невдач.

### **Психологічні механізми розвитку мотиваційної сфери**

Одним із головних факторів успішного самовиховання є мотивація. Але мотиваційна сфера людини може розвиватись по-різному.

Існує кілька психологічних (глибинних, не завжди усвідомлених особистістю) механізмів розвитку мотиваційної сфери:

*Ідентифікація* – емоційно зумовлений процес ототожнення себе з іншою людиною, внаслідок чого засвоюються моральні норми, цінності, настанови і способи поведінки. З.Фрейд вважав, що саме завдяки ідентифікації формується совість, яка, як відомо, є надзвичайно сильним стимулом до самовдосконалення.

*Емоційне зумовлювання* – полягає у формуванні позитивного ставлення до об'єктів та способів поведінки, які супроводжуються позитивними емоціями, і негативного до тих, які супроводжуються негативними емоціями.

*Наслідування (імітація)* – засвоєння індивідом способів поведінки на підставі спостереження за оточуючими. Це цілеспрямоване відтворення манер, вчинків і звичок інших людей. На відміну від ідентифікації наслідування передбачає наявність у індивіда свідомого прагнення, наміру засвоїти способи поведінки, манери, звички (наслідування прикладу).

*Мотиваційне опосередкування* – формування нових мотивів шляхом зв'язування у свідомості особистості явищ, до яких виробляється мотиваційне ставлення, з іншими явищами, які вже мають для неї цінність. Інакше кажучи, це переключення шляхом

аргументації, пояснення причинно-наслідкових зв'язків існуючого мотиваційного значення на новий об'єкт. Цей механізм лежить у основі методу самопереконуювання.

*Конформність* – зміна індивідом власної поведінки або поглядів внаслідок реального чи уявного тиску групи. Таким чином особистість пристосовує свою позицію до позиції більшості, яка спочатку нею не приймалась.

*Вживання в соціальну роль* – засвоєння особистістю норм і способів поведінки, дотримання яких вимагає прийнята нею соціальна роль.

*Редукція когнітивного дисонансу.* Когнітивний дисонанс – напруження, дискомфорт, який виникає за усвідомлення несумісності двох знань. Наприклад, коли ми усвідомлюємо, що діяли без достатніх на те підстав всупереч своїм переконанням, орієнтаціям. Когнітивний дисонанс виникає, коли вчинки індивіда розходяться з його «Я-концепцією» (самосвідомістю). Зняти дисонанс можна, лише змінивши свою поведінку або «Я-концепцію», свої переконання, уявлення про себе.

### **Роль рефлексії у самовихованні**

Особлива увага в дослідженнях з самовиховання особистості приділяється особистісній рефлексії. **Рефлексія** – це «осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування; самоаналіз» [57].

Самовиховання людини починається з самоусвідомлення – усвідомлення людиною себе як особистості і свого місця у суспільній діяльності людей. С.Г.Карпенчук розглядає **самосвідомість** як єдність 3-х складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінювальної (самостворення) та дієво-регулятивної (саморегуляція).

У психолого-педагогічній літературі акцентується увага на тому, що в процесі самовиховання зовнішні вимоги трансформуються у внутрішні регулятори поведінки та життєдіяльності. Спочатку взаємодія суб'єкта з навколишньою дійсністю, передусім із людьми, у зовнішньому плані має адаптивно-наслідувальний характер, а у внутрішньому виступає як виникнення і формування установок,

образів (Д.Н.Узнадзе, Ж.Піаже, А.В.Запорожець, О.Н.Леонтьєв). Потім відбувається процес усвідомлення суб'єктом цих «міні-образів» та їх трансформація у свідоме цілепокладання, у саморегуляцію через самооцінювання в процесі самореалізації суб'єктом своїх сутнісних сил у системі суб'єкт-об'єкт, суб'єкт-інші суб'єкти, суб'єкт-суб'єкт, суб'єкт-суспільство. При цьому як спонукальні одиниці самореалізації виступають внутрішні умови особистості:

- бажання, прагнення, ціннісні орієнтації, домагання, цілі і плани (компонент «хочу»);
- потенційні можливості і здібності (компонент «можу»);
- фізичні і психічні якості, досвід, риси характеру (компонент «маю»).

Таким чином, рушійними силами самовиховання виступають протиріччя між потребами, інтересами, цілями, бажаннями особистості та рівнем розвитку необхідних для їх здійснення особистісних сил. Особливості психолого-педагогічного механізму самовиховання полягають у тому, що в процесі самовиховання зовнішні вимоги трансформуються у внутрішні регулятори поведінки та життєдіяльності. Роль психологічних механізмів самовиховання відіграють відповідні установки і образи, які трансформуються в стійкі мотиви особистості, а також система ставлень особистості до себе, інших людей, навколишнього світу. Провідну роль у самовихованні відіграє мотивація самовиховної діяльності особистості. Дослідниками визначаються різні фактори, що суттєво впливають на самовиховання: самопізнання і мотивація самовиховної діяльності, здатність до саморегуляції, організація виховного процесу, самоактивність особистості, розвиток вольової сфери.

Самовиховання лише тоді може забезпечити суттєвий прогрес особистості, коли воно має свідомий, цілеспрямований, активний і творчий характер. Можливості самовиховання особистості зростають із підвищенням рівня її самосвідомості, здійсненням активного осмислення себе та оточуючого світу, накопиченням знань і досвіду роботи над собою, вмінням оптимально використовувати методи, засоби і прийоми самовдосконалення. При цьому для успішного самовиховання важлива необхідність позитивного емоційного фону.

Встановлено, що ні спадковість, ні оточення не є при цьому визначальними факторами. Вони лише забезпечують вихідну основу для розвитку і той вплив, на який відповідає особистість. Тому важливим аспектом ефективності самовиховання виступає система педагогічного забезпечення активності особистості в цьому процесі.

### **1.3. САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО ПРОСТОРУ**

#### **Самоорганізація як основа власної ефективності**

Самоорганізація – це важливе вміння людини, яка є фундаментом для відповідальності, амбіцій, знань та інших якостей успішної людини. Термін «самоорганізація» вживається для визначення процесів виникнення складних структур при відсутності нав'язаного зовнішньою дією порядку. Основною характеристикою самоорганізації будь-якої системи, її еволюції є незворотність, що виражається в певній спрямованості змін.

**Самоорганізація** – це здатність людини ДІЯТИ планомірно, мотивовано, самостійно, швидко, а також здатність ОБ'ЄКТИВНО ОЦІНЮВАТИ РЕЗУЛЬТАТИ своєї діяльності.

Самоорганізація – це здатність, яка відображає вміння управляти собою, і містить безліч процесів, серед яких боротьба з лінню, планування, розстановка пріоритетів та ін.

Процеси самоорганізації можна розглядати на *трьох рівнях*:

1. Процеси, які зароджують самоорганізацію нашої особистості.
2. Процеси, які продовжують підтримувати рівень самоорганізації, незважаючи на зміну внутрішнього стану і зовнішніх впливів.
3. Процеси, які дозволяють використовувати для самоорганізації вже набутий досвід.

До процесів *першого рівня* належить:

- Використання методів тайм-менеджменту. Тайм-менеджмент вчить управляти своїм часом, ставити цілі, планувати свій день, розставляти пріоритети.

- Використання методу інтенсивності. В основі цього методу лежить боротьба з прокрастинацією, необхідність виконувати дії більш інтенсивно, відводячи на кожну дію певну кількість часу.

*Процеси другого рівня:*

- Самомотивація. До самомотивації можна віднести процеси пошуку рушійної сили, коли з-за певних впливів ззовні, або через внутрішні впливи ми втрачаємо бажання діяти.

*Процеси третього рівня:*

- Навчання самоорганізації інших. Вченими давно визнаний той факт, що коли ми намагаємося донести якусь інформацію іншим людям, то засвоюємо її на більш глибокому рівні. Ми намагаємося підібрати потрібні слова, в нашій голові малюються певні образи, описуючи які ми навчаємо інших. Навчаючи, ми вдосконалюємо свої знання. І добре було б підкріплювати викладені знання прикладами успішної самоорганізації.

Самоорганізована особистість створює навколо середовище, яке допомагає їй досягнути поставлених цілей:

1. приводить в порядок речі, які оточують;
2. контролює використання часу;
3. мислить цілеспрямовано.

Сучасний ринок праці вимагає від кандидатів на вакантні посади вміння організовувати самого себе, оскільки:

1. потрібно вміти швидко навчатись і пристосуватись, як того вимагають швидкі зміни технології підприємництва і бізнесу;
2. працівники повинні вміти володіти собою в стресовій ситуації, оскільки наростає невизначеність робочого процесу;
3. потрібно вміти самостійно розвивати і зберігати креативність, оскільки це – одне з найактуальніших умінь на ринку праці;
4. завдяки самопізнанню, яке є частиною самоорганізації, людина об'єктивно оцінює себе і розвивається, якщо цього вимагає ситуація.

Дотримання основних правил самоорганізації допоможе зрозуміти особливості свого характеру та поведінки, розкриє

потенціал і стимулює самореалізацію. Тобто в підсумку – допоможе успішно вчитись, знайти перспективну роботу, досягнути поставлених життєвих цілей.

*Основні правила самоорганізації (самореалізації):*

- 1) планувати свою роботу;
- 2) зосереджуватись на виконанні запланованого завдання;
- 3) займатись саморозвитком;
- 4) самотійно мотивувати себе, тобто шукати цікаві моменти у найнуднішому завданні;
- 5) не впадати у відчай через невдачі і шукати нові шляхи;
- 6) тренувати пам'ять, використовуючи при цьому 3 фактори: допитливість, волюва зацікавленість (зосередження), розуміння.

### **Принципи самоорганізації**

Самоорганізація – процес розвитку системи, для якого характерні два основних **принципи**:

1. *принцип негативного зворотного зв'язку*, що показує, як підтримується спонтанно виникаючий порядок;
2. *принцип позитивного зворотного зв'язку*, відповідно до якого прогресивні зміни, що виникають в системі, не придушуються, а накопичуються і посилюються.

Коли людина опиняється в складній ситуації – не вистачає часу, порядку, знань тощо, вона починає працювати над собою та своїм життям – намагається самоорганізуватись. Однак в багатьох випадках її зусилля закінчуються невдачею. Причина невдач – так званий *принцип "ззовні-всередину"*. Принцип проявляється в тому, що людина:

- 1) зосереджується на впорядкуванні речей, часу: купуються коробки, корзини, стелажі тощо, веде календарі і щоденники;
- 2) не враховує свою природу – потреби, характер, почуття.

При цьому вважається, що досягнути успіху завадило:

- мало місця для зберігання речей;
- лень та вроджені особливості.

*Принцип "зсередини-назовні"* – більш успішний для самоорганізації. Згідно цього принципу людина:

- 1) починає – з самопізнання,

2) завершує – впорядкуванням речей, часу, мислення.

Три кроки для самоорганізації згідно принципу "зсередини-назовні":

1) аналіз наявної ситуації, щоб зрозуміти, в чому суть проблеми (самоаналіз), на якому етапі перебуваєте, напрямок руху і перешкоди для руху;

2) планування дій щодо самоорганізації;

3) дії – систематична діяльність, яка впорядковує хаос у житті.

Постійний компроміс між цими принципами реалізується за допомогою структурних змін, посилення нерівноважності і виходом системи на новий рівень розвитку.

Характерною умовою самоорганізації є властивість автономності, що означає, що система реагує насамперед на внутрішні зв'язки, тобто орієнтується на особисті цілі. Зовнішнє середовище в кращому випадку ініціює певні зміни. При цьому підсумок зміни станів також визначається саме взаємозв'язками у внутрішній структурі, а не зовнішнім поштовхом.

### **Організація робочого простору**

Робоче місце – це зона трудової діяльності робітника, або групи робітників, оснащена всім необхідним для успішного здійснення роботи. Водночас це первинна ланка виробничої структури підприємства, яка може функціонувати відносно самостійно.

**Організація робочого місця** – це система заходів щодо його планування, оснащення засобами і предметами праці, розміщення їх в певному порядку.

Планування робочого місця передбачає раціональне розміщення у просторі матеріальних елементів виробництва, зокрема устаткування, технологічного та організаційного оснащення, а також робітника. Робоче місце має робочу, основну і допоміжну зони.

При організації робочих місць слід дотримуватися таких вимог:

- Відстань між столами працівників повинна становити більше метра, оптимальний варіант 2 м. При цьому площа робочого місця не може бути менше 4,5 квадратних метрів. Стандартна висота стола офісного співробітника має бути 75 сантиметрів.

- Крісла мають бути з коліщатами і регулюватися по висоті та нахилу. Це розвантажує верхній відділ хребта і в людини не буде проблем зі спиною. Використовувати в офісних приміщеннях звичайні крісла заборонено.

- Особливу увагу слід приділити освітленню. Це логічно, тому що від правильного світла залежить навантаження на очі. Для поверхні робочого простору цей показник повинен становити 300–500 Лк. Також важливо розставити меблі так, щоб не було відблисків на моніторі. Вважається, що денне природне світло попадає ліворуч, а штучне, від лампи, – праворуч.

- Необхідний оптимальний температурний режим. Влітку - це приблизно 23-25 градусів тепла, взимку - від 22 до 24 градусів. При цьому вологість повітря не повинна бути вищою за 60 відсотків. Щогодини необхідно проводити провітрювання – це допоможе забезпечити доступ свіжого повітря до приміщення.

- Максимально допустимий рівень шуму має бути меншим за 80 дБ. Це досить голосно, тому над ним практично ніхто не замислюється, адже в офісах найчастіше набагато тихіше.

*Основні вимоги до планування робочого місця:*

- розмір робочої зони повинен давати робітнику змогу зручно і без перешкод виконувати роботи;

- технологічне устаткування має розміщуватися так, щоб робітник мав можливість постійно тримати його в полі зору;

- основне і допоміжне обладнання повинно розташовуватись так, щоб був вільний доступ до його обслуговування;

- предмети постійного користування повинні бути на близькій від робітника відстані;

- предмети тимчасового користування повинні знаходитись у спеціально відведених місцях, щоб вони не заважали основній роботі.

Під час організації робочого місця велике значення має його оснащення, яке забезпечує трудовий процес всіма необхідними засобами і предметами праці. Оснащення робочого місця залежить від типу виробництва, виду роботи, яка виконується, і включає постійне і тимчасове оснащення. (Додаток Б)

Комфорт і благополуччя співробітників на робочому місці пов'язані не тільки з фізичним здоров'ям людини, а й з іншими факторами. Важливо, щоб роботодавець забезпечив своїй команді:

1. емоційне благополуччя – це гарне денне освітлення, тихе приміщення, де працівники зможуть зосередитися та їх ніхто не відволікатиме;

2. екологічне благополуччя – важливо, щоб в офісі було чисте, свіже повітря, комфортний мікроклімат, а також хороша звукоізоляція, оскільки шумові навантаження теж погано позначаються на здоров'ї людини;

3. фізичний добробут – в офісі має бути забезпечене місце для харчування під час обідньої перерви.

### **Робота в режимі онлайн та офлайн**

Число людей, які працюють із дому, постійно зростає у всьому світі. Такий формат забезпечує гнучкість, дозволяє молодим батькам без проблем доглядати за дітьми, заощаджує час та гроші, які витрачаються на поїздки до роботи. Проте тут є свої плюси та мінуси як для працедавця, так і для співробітника.

**Дистанційна робота** – це вид організації праці, за якої пріоритетним є виконання роботи в будь-якому місці за вибором працівника поза робочими приміщеннями чи територією роботодавця, та з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Онлайн-навчання – це процес, коли студенти отримують доступ до освіти та знань через віртуальні класи. Особливість такого навчання полягає в тому, що воно відбувається дистанційно. В онлайн-навчанні є можливість доступу до навчальних матеріалів, опублікованих викладачами у будь-якому куточку світу, якщо вони мають необхідне обладнання та активне підключення до Інтернету.

Традиційне навчання, з іншого боку, відбувається у класі (аудиторії), де учні та викладачі зустрічаються особисто для проведення занять. В цій формі навчання учень отримує пряму зворотну зв'язок з викладачем, може легко обмінюватися ідеями зі

своїми однокласниками та мати можливість більш інтерактивної діяльності.

*Переваги роботи ОНЛАЙН:*

1. Заощадження часу та грошей. Якщо витратити на поїздку (та підготовку до неї) майже дві години на день, за місяць це буде вже 44 години, а за рік набіжить не більше не менше – 528 годин чи 22 доби! А додайте сюди ще перерви на обіди, перекури та базікання з не особливо зайнятими колегами, і з жахом стає зрозуміло, як багато часу витрачається дарма.

2. Менше лікарняних. Скільки разів ви вирішували не їхати в офіс, тому що застудилися чи не зовсім добре себе почуваєте? Будучи вдома, ви можете уникнути зайвого ризику для здоров'я та потурбуватися про себе, заздалегідь прийнявши ліки. Ще один факт, доведений дослідниками, – люди, що працюють із дому, хворіють менше.

3. Більше часу на сім'ю/друзів. Соціальні зв'язки та спілкування з сім'єю – дуже важливі для будь-якої людини. На жаль, якщо весь свій час ви витрачаєте на роботу, дорогу до офісу тощо, на це просто не залишається жодних сил. І це одна з головних переваг віддаленої роботи – можливість вільно планувати свій графік та приділяти більше часу для спілкування з близькими та дорогими для вас людьми.

4. Легше сконцентруватися. Неважливо, у великій команді ви працюєте чи в маленькій, в офісі завжди буде більше стресових ситуацій та різноманітних відволікальних ситуацій, ніж вдома. Ситуація, коли ви намагаєтеся сконцентруватися на вирішенні задачі, а вас постійно відволікають запитаннями та розмовами колеги, яким зараз немає що робити, напевно, відома всім.

5. Робота у власному ритмі. Більшість віддалених працівників можуть самі планувати власний час та працювати в такому темпі, який для них зручний. Якщо ви втомилися – можна зробити перерву. Або розбити роботу на два етапи – вранці та ввечері, а більшу частину дня займатися своїми справами. Наприклад, відвідувати спортзал чи курси іноземних мов.

6. Висока мобільність. З Інтернетом у нашій країні проблем уже немає практично ніде, і якщо у вас є ноутбук, працювати можна хоч вдома, хоч у кафешці, хоч у селі чи на дачі. Непоганий варіант для різноманіття, якщо набридло працювати в одному місці та хочеться змінити обстановку.

*Недоліки роботи ОНЛАЙН:*

1. Проблеми самоконтролю. Якщо ви належите до тих типів особистості, які віддають перевагу дисциплінованому та структурованому підходу до роботи, цілком ймовірно, що ви успішно зможете працювати віддалено. А ось у тих, хто любить часто відволікатися на соціальні мережі, розваги та інші речі, що не стосуються основної роботи, продуктивність здатна впасти дуже сильно.

2. Нестача соціалізації. Невеличкі радості на кшталт посиденьок із колегами за чашкою чаю чи спільного обіду добре розбавляють робочий день, дозволяючи відпочити. Працюючи вдома, зі своїм керівництвом та іншими співробітниками компанії здебільшого ви будете спілкуватися тільки через Zoom, Skype чи електронною поштою. А якими б розвинутими не були сучасні технології комунікації, живого людського спілкування їм все одно не замінити.

3. Відсутність кар'єрного зростання. Із погляду роботодавця, керувати колективом віддалених співробітників набагато складніше, ніж людьми, що працюють у штаті в офісі. Відповідно, їм рідше довіряють контроль за всім проектом від а до я, а найчастіше делегують рішення задач, пов'язаних тільки з конкретним етапом його реалізації.

4. Немає ізольованого робочого простору. Якими б не були дисциплінованими, мотивованими та продуктивними, якщо ви живете в однокімнатній квартирі з дружиною, кішкою та маленькою дитиною, дасть вам спокій, напевно, тільки кішка. Дуже складно донести до інших членів сім'ї розуміння того, що вдома ви саме працюєте, а не просто сидите за комп'ютером і вас можна смикати з будь-якої причини або без неї.

5. Фізична форма. Складно підтримувати гарну фізичну форму, якщо більшу частину дня ви не виходите з дому. Тому важливо мати

ще деякі інтереси за межами свого домашнього «офісу». Наприклад, знайти собі хобі, яке було б пов'язане з фізичною активністю та навантаженнями, – від звичайного походу в спортзал та до футболу вечорами.

*Переваги онлайн-навчання:*

1. Можна вчитися в будь-якій точці світу: вдома на дивані, на дачі, під час відпустки або у відрядженні. А ще круто, що можна не гаяти час на дорогу.

2. Ви можете вчитися в комфортному для вас темпі, адже онлайн-записи зберігаються і ви нічого не пропустите. Тут лише питання вашої мотивації.

3. Якщо ви інтроверт, то на такий варіант навчання наважитись легше. Вам навіть не обов'язково користуватися камерою для розмови з викладачем, класно, правда?

Офлайн-навчання відноситься до традиційної освіти, яка дозволяє учням особисто спілкуватися з викладачами та своїми одногрупниками. Хоча онлайн-викладання та навчання вважаються майбутнім освіти, вони не можуть замінити офлайн-освіту у всіх аспектах.

У порівнянні з онлайн-навчанням, офлайн не пов'язане з будь-якими технічними моментами. Традиційний офлайн-клас також допомагає учням покращити свої вміння роботи в команді та інтерактивні навички, оскільки їм доводиться працювати в одному класі, спілкуючись одне з одним. Що ще важливо, офлайн-навчання дозволяє викладачам більш ефективно відслідковувати відповіді студентів та їхній прогрес, а також спостерігати та контролювати їхню поведінку, задовольняючи індивідуальні потреби кожного учня в міру потреби.

Офлайн навчання є традиційним методом навчання, коли студенти відвідують лекції, семінари, тренінги та практичні заняття у реальному світі. Також можна навчатися в навчальних закладах, таких як школи, коледжі та університети. Офлайн навчання надає можливість студентам взаємодіяти один на один з викладачами та іншими студентами, обговорювати матеріал та співпрацювати над проектами.

Однак, від офлайн навчання є й деякі недоліки. Це включає обмеження у гнучкості – студентам необхідно присутнім на лекціях та заняттях в певні дні та час, а також необхідність пересування до навчального закладу, що може бути не зручним.

*Переваги офлайн-навчання:*

- Швидкий зворотний зв'язок. Викладач бачить рівень та успішність кожного студента, завдяки чому може давати рекомендації.
- Можливість ставити питання викладачам та обговорювати тему навчання з іншими студентами.
- У багатьох випадках, навчаючи на курсах, активних студентів запрошують на стажування.

Порівнюючи з онлайн навчанням, офлайн навчання надає більше можливостей для особистого взаємодії та співпраці між студентами та викладачами, а також може бути більш структуроване та організоване, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Однак, онлайн навчання може бути більш гнучким та зручним для студентів, оскільки вони можуть вчитися у будь-який час та з будь-якого місця.

*Недоліки офлайн-навчання:*

1. Витрати: офлайн навчання може бути дорожче через витрати на транспорт, проживання та інші витрати, які пов'язані з життям у місті.
2. Гнучкість: офлайн навчання зазвичай має більш жорсткий розклад, який може перешкоджати студентам, які мають інші зобов'язання, наприклад, роботу чи сімейні обов'язки.
3. Обмежені можливості: офлайн навчання не завжди доступне для всіх. Для деяких студентів, які мешкають в інших регіонах і країнах, офлайн навчання може бути недоступним.

## **1.4. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ І ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

### **Управління власною ефективністю**

**Управління часом** – міждисциплінарний розділ науки і практики, який вивчає проблеми та методи оптимізації часових витрат у різних сферах і галузях людського життя. Тайм-менеджмент пов'язаний це

розділ загального управління, пов'язаний із багатьма науками: філософією, психологією, соціологією та ін.

Основна мета управління власним часом, на думку Л.Зейверта (провідного експерта з тайм-менеджменту у Німеччині та Європі), полягає в тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати течією свого життя (самовизначатися) та долати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті.

*Процес управління власною ефективністю* містить 5 послідовних етапів:

- *визначення мети* – аналіз формування особистих (або робочих) цілей;
- *планування* – розробка планів та альтернативних варіантів своєї діяльності;
- *мотивація* (самотивація) – сукупність внутрішніх та зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, спрямованої на досягнення визначених цілей;
- *реалізація наміченого* – складання розпорядку дня та організація трудового процесу з метою реалізації визначених завдань;
- *контроль* (самоконтроль) *результатів* – фіксування результатів, порівняння отриманих результатів з визначеною метою, задоволення від отриманого результату.

Часто під управлінням власною ефективністю (самоменеджмент) мають на увазі управління власним часом (тайм-менеджмент). Г.Архангельський виділяє такі *принципи управління власним часом*:

1. Якісну систему організації свого часу людина може розробити лише сама.
2. Не варто піддаватися стереотипам планування (скрупульозне планування, письмова фіксація та чітке слідування написаному).  
*Планування – не самоціль!*
3. Провідну роль в управлінні власним часом, а отже і власною ефективністю, відіграє зміна мислення.
4. Все може бути вдосконалено. Тому розробці власних способів і методів особистої ефективності немає меж [4].

## Види психологічного часу

Як правило, на питання навіщо особисто вам потрібен тайм-менеджмент, люди дають такі відповіді:

- щоб усе встигати;
- ефективно витратити свій робочий час;
- уміти розставляти пріоритети в справах;
- встигати виконувати намічене (на день, тиждень, місяць);
- щоб в принципі виконувати намічене (не відкладати справи «на потім»;
- щоб вистачало часу на особисті справи, хобі тощо.

Юрій Погорелов, один із провідних фахівців із тайм-менеджменту, розглядає технології управління часом у вигляді моделі Айсберга (рис. 1.2) [52], який має зовнішню частину (питання «Як?») і приховану (питання «Куди?» і «Навіщо?»).

Більшість існуючих розробок із ТМ передбачають відповідь на перше питання: «Як?» (як ефективніше витратити робочий час, як правильно розставляти пріоритети в справах, як встигати виконати заплановане та ін.). Для відповіді на ці питання створено багато інструментів, але вони не працюють (вони марні), якщо людина не відповідає на питання: «Куди?» і «Навіщо?»

- Скажіть, будь ласка, куди мені звідси йти?
- - А куди ти хочеш потрапити? – відповів Кім.
- - Мені байдуже... - сказала Аліса. –
- Тоді тобі байдуже, куди йти, - зауважив Кім.

Льюїс Кэрролл. «Аліса в Країні Чудес»

До цього можна додати, що «якщо не знаєш, куди йти, то яка різниця, з якою швидкістю ти рухаєшся?»

Отже, розглянемо модель Айсберга: видима його частина (яка становить 1/10 від загального обсягу) – це відповідь на питання, як іти; менш видима, але більш об'ємна – відповідь на питання, куди йти (вектор діяльності); найбільш глибинна, але порівняно невидима – відповідь на питання, навіщо йти (причина діяльності).

Цікавий факт, що якщо у більш дорослих, щоденно працюючих людей домінують питання технічні (Як?), то для студентів більш актуальними є питання з серії «Навіщо?».

Для них важливо:

- зрозуміти, що таке керувати часом;
- відчувати повноцінність життя;
- відчувати себе корисним, потрібним.

Саме студенти частіше розуміють керування часом у філософському контексті (з категорії «Навіщо йти?»)

С.І. Калініним визначено 3 основних види часу: сприйняття, уявлення та концепція часу [27].

*Сприйняття часу.* Психологічний час визначається як безпосереднє відчуття потоку часу, здатність відчувати та точно оцінювати часові відрізки.

1) Пов'язаний з фізіологією, з інтенсивністю роботи різних функціональних систем організму, у першу чергу, з активацією нервової системи, обміном речовин та ін. Чим вище інтенсивність роботи функціональних систем, тим «швидше» час (наприклад, холерики і флегматики).

2) Пов'язаний із функціональним станом організму в цілому (втома – підйом сил, хвороба – здоров'я та ін. Якщо функціональний стан знижено, час «уповільнюється».

3) Пов'язаний з емоційним станом. Емоційний підйом активізує організм та «прискорює» час.

4) Пов'язаний з рівнем мотивації, ступенем актуалізації потреб. Якщо праця захоплює, розв'язувані завдання цікаві людині – час для неї «летить непомітно». Якщо потреби задоволені й мотивація знижена – час «уповільнюється».

Психофізичний час є важливим індикатором працездатності. Для кожної людини залежно від роботи її нервової системи, від фізіологічного стану, час або сприймається адекватно фізичному часу, або прискорюється, або уповільнюється.

*Уявлення про час.* Уявлення про час – це не відчуття часу, а його свідомо, раціональна оцінка (інтерпретація). Психологічний «оперативний» час, пов'язаний з конкретним видом діяльності. Людині зручно усвідомлювати час, пов'язаний з якоюсь конкретною ситуацією або діяльністю. Наприклад, кожна людина може точно визначити, скільки часу їй знадобиться, щоб зібратися зранку на

роботу або на навчання, скільки часу вона витратить на виконання звичної справи тощо. Уявлення про час має такі особливості:

1. Пов'язане з комплексом пізнавальних здібностей людини, з так званими «когнітивними стилями» (наприклад, «аналітики-синтетики»).

2. Пов'язане з віковими особливостями.

3. Пов'язане з особливостями особистості та психологічними проблемами (наприклад, у тривожних людей уявлення про час змінено).

4. Точність та спосіб оцінки часових інтервалів, пов'язаних із професійною діяльністю, залежать від досвіду та кваліфікації. У той же час ефективні когнітивні навички працівника можуть формувати більш результативну модель діяльності (наприклад, навички складання звіту).

Таким чином, комплекс навичок і здібностей людини, який бере участь в оцінці (а також плануванні, аналізі тощо) часових інтервалів, «прив'язаних» до конкретних ситуацій діяльності, є важливим індикатором способу (стиля) роботи.

*Концепція часу* – це особистісний час, внутрішньо частково усвідомлюваний, частково складений з несвідомих установок «проект» часу життя, свого роду внутрішня філософія часу.

Містить ряд когнітивних та поведінкових структур (схем) достатньо високого рівня складності:

1) *Концепцію «подій – буденності»* та причинно-наслідкових зв'язків між подіями (Що є рутинним часом буденності, а що є часом яскравих, незвичних подій?). *Пригадайте, будь ласка, 3 події, що відбулися у вашому житті протягом останніх 3-х років.*

«Події» складають історію особистості та визначають зміст і часові характеристики її долі в цілому, а також є індикаторами насиченості (наповненості) життя. «Буденність», яка протиставляється «подіям», узагалі не наділяється часовими характеристиками. Буденність – це період очікування подій, який може вимірюватись годинами, днями, а іноді і роками... З суб'єктивної точки зору він є порожнім, непорушним.

Напевно, кожний із вас може пригадати людей зі свого оточення, які живуть наповненим подіями життям, встигають зробити масу справ, вдало будують стосунки у сім'ї, знаходять час для занять із дітьми, і головне – роблять усе це з величезним задоволенням. Також у кожного з нас є й інші приклади: коли людина ходить на роботу чи на навчання з відчуттям, ніби відбуває повинність.

Тож, у кожної людини є можливість зробити своє життя наповненим подіями, якщо тільки вона навчиться розуміти, що час – обмежений ресурс, який не має зворотного відліку. Жодний прожитий нами день більше не повториться, а отже кожний день слід наповнити подіями (нехай і не дуже масштабними для когось, але дуже важливими особисто для вас).

2) *Рефлексивну здатність до побудови трансперспективи* (здатності простежувати розвиток явищ і подій в минулому – сучасному-майбутньому).

Трансперспектива, за С.І.Калініним, - це невидима лінія, яка спрямовує вчинки людини від подій минулого (спогадів про них) до мрій та цілей майбутнього через розуміння та оцінку подій сучасного.

3) *Свідомий проект життя*, який містить цілі та терміни їх досягнення (не лише раціональне ціле покладання та планування свого далекого майбутнього, але і мрії).

4) *Персональну стратегію оволодіння часом свого життя* (наприклад, «активний рух до мети – пасивне очікування, коли все відбудеться саме по собі»).

Особистісний час по суті є особливою часовою регуляцією поведінки людини, заснованою на знаннях, установках та ін.

Таким чином, для ефективного розв'язання завдань щоденного управління власним часом, людина повинна достатньо добре розбиратися у своїй часовій перспективі. Знання своїх стильових особливостей дозволить більш ефективно застосовувати методи ТМ.

### **Цілепокладання**

Одним із найважливіших етапів будь-яких начинань є *робота з цілями*. Адже якщо не знати, чим ви хочете займатись у житті,

неможливо це реалізувати. Наприклад, спробуйте придбати квиток «із Миколаєва» – без зазначення кінцевої станції навряд чи це у вас вийде.

**Мета** (філос.) – це уявлення, яке людина прагне здійснити. Воно містить певне уявлення, прагнення до його здійснення та уявлення про ті засоби, якими мета може бути досягнута. Поняття «мета» є продуктом діяльності свідомості та волі, суб'єктивна апріорна (безумовна) форма вольової мотивації до дії.

Отже, спочатку у людини з'являється бажання (потреба або мрія), уявлення про щось. Потім людина вирішує, чи слід йому з цієї мрії зробити мету. Тобто вже не просто мріяти про щось, а скласти план з досягнення мети. Після цього визначаються більш дрібні кроки (дії), фактично це завдання. І найголовніше після цих етапів – розпочати діяти. Тобто поступово виконувати намічені кроки (завдання), просуваючись до мети.

*Отже, мрія – це просто бажання, мета – це керівництво до дії.*

Воно містить опис ресурсів, необхідних для досягнення цієї мети. Завдання теж містить у собі терміни і ресурси, але завдання – це одинична дія.

*Види цілей класифікуються за такими параметрами:*

- *за джерелом: розрізняють внутрішні (власні) та зовнішні (поставлені кимось);*
- *за змістом цілі поділяються на особисті та професійні;*
- *за часом: короткострокові (до 1 року), середньострокові (від 1 до 5 років) та довгострокові (понад 5 років).*
- *за формою виділяють цілі, які характеризуються кількісними показниками та ті, що описуються якісно;*
- *за показником часу розрізняють: стратегічні, поточні та оперативні;*
- *за рівнем ієрархії визначаються: місія, головна, загальні та специфічні (локальні) цілі;*
- *за особливістю взаємодії цілі можуть бути байдужими (індифферентними) по відношенню одна до одної, конкуруючими, доповнюючи ми (компліментарними), такими, що виключають одна іншу (антагоністичними), співпадаючими (ідентичними).*

*Принципи постановки цілей:*

- Чого я хочу досягти?: цілі мають бути ясними й чіткими.
- Навіщо (чому) мені це необхідно?: людина має бути зацікавлена в їх досягненні (вони мають бути значущими).
- Чи зможу я цього досягти?: цілі мають бути реальними.
- Що саме я прагну отримати?: при постановці мети має бути встановлений проміжний і кінцевий результати.
- Коли я досягну?: має бути визначено час досягнення цілей.

Принципи постановки цілей складають основу процесу цілепокладання.

**Цілепокладання** полягає у формуванні мети як суб'єктивно-ідеального образу бажаного (ціле формування) та втілення її в об'єктивно-реальному результаті діяльності.

*Методи постановки цілей:*

- «Колесо цілей» - методика, яка передбачає осмислення та визначення цілей за 8-ма важливими життєвими осями: сім'я, здоров'я, гроші, кар'єра, час, друзі, розваги та відпочинок, простір навколо нас. Пропонується оцінити (за запропонованою 10-бальною шкалою) кожна з осей, де 0-1 – найнижчі показники, а 9-10 – максимально можливі («краще не буває»).
- «Дерево цілей» - структурована за ієрархічним принципом сукупність цілей, у якій визначена головна мета, та підпорядковані їй цілі першого, другого і т.д. рівня (гілки дерева). Дозволяє вибудувати послідовно кроки з досягнення цілей.
- Метод колажу.
- Метод позитивної мети [14].

## **Планування**

Як зазначає Г.Архангельський, планування передбачає створення моделі майбутніх дій (як правило, у формі їх послідовності з прив'язкою до більш-менш точному часу виконання, і максимальне слідування цій моделі [4]. Тобто, на відміну від емоційно-образного суб'єктивного образу мети, **план** являє собою послідовність дій, які з найбільшою вірогідністю ведуть до досягнення поставленої мети. Найпростіший план – це логічно впорядкована, зафіксована письмово послідовність дій, яка приймається як керівництво до дії.

Планування означає підготовку до реалізації цілей, їх структурування (впорядкування) за часом. Чому важливо здійснювати планування?

1. Кожна хвилина, витрачена на планування діяльності, економить 10 хвилин виконання.

2. Планування діяльності встановлює пріоритети. Часто ми витрачаємо час на те, що нам подобається, а не на те, що необхідно зробити. І в результаті не досягаємо своїх цілей.

3. І найголовніше: процес планування програмує наш розум, допомагає нам з'ясувати чітко для самих себе, що ми хочемо і до чого прагнемо.

*Методи планування:*

Найперший метод планування – це *письмова фіксація*. Планування означає підготовку до реалізації цілей. Принципово важливо скласти план дня, тижня, місяця або проекту, роботи в письмовому вигляді, тому що:

- плани, які тримають у голові, легко відкидаються;
- письмові плани забезпечують розвантаження пам'яті;
- письмово зафіксований план має психологічний ефект само мотивації до роботи;
- ви менше відволікаєтесь на незаплановані справи;
- завдяки контролю «не губляться» не зроблені справи;
- завдяки письмовій реєстрації підвищується ефект від планування, оскільки краще оцінюється потреба в часі й «перешкоди»;
- послідовне планування дня зумовлює самовдосконалення вашої особистої методики роботи;
- якщо існує ясність відносно того, що треба зробити протягом дня, то ви автоматично намагаєтесь раціоналізувати свою працю;
- реалістичний план повинен в принципі містити лише те, що Ви хочете або повинні, а також можете зробити в цей день.

При будь-якому плануванні завжди виникає питання *важливості* виконуваного та *термінів* виконання.

Достатньо ефективним способом для відповіді на ці питання є освоєння *матриці Ейзенхауера*. Метод полягає у розподілі всіх цілей на найближчій час (2 місяці) на 4 категорії : «важливі і термінові»,

«важливі і нетермінові», «неважливі, але термінові», «неважливі і нетермінові».

«Метод супермаркету».

«Батон – DVD - квартира».

«Метод крижинок» [14].

*Загальна рекомендація: залишати близько 25 % робочого часу (2 години на день) на незаплановані справи.*

### **Управління робочим навантаженням**

Одним зі способів управління робочим навантаженням є урахування ритмічних закономірностей життєдіяльності людини. Знання своїх «біоритмів» (зокрема, періодів активності і зниження працездатності) дає можливість більш точного проектування персональної системи керування часом.

Добовий біоритм людини пов'язаний у першу чергу з ритмом сну й неспання, а також з добовими коливаннями рівня енергії (працездатності) людини. Виділяють 3 типи людей, для яких характерні певні особливості підйому й спаду активності протягом дня. Це «Сови», «Жайворонки» й «Голуби» або аритміки.

«Жайворонки». Активність припадає на ранкові години. Прокидаються рано незалежно від того, будній це день чи вихідний. Практично ніколи не «вилежуються», відразу встають з ліжка, як тільки відкриють очі. Відчувають приплив енергії рано-вранці, у ранкові години встигають упоратися з домашніми справами, розв'язати складну проблему. Вони такі енергійні, що з легкістю можуть обійтися без ситного сніданку, випивши лише чашку кави або чаю. Пік активності припадає на 9-11 годин ранку, саме цей час є найбільш оптимальним для виконання складних завдань. Ближче до обіду (12-13 годин) працездатність знижується, й «Жайворонки» потребують енергетичного підживлення» - їм обов'язково треба гарненько пообідати. Після цього ці пташки ще 2-3 години «тріпочуть крильцями», виконуючи типові нескладні завдання, а з 16 до 18 годин у них, як правило, починається «мертва зона». Ці дві години є найбільш складними в робочому графіку «Жайворонків». Після 21 години вони взагалі не дуже хочуть рухатись і скоріше візьмуться за

книгу або перегляд телепередач, пограють з дітьми. Неспання вночі заради виконання якоїсь термінової роботи – для них справжній подвиг, на який «Жайворонки» здатні лише зрідка.

«Сови» енергетично сильніший тип. Ніколи не зіскакує з ліжка. Часто спеціально заводить будильник на більш ранній час (як мінімум, 10-15 хвилин), щоб був час «відлежатися». «Сови» довго «розгойдуються» зранку, обов'язково виконують щоденний ритуал. Не переносять у період пробудження жодних розмов і не переносять, коли їх кваплять. Остаточно прокидаються «Сови» годин в 11 ранку. Якщо нічого не зіпсувало їм настроїв зранку, «Сови» з готовністю включаються в роботу і їх енергії вистачає до самого вечора. Вони практично не потребують «допінгу» (навіть спокійно можуть обійтися без обіду), їх працездатність протягом дня залишається високою. Якби «Совам» можна було приходити на роботу після 11 ранку, вони із задоволенням працювали б і по ночах. Пізно ввечері або й уночі, коли ніхто не відволікає «Сов», вони із задоволенням розробляють нові проекти, пишуть статті, звіряють цифри у звітах тощо. Зранку вони здатні виконувати лише функціональні завдання: перевірити пошту, відповідати на дзвінки, створювати шаблонні документи тощо.

«Голуби» або аритміки – пташки, яких об'єктивні обставини змусили стати такими. Це перероджені «Сови», яким доводиться вставати о 7 ранку, щоб о 9-й бути знову на робочому місці, це в минулому «Жайворонки», робочий день яких закінчується пізніше 16 годин, а інколи й ближче до ночі. Соціум змушує аритміків (порушений режим) пристосовуватися до робочого графіку: вони можуть собі дозволити бути активними лише в певні години. Аритмікам доводиться витрачати свою енергію і вранці, і ввечері, бути бадьорим і активним протягом дня, розв'язуючи безліч домашніх і робочих завдань. Саме аритміки, завдяки здатності пристосовуватися та змінювати природний, біологічний ритм своєї життєдіяльності, більш за все схильні до різного роду стресів та неврозів.

*Завдання. Постостерігайте за собою під час канікул, коли немає необхідності слідувати зовнішньому графіку, і Ви дізнаєтесь, який режим життєдіяльності є вашим. Визначивши свій природний тип, спробуйте розподілити навантаження згідно біоритмам вашої «пташки».*

*Тижневі біоритми людини.* За своїм походженням вони є зовнішніми, соціальними. Загальновизнаним є тижневий енергетичний ритм, який відображає динаміку працездатності протягом тижня.

*Понеділок* – день важкий: початок тижня, період «розкачки». Як мінімум, до обіду першого дня тижня енергетичні, психологічні та інтелектуальні ресурси людини знижені тому не слід планувати на ранок понеділка важливі зустрічі й переговори, оскільки немає сенсу починати «нове життя» (проект, завдання) у цей день.

Максимально сприятливими для високої працездатності є середина тижня. Найбільш активні дні – середа і четвер. Саме в цей час найбільш складні завдання вирішуються легко. До п'ятниці вже накопичується втома і відбувається спад.

З т.з. ефективного ТМ-планування на кінець тижня рекомендується планувати невеликі справи, які можуть бути успішно завершені, а також доробляти незавершені.

При роботі з великими і малими завданнями важливо не лише дбати про досягнення результату, але й зберігати енергію (мотивацію), тобто вміти переводити завдання з категорії «потрібно» в категорію «Хочу і роблю із задоволенням».

*«Слони» та «Жаби».* У ТМ «слонами» називають важливі великі справи, а «жабами» невеличкі, не дуже важливі. «Слонів» краще з'їдати по шматочках, нарізаючи їх на біфштекси.

«Метод швейцарського сиру».

«Проміжна радість».

«Метод п'яти хвилин».

Поїдати «Жаб» теж можна по-різному.

«З'їж жабу»: кожний ранок з'їдати по 1 жабі, тобто виконувати одне невелике завдання.

«Метод письмової фіксації».

«Метод окремих папірців».

«Метод кольорових маркерів».

«Метод смайликів» [14].

*Методи самомотивації і саморозвантаження*

«Система бонусів» («побачення з самим собою», «зовнішнє живлення»).

«Метод холодильника».

«Обмеження термінів» (власний dead-line).

«Візуалізація».

«Ведмежатко коала» [14].

НЕ втрачайте можливості! Завжди знаходьте особистісно-значущий сенс. Будь-яка робота мотивує лише в тому випадку, коли людина знає, навіщо особисто їй це потрібно.

## **1.5. САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ. ЗАПОБІГАННЯ РУМІНАЦІЇ ТА КОГНІТИВНИМ СПОТВОРЕННЯМ**

*У світі немає нічого доброго чи поганого,  
все залежить від нашого ставлення (В. Шекспір).*

### **Сутність позитивного мислення**

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити».

**Позитивне мислення** – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, хто акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, хто бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив (люди – мухи і люди-бджоли). Подібне притягує подібне.

Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий

«простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

### **Патогенне і саногенне мислення**

Пусковим механізмом розвитку психосоматичних захворювань є надмірне емоційне реагування (переважно негативне) людини на певні чинники: події, стосунки тощо. На думку Ю. Орлова, загалом будь-яка емоція є згубною, стресогенною, якщо вона повністю керує поведінкою людини, цілком опановує її. Проте емоції – продукт розуму, тому саме від особливостей розумової поведінки, сприйняття людиною тих чи інших явищ може залежати і вплив негативних емоцій на психіку. З огляду на це науковці виділяють 2 протилежних типи мислення: патогенне і саногенне.

Зміст **патогенного мислення** становлять роздуми, уявлення, пов'язані з образою, соромом, заздрістю, невдачею, страхом, ревностями та іншими негативними емоційними переживаннями людини. За такого типу мислення стрес, напруженість посилюються й підвищують ймовірність виникнення психосоматичних розладів. **Саногенне мислення**, навпаки, свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і сприяє психічному оздоровленню людини. При цьому людина ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них. Таке мислення зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, потреби та бажання і, відповідно, стає на заваді хворобам.

Навчання саногенній поведінці дозволяє нормалізувати систему відносин особистості, усунути патологічні механізми неадекватних психосоматичних реакцій. З цією метою використовуються методики психодіагностики для визначення типу темпераменту та акцентуацій характеру, стресостійкості, особистісної тривожності та схильності до депресії; елементи психологічного консультування; ознайомлення із загальними методами психокорекції і психотерапії, заснованими на прийомах саногенного мислення і різних видах саморегуляції.

## **Когнітивні спотворення і румінації**

Різновидами патогенного мислення можна вважати когнітивні спотворення і румінації.

**Когнітивні спотворення**, або помилки мислення – це такі розумові установки, які спрацьовують автоматично. Вони допомагають швидше обробити отриману інформацію, особливо в умовах загрози. Це важливо для виживання, тож вони є в усіх людей. Когнітивні спотворення звучать дуже переконливо і виглядають як факти. Однак у більшості випадків когнітивні спотворення описують реальність некоректно.

*Надузагальнення.* Висновки, що ґрунтуються на одиничному епізоді, з подальшою їх генералізацією.

- «Я гірший за Василя, тому що він ідеально катається на лижах».
- «Я поганий психолог, тому що не зміг допомогти цьому клієнту».

*Персоналізація.* Ставлення індивіда до зовнішніх подій як до тих, що його стосуються, коли це насправді не так.

- «Я розірвала пальто. Це мені вказівка від долі про те, що не можна витрачати так багато грошей на речі».

*Дихотомічне мислення* (чорно-біле мислення, або максималізм) — сприйняття себе чи будь-якої події однозначно позитивно чи негативно (в абсолютних оцінках).

Наприклад: «Якщо я не стану мільйонером чи знаменитістю, то я — повна нікчема і все моє життя буде прожите даремно». У психодинамічному ключі цей феномен можна кваліфікувати як захисний механізм розщеплення, що свідчить про «дифузність самоідентичності».

*Надмірне фокусування* на тому, що необхідно діяти або відчувати певним чином, без оцінки реальних наслідків такої поведінки чи альтернативних варіантів. Часто виникає через нав'язані в минулому стандарти поведінки та схеми мислення.

- «Мої діти повинні мене утримувати все життя».
- «Я маю вийти заміж, оскільки так роблять усі».

*Катастрофізація.* Увага спрямована лише на найгірший варіант розвитку подій.

- «Цей біль означає, що в мене рак».

*Передбачення* — індивід вважає, що може точно передбачити майбутні наслідки певних подій, хоча він не знає чи не враховує всіх факторів, не може правильно визначити їхній вплив.

*Читання думок* — індивід вважає, що точно знає, що із цього приводу думають інші люди, хоча його припущення не завжди відповідають дійсності.

*Наклеювання ярликів. Асоціювання себе чи інших з певними шаблонами поведінки чи негативними типами.*

- «Я ні на що не здатний».

*Тунельне бачення.* Звертання уваги лише на невелику частину, деталь, з відкиданням інших частин та цілого. Іноді обираються лише негативні деталі, інколи ж ті, які узгоджуються з якоюсь ідеєю.

- «Зустрівшись із дівчиною, я відразу ж починаю шукати та помічати всі її недоліки. Через деякий час мені хочеться просто втекти, адже очевидно, що в нас із нею нічого не вийде».

*Перебільшення та применшення.* Протилежні оцінки самого себе, ситуацій та подій. Суб'єкт перебільшує складність ситуації, одночасно применшуючи свої можливості з нею впоратися.

- «Я здав ЗНО на 190 балів, але мені просто пощастило».

Як боротися з когнітивними спотвореннями?

Позбутися когнітивних помилок узагалі, в принципі, звести їх до нуля не вийде, тому що ця функція вбудована в наше мислення багато тисяч років тому. Але цілком можна навчитися їх виявляти і не давати їм впливати на важливі речі.

**Румінація** — це нав'язливий тип мислення, коли в голові людини виникають одні й ті самі думки, здебільшого негативні, витісняючи іншу психічну діяльність. Головна ознака румінації – вона ніколи не закінчується дією, тому не ефективна, а навпаки, дуже виснажлива. Румінація властива кожному, але небезпечною стає, коли людина практично не може переключитися з тривожних, негативних думок для того, щоб подивитися на ситуацію під іншим кутом та вирішити її.

Кожен раз, коли у нас виринає одна й та сама нав'язлива думка, вона викликає занепокоєння, і в організмі в величезній кількості виділяються гормони стресу, які у довгостроковій перспективі

негативно впливають на систему нейронних зв'язків у головному мозку.

Як не потрапити в пастку румінації?

*Пастка:*

— Чому це відбулося?

— Зі мною щось не так?

— А що, якщо це повториться?

*Рішення (що я буду робити наступного разу):*

— Що відбулося? — подія, що сталася

— Що це означає? — як можна по-іншому на це подивитись і що я вивчив з цього

— Що з цим робити? — як я буду по-іншому думати наступного разу

Пастка румінації захопується тоді, коли людина вирішує: «Я обов'язково у всьому розберуся, якщо думатиму про проблему/подію досить довго». Чим звичніша для вас думка, тим складніше її позбутися.

Як зупинити румінацію:

1. Відслідковуйте думки. Визначайте, які з ваших думок нав'язливі, і помічайте їх як небезпечні.

2. Перетворюйте думки на чіткі завдання. Перенаправляйте свою увагу на щось, що потребує вашої дії.

3. Створіть план дій. Замість того, щоб щоразу обмірковувати ту саму думку, складіть план, який допоможе розібратися з причиною занепокоєння. Продумайте кожен необхідний крок в голові або запишіть їх на папері. Нехай кроки будуть якомога конкретнішими та реалістичнішими.

Психолог Маргарет Уеренберг стверджує, що «румінація фактично змінює структуру мозку, подібно до того, як пішохідна доріжка перетворюється спочатку на проїжджу частину, а потім на широку автомагістраль з великою кількістю з'їздів. І з кожним разом стає все легше і легше занурюватись у роздуми». Румінація не приносить жодної користі, а лише краде наш час та енергію. Вона настільки виснажує, що робить людину більш уразливою для тривоги та депресії, одночасно будучи симптомом цих станів.

4. Визначте найгірший сценарій розвитку подій. Поставте собі два питання: «Що найгірше може статися?», «Як мені впоратися із цим?» Швидше за все, ви зможете знайти відповідь.

5. Запитайте себе: «Що я можу змінити?». Якщо нічого не можете, відпустіть думку. А якщо зміни під силу, то заплануйте конкретні кроки і починайте.

### **Види позитивного мислення**

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

1. Позитивні твердження (афірмації).
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.

**Позитивні твердження або афірмації** – переконливі вислови з акцентом на те, що людина воліє мати у майбутньому (здібності, уміння, якості та стосунки). Базові афірмації будуються з опорою на майбутній час і є такими: «З кожним днем мені щастить все більше і більше» тощо. Афірмації – це усвідомлені думки, які людина навмисно повторює вголос або подумки для того, щоб замінити вже сформовані переконання ментально позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату (згадайте про нейронні зв'язки).

Використання афірмацій щодня – це найпростіший спосіб змінити актуальну ситуацію на краще. Повторення афірмацій зранку допомагає їхньому засвоєнню протягом дня, а увечорі сприяє відкладанню на рівень підсвідомості. Ефект роботи з афірмацією буде відчутним, якщо її повторювати кілька разів на день. Чим більше емоцій викликають афірмації, тим більшою силою впливу вони наділені. Дієві афірмації викликають сильні емоції. Для цього можна додати в афірмації емоційні слова, які викликають радість, натхнення та ентузіазм, наприклад: приголомшливий, комфортний, легко й просто, із задоволенням, із захопленням тощо. Правило просте: чим сильніші емоції, тим швидше змінюється переконання.

**Позитивне налаштування** – це віра у власні можливості. Ключовими фразами є: «Я зможу», «Я зроблю», «Якщо не я, то хто ж?».

«Я довіряю мудрості життя», «Моя ситуація вирішується якнайкраще». Така побудова фраз наближена до сьогодення.

Позитивно налаштована людина вміє пов'язувати з користю для себе події, які трапляються. Наприклад, дощ і результат своєї роботи: якщо сьогодні пішов дощ, то у мене все вийде. При цьому логічний зв'язок значення не має, головне – налаштування: розбив тарілку – на щастя, забруднив одяг – до грошей, сильно забруднив – до великих грошей. Загалом негативні прикмети існують для песимістів, а позитивні – для оптимістів.

**Позитивне мислення** – це вислови і твердження, засновані на описі явищ, подій або процесів у позитивному ракурсі. Позитивне мислення виявляється у теперішньому часі, коли сприймаємо та описуємо актуальну ситуацію переважно позитивно, виходячи з оптимістичного сприйняття життя.

Для кращого розуміння сутності позитивного мислення потренуємось на прикладі фрази «Я хворію»:

*Фраза:* Я хворію

*Афірмація:* Я видужую (замість я хворію)

*Позитивне налаштування:* З кожним днем моє тіло та душа наповнюються здоров'ям

*Позитивне мислення:* Я добре себе почуваю й швидко видужую

### **Прийоми і техніки позитивного мислення**

Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Три чарівних запитання», «Дієта позитивних думок», «Позитивне налаштування зранку», «Емоційний аналіз дня», техніка переривання неприємних думок «Стоп».

Посмішка і позитивний настрій - найкраща профілактика багатьох захворювань. Щоб не псувати своє здоров'я, пропонуємо виконувати кілька простих правил і прийомів (Додаток В).

## 1.6. САМОРЕГУЛЯЦІЯ І РЕСУРСОЗБЕРЕЖЕННЯ. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ І РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### Саморегуляція особистості та її роль у самоефективності

Одним із перших учених, який здійснив великий внесок у відкриття здатності до саморегуляції, був І. Павлов. Штучно впливаючи на артеріальний тиск тварин різними способами (невеликі надрізи, введення в кров різних речовин, роздратування нервів), він довів, що після зміни артеріального тиску той самостійно відновлюється через деякий час. Так був розроблений принцип саморегуляції, який, як було з'ясовано вченим, притаманний і всім іншим функціям організму.

За висловленням академіка І. Павлова, людина - це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює.

Феномен «саморегуляція» став предметом пильної уваги багатьох дослідників. О. Конопкін, зокрема, розглядає усвідомлену **саморегуляцію** як «...системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями».

Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Як свідомий індивід, особистість несе відповідальність за наслідки здійснених виборів і скоєних дій. У саморегуляції виявляється активно-дійове ставлення особистості до самої себе, система її аксіологічних модусів, моральні та соціальні наративи, спрямованість, а також накопичений соціальний досвід.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей

нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

За своєю суттю саморегуляція є цілісною відкритою системою, моделювання якої складається з окремих функціональних ланок:

- сформульована суб'єктом мета діяльності;
- суб'єктна модель найбільш значущих умов;
- програма стратегій власне виконавської діяльності;
- контроль, оцінювання досягнутих результатів;
- рішення про корекцію системи регуляції.

Особистість як *самокерована система* може здійснювати:

- *контроль за діяльністю* за допомогою порівняння наміченої програми та виконаних дій;
- *узгодження спонукань*, переключення психічної активності, координацію дій;
- *санкціонування* - виклик або затримку процесів (дій, вчинків);
- *посилення або послаблення активності* (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості.

У центрі проявів саморегуляції особистості - система «Я», що формується під впливом життєвих вражень і виховання як центр самосвідомості. Будучи елементом психологічної структури особистості, «Я» виступає як установка щодо самого себе і включає такі *компоненти*:

- *когнітивний* - уявлення про «Я» реальне та «Я» ідеальне;
- *емоційний* - самоповага (самоприниження) тощо;
- *оцінно-вольовий* - прагнення підвищити самооцінку, завоювати авторитет, повагу.

Отже, **психологічна саморегуляція** – це об'єктивна оцінка ситуації, спрямована діяльність, що дозволяє контролювати власну активність, коригувати результати дій. Виділяється два види психологічної саморегуляції:

- мимовільна – природні (підсвідомі) механізми захисту, які спрямовані на виживання;

- довільна – усвідомлений контроль дій для досягнення поставленої мети.

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей і особливостей вольової саморегуляції, виділяють *4 типи самоуправління: морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний (слабкий), імпульсивний*. Природно, що найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

У функціональному плані в саморегуляції поведінки можна виділити часові межі або часові фактори, які визначають *2 основних типи саморегуляції поведінки*:

- *Перший тип (тактичний, оперативний)* – це саморегуляція, яка має чіткі часові межі свого здійснення: передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування і обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами.

- *Другий тип (стратегічний, перспективний)* – це саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу; вона пов'язана з плануванням особистістю цілеспрямованих змін у собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які направлені на найбільш повну реалізацію себе, а також забезпечує підпорядкування мотивів протягом всього життя, побудову ієрархії мотивів і вирішення конфліктів між індивідуальними і соціальними мотивами і мотивами духовними, індивідуальними на користь останніх.

Саморегуляція формується протягом усього життя, проте самосвідомість може зупинитися в розвитку, якщо людина перестає вчитися відповідальності, нехтує саморозвитком. Як засіб збереження і відновлення психологічного ресурсу, саморегуляція залежить від низки факторів: поставлених цілей; особливостей особистості; умов зовнішнього середовища; взаємин між суб'єктом і навколишнім світом. При цьому важливо також додатково вчитися контролювати

емоції. Науковцями доведено, що жінки більш схильні до негативного впливу страхів, втоми, хвилювання, роздратування та виявляють це зовні, в емоційних реакціях і поведінці. Чоловіки ж переживають стреси, апатію, самотність усередині себе, не ділячись з іншими.

Існують також деякі вікові особливості контролю за власним психологічним станом. Чим молодша людина, тим гірше вона контролює свої емоції. Це пов'язано з нестачею життєвого досвіду, накопиченої інформації, гормональними змінами. У зрілому віці люди досягають максимального рівня саморегуляції, контроль над емоціями здійснюється інтелектом. До старості цей баланс знову зміщується до емоцій, через що психологи порівнюють людей похилого віку з дітьми.

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що *саморегуляція поведінки* є інтегрованою властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Загалом можна констатувати, що саморегуляція – це єдність соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості.

### **Методи саморегуляції поведінки**

Саморегуляція дозволяє стримано ставитися до інших людей і терпимо сприймати їхні недоліки, виробляючи вміння не дратуватися в самих критичних ситуаціях.

Уперше елементи саморегуляції дитина може проявляти, починаючи з 3-х років, коли усвідомлює власне Я. Можна достатньо чітко простежити вікові прояви регуляції:

- 3-4 роки – у дітей переважають рухові, мовленнєві методики контролю, які проявляються мимоволі;
- 4-5 років – діти навчаються емоційного контролю за допомогою ігор, переважають мимовільні методи;
- 5-6 років – відбувається процес вирівнювання між мимовільним та довільними способами, активно розвивається мислення, уява, мова, пам'ять;
- 6-7 років – діти вчаться самокорекції, самоконтролю, довільні методи саморегуляції переважають над мимовільними;

- до 20 років – підлітки розвивають придбані методи, активно навчаючись у дорослих;
- 20-40 років – методики саморегуляції обираються залежно від того, якою діяльністю займається особистість;
- 40-60 років – пасивний відпочинок, читання книг, роздуми як основні методики регуляції;
- 60 років – починає переважати спілкування, осмислення минулого, пасивна розрядка.

У виробленні моральної культури, мужності, у формуванні ерудиції й в умінні керувати собою чималу роль відіграють методи та прийоми самовиховання: самонаказ, самонавіяння, самосхвалення, самокоректування, самостимулювання й інші.

**Самонаказ.** Це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі: «Розмовляти спокійно!», «Не піддаватися на провокацію!», «Мовчати!» допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримувати вимог етики.

*Так, німецький король Генріх IV, боягуз із дитячого років, ідучи в бій, наказував: «Уперед, боягузливе тіло! Уперед, боягузлива сволота!». Із цими словами він ішов поперед своїх військ і своїм прикладом надихав їх.*

**Самонавіювання** допомагає поводитися, не виходячи за рамки прийнятих у даному суспільстві правил культурного поведження, володіти собою в самих важких ситуаціях. Воно може бути застосоване в самовихованні будь-яких якостей особистості. Протягом декількох тижнів, а іноді й місяців з метою зміни поведження в необхідну сторону багато раз у день вимовляється заздалегідь підготовлена фраза: «Я ні за яких умов не буду підвищувати голос!», «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи, як би важко мені не було!», «Мене не виведуть із себе ніякі зауваження навколишніх!». Робиться це повторення заучених формул доти, поки впевненість не стає непохитною, не залишаючи ні тіні сумнівів у можливості впоратися із собою, поводитися відповідно до самонавіяння.

*Так, наприклад, багато разів повторюючи: «Я не відчуваю болю», можна позбутися від болісних відчуттів. І навпаки, можна вселити собі відчуття болю, причому навіть не вимовляючи яких-небудь формул.*

Неприємні емоції, що супроводжують болі, зникають при перемиканні уваги. Г. Гейне переставав почувати нестерпний біль,

який його переслідував, коли складав вірші. Дослідницька робота допомагала позбутися від болючих відчуттів філософові І. Канту, фізикуві Б. Паскалю, письменникові Н. Островському. Люди помітили давно, що думки про біль багаторазово її збільшують. Ще Л. Сенека писав: «Біль легко перенести, якщо не збільшувати його думками про нього; якщо, навпаки, підбадьорювати себе, говорячи: це нічого, або, принаймні, - це не лихо, потрібно вміти терпіти, це незабаром пройде, - то біль стає легким настільки, наскільки людина себе в цьому запевнить».

Самонавіювання або захоплення якоюсь справою створює в мозку зону збудження, що, ставши домінантною, гальмує інші зони мозку, у тому числі й ті, які викликають відчуття болю.

*Академік Касирський говорив студентам: «Коли ви даєте аспірин - це ліки. А коли я даю ліки - це найсильніший зцілювальний засіб, тому що ці ліки плюс мій авторитет. На цьому принципі засноване застосування плацебо, що авторитетний лікар називає новими сильнодіючими ліками».*

Самонавіяння особливо ефективно при трохи загальмованому стані кори головного мозку. Саме тому воно легше здійснюється в напівсонному стані або при штучному розслабленні (релаксації). Його добре проводити перед сном або відразу ж після пробудження, ще не встаючи з постелі. Воно особливо ефективно в процесі аутогенного тренування. Ефективність самонавіяння збільшується, коли початківець самовиховання довідається про випадки його успішного застосування.

Важко переоцінити вміння контролювати свої дії й учинки, здійснювати самокероване поведіння. *Самокореція* дає можливість коректувати розпал пристрастей, привчає тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях. Історія надзвичайно багата прикладами самокоректування, що допомагають видатній людині чітко виконувати намічену життєву програму.

Все життя завзято й наполегливо коректував свою поведінку Л. Толстой. У щоденнику він відзначає свої недоліки: «Необґрунтованість (під цим я розумію: нерішучість, мінливість і непослідовність); неприємний важкий характер, дратівливість, зайве самозамилування, марнославство; звичка до ледарства» і намічає

шляхи виправлення своїх недоліків. Все своє життя наполегливо коректував свої потреби й щиросердечні стани М. Ганді. «Людина, - писав він, - є людиною тому, що здатна до самообмеження, і залишається людиною лише остільки, оскільки на практиці здійснює його».

Самокоректування дозволяє перетворювати хаос негативних думок і почуттів, що руйнують життєвий потенціал, у гармонічну структуру. Якщо таке перетворення відбувається свідомо, воно приводить до більше ефективного використання життєвої енергії особистості.

*Самопідбадьорювання* - це звернення до самого себе для того, щоб зміцнити віру в себе, вмовити не хвилюватися, повірити в успіх, підготовки до служби в армії і інше.

*Самопереконавання* - це вміння переконати себе у здатності регулювати свої настрої, почуття, вчинки, це дискусія із самим собою, регулювання емоцій.

Якщо все-таки контроль над почуттями не вдавсь, зрив відбувся, обстановка надзвичайна й необхідно заспокоїтися, взяти себе в руки, кращий засіб заспокоїтися - рух. Дуже добре мовчачи й задумливо пройти по кабінету, роблячи, скажемо, на два кроки вдих і на п'ять кроків видихнув, ведучи лік кроків у розумі. Рух, подих, рахунок кроків подумки швидко відволікають керівника від ситуації, заспокоюють.

У саморегуляції велику роль відіграє *рефлексія*. Спочатку необхідно інтенсифікувати самосвідомість. Це дозволяє виявити несумісність своїх принципів, думок, учинків і порівняно легко намітити шляхи закріплення нових елементів поведінки. При цьому треба мати на увазі, що чим вище інтелект людини, чим точніше самоусвідомлення, тим ефективніше функціонує саморегуляція.

### **Ресурсозбереження. Класифікація засобів саморегуляції**

Кожна людина з часом відчуває втому та повну нестачу сил, ніби розрядилась її “батарея”. Існує 4 ключових способи поповнення свого внутрішнього ресурсу. Для кожної людини тип “енерговідновлення” унікальний. Те, що може підійти вашому другу (подрузі), не завжди

може допомогти вам, як би сильно ви не намагалися, наприклад, медитувати.

*Фізичний.* Все, що пов'язане з фізичними навантаженнями і рухом. Це може бути як тривала прогулянка з помірним темпом ходьби, так і танці або заняття в спортзалі. Головне, щоб рух надавав вам сили.

*Когнітивний (розумовий).* Такий тип «підзарядки своєї батареї» допомагає заспокоїти розбурхані думки. Проте не забувайте робити перерви від розумового навантаження, ходіть на прогулянки, медитуйте, візуалізуйте бажання. Можна читати детективи, розв'язувати головоломки.

*Сенсорний.* Цей тип пов'язаний з органами відчуттів. Вам можуть допомогти аромотерапія, тепла ванна, музика, іграшки-антидепресанти і т.д. Також сюди можна додати якісний сон та проведення часу зі своїми домашніми улюбленцями.

*Емоційний.* Ви маєте визначити, які дії викликають у вас позитивні емоції. Прогулянки з друзями, розмови з рідними, заняття творчістю та ін. Ви маєте знати, що заряджає вас позитивом, уникати стресу і негативу.

Отже, щоб «підзарядитися», спочатку визначте свій тип відновлення енергії, заплануйте, що будете робити, й виконуйте завдання по чергові.

Згідно іншого підходу всі засоби саморегуляції можна поділити на 3 групи:

*1 група – засоби регуляції емоційної сфери.* До них можна віднести: доброзичливість, оптимізм, гумор; контроль емоційної сфери; розрядку в діяльності (працетерапія, музична терапія, бібліотерапія і т.д.); самонавіювання.

*2 група – засоби регуляції вольової сфери.* Існує 2 можливі шляхи: прямий і непрямий. Прямий – звернення до власного почуття обов'язку (самонаказ, самозобов'язання: я повинен, я мушу це зробити) – це складний шлях, пов'язаний з силою волі та вихованням спрямованості особистості в цілому. Непрямий - контроль своєї поведінки (регуляція м'язового напруження, темпу руху, мови, дихання). Такі реакції називаються психосоматичними. Вони діють як

рефлекси, тобто приводять до обов'язкових, запрограмованих змін. Впливаючи на фізичний стан, ви викликаєте певні емоційні реакції.

*3 група – комплексна система регуляції – самонавіювання.* Досягається за допомогою аутогенного тренування (аутотренінгу).

Аутогенне тренування складається з 2-х частин: розслаблення (вхід у стан релаксації) і самонавіювання. АТ – це ряд прийомів, які виконуються в певній послідовності:

1. Придбати зручну позу, закрити очі і зосередитись на своєму емоційному стані.

2. Зосередження на обличчі.

3. Підсилення стану спокою за рахунок самомасажу (подумки) шкіри обличчя і кистей рук.

4. Розслаблення м'язів

5. Регуляція дихання. На фоні набутого стану релаксації (розслаблення) і відбувається наступний крок.

6. Самонавіювання – формування емоційних реакцій оптимізму і життєрадісності.

Для успішності самонавіювання потрібна систематична робота. У всіх зазначених прийомах саморегуляції психічного стану основою внутрішньої техніки педагога є увага і уява (здатність переключати увагу на емоційно привабливі об'єкти; здатність бачити картини, які хочемо собі навіяти).

Окремо слід сказати про стримування негативних емоцій. Як ви розумієте, в нашій професії вони не рідкість. Проте якщо негативні емоції весь час гальмувати, можуть розвинути неврози та інші захворювання. Тому необхідно дати розрядку негативним емоціям за допомогою утворення зон захисного збудження, наприклад, за допомогою музики (класичної: Чайковський, Моцарт). Цей самий механізм покладено в основу бібліотерапії, тобто читання улюблених книжок. Можна скористатись і працетерапією, заняттями спортом, танцями. Комусь (особливо жінкам) може допомогти «шопінг», прогулянка по крамницях. Улюблені заняття (хобі) допомагають педагогу, як і всім людям, зняти напруження і оптимізувати настрій.

## **Методики саморегуляції**

Серед класичних методик саморегуляції можна виокремити наступні: медитація; релаксація; самонавіювання; десенсибілізація; аутогенне тренування. В результаті саморегуляції у людини можуть виникати *три основних ефекти*:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція, особливо в кризових умовах, запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму. Природні прийоми регуляції організму є одними з найбільш доступних способів саморегуляції: сміх, посмішка, гумор; роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів; спостереження за пейзажем; розглядання квітів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей; купання (реальне чи уявне) в сонячних променях або водні процедури; вдихання свіжого повітря; висловлювання похвали, компліментів та ін.

Крім природних прийомів регуляції організму, існують і інші способи саморегуляції. В умовах серйозних криз та глобальних катастроф надзвичайно важливо, щоб вони були максимально простими і доступними, діяли швидко та ефективно (Додаток Г).

## **Психопрофілактика і стресостійкість**

**Психопрофілактика** – розділ загальної профілактики, в рамках якого здійснюються заходи, спрямовані на попередження виникнення психічних розладів.

Завданнями профілактики будь-яких захворювань і розладів, включаючи психічні, є:

- 1) запобігання дії на організм хвороботворних чинників;
- 2) попередження розвитку захворювання шляхом ранньої діагностики і лікування;

3) попереджувальне лікування і проведення заходів, що запобігають рецидивам хвороб і переходу їх у хронічні форми.

Психопрофілактичні заходи прийнято ділити на три етапи, або рівні, залежно від того, чи здорова людина, чи страждає скороминущими психічними розладами; або ж є чинники ризику психічного захворювання чи то навіть виявляється стійка виражена патологія психіки.

*Первинна психопрофілактика* – це система заходів, спрямованих на попередження виникнення психічних розладів. Вона в рівній мірі поширюється як на, власне, психічні хвороби (ендогенні), так і на розлади, пов'язані з органічною патологією головного мозку, патологією особистості і психогеніями. До таких заходів відносяться, в першу чергу, загальнопрофілактичні (соціальні, медичні, психологічні): поліпшення екології, усунення інфекційних захворювань, гострих і особливо хронічних інтоксикацій (зокрема алкогольної та наркотичної), покращення медичної і психологічної допомоги населенню в цілому, попередження травматизму на виробництві і в побуті, стабілізацію соціально-економічного становища в країні та ін.

Первинна психопрофілактика, спрямована на охорону психічного здоров'я нинішнього і майбутніх поколінь, займається питаннями попередження психічних захворювань, гігієни шлюбу та зачаття, профілактики можливих шкідливих впливів на вагітність, організації допомоги породіллі, раннього виявлення вад розвитку у новонароджених і своєчасного застосування методів лікувально-педагогічної корекції на всіх етапах розвитку дитини.

Психопрофілактичні заходи, що сприяють підвищенню стійкості психіки до шкідливих впливів, – це правильне виховання дитини, боротьба з дитячими інфекційними захворюваннями і психогеніями, здатними викликати затримку або асинхронію психічного розвитку, психічний інфантилізм, невротичні порушення.

Психопрофілактика психосоматичних захворювань повинна бути орієнтована на особистісні особливості людини, схильної до патологічних вегетативно-соматичних реакцій на стресові ситуації, що викликають відчуття образи, страху, агресії. Необхідне навчання

саногенній поведінці, що дозволяє нормалізувати систему відносин особистості, усунути патологічні механізми неадекватних психосоматичних реакцій. З цією метою повинні ширше використовуватися медико-психологічне консультування і, за необхідності, методи психокорекції і психотерапії.

Основними причинами зростання психогенних розладів, пов'язаних зі стресом, порушенням адаптації, є несприятлива соціально-економічна обстановка в країні, соціальна незахищеність, безробіття, міжнаціональні конфлікти, війни та ін.

Одне з найважливіших завдань психопрофілактики межових психічних розладів полягає в навчанні людей, що потрапили в складні життєві обставини або переживають внутрішньоособистісний конфлікт, як упоратися зі стресом.

*Основні види психопрофілактичної допомоги:*

- виховання психологічної освіченості, проведення просвітницької роботи, що стосується питань стресу, його наслідків та методів психопрофілактики;
- навчання загальнодоступним методам подолання стресових станів;
- напрацювання навичок звільнення від негативних звичок, девіантних форм поведінки;
- зміна порушених міжособистісних стосунків (групова, сімейна психотерапія);
- освоєння прийомів саморегуляції (аутогенного тренування, методів релаксації, регулювання сну та ін.).

Різні форми і методи надання психопрофілактичної допомоги реалізуються через систему медико-психологічних служб (психогігієнічні кабінети, кабінети психологічної допомоги при територіальних поліклініках і на підприємствах, центри психологічного консультування, кризові центри та ін.).

*Вторинна профілактика* – система заходів, спрямованих на усунення виражених чинників ризику, які за певних умов (зниження захисних сил організму, перевтома, додаткові психотравмуючі ситуації) можуть призвести до загострення або рецидиву захворювання, зокрема до виникнення розладів, небезпечних для

здоров'я або життя самого хворого або оточуючих (суїцидальні, агресивні тенденції), а також попередження несприятливого перебігу (хроніфікації) захворювання.

Вторинна профілактика включає ранню діагностику і лікування виявлених порушень, застосування адекватних методів корекції з метою досягнення якнайповнішої і тривалішої ремісії, подальшу підтримуючу терапію, психокорекцію, що дозволяють попередити загострення або рецидив хвороби. Сюди входить і своєчасна психологічна або психіатрична допомога хворим з психогенними розладами в результаті впливу медичного працівника або медичного середовища. Найбільш ефективним методом вторинної психопрофілактики є диспансерне спостереження, що включає виявлення ранніх ознак загострення захворювання, динамічне спостереження, спрямоване лікування, реабілітаційні заходи.

*Третинна психопрофілактика* – комплекс заходів, направлених на попередження формування негативних психічних розладів (психічного дефекту) та інвалідизації при хронічних психічних захворюваннях. Велику роль у цьому відіграє правильне використання лікарських та інших засобів, лікувальна і педагогічна корекція. Метою заходів третинної психопрофілактики є реабілітація хворих, що втратили можливість повноцінної життєдіяльності.

### **Стресостійкість**

**Стрес** – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що надійшла до нього (Г. Сельє).

Стресогенними чинниками, або стресорами, можуть бути фізичні, хімічні, біологічні, соціальні й психологічні впливи (як негативні, так і позитивні!).

У звичайних умовах реакція організму на стресор має адаптаційно-приспосувальний характер, що є універсальним фізіологічним механізмом взаємодії системи організм – оточення: має позитивне значення, підтримує функціональний тонус організму та запобігає детренованості.

Хворобливого характеру стресори набувають за неадекватної реакції на них – дистреси, які негативно впливають на організм.

*Дистрес* розвивається за умови надмірної тривалості дії стресора, або його інтенсивності, спричиняє вплив на психічну сферу людини, а за перевищення адаптаційних можливостей ЦНС призводить до психічних розладів.

Найбільш вразливі до стресорів акцентуйовані, інфантильні та психопатичні особистості.

На думку багатьох фахівців, що займаються проблемами стресу, основне правило подолання стресу полягає в здатності людини боротися з неприємностями, не ставитися до них пасивно, але в той же час не озлоблюватися і не звинувачувати в них інших. Реакція на стрес повинна бути осмисленою і зваженою. Не можна піддаватися першому емоційному імпульсу, слід бути витриманим і холоднокривним, дивитися на навколишній світ реалістично і також реалістично діяти.

Певний інтерес представляють поради американського психотерапевта Д. Пауела (1996), як пережити стрес з найменшими втратами.

1. Пригадайте, як ви себе почували, коли все було добре. Коли уявляєш себе в комфортній ситуації, з'являються відчуття, пов'язані з нею.

2. Розслабтеся фізично. Якщо тіло і м'язи розслаблені, то і психіка не може бути в напруженому стані.

3. Постарайтеся бути реалістичнішими, описуючи собі або близьким ситуацію, в якій знаходитесь. Уникайте таких слів, як „ніколи”, „завжди”, „ненависть”.

4. Живіть сьогоднішнім днем. Встановіть цілі на сьогодні і досягайте їх.

5. Не дозволяйте собі „потонути” в жалості до себе, не відмовляйтеся від допомоги. Любов, дружба і допомога – могутні засоби в боротьбі зі стресом.

6. Примусьте стрес працювати на вас. Багато людей перемогли стрес, відмовившись стати такими, що програли. Вони зустріли випробування з піднятою головою. Якщо ви зможете прийняти негативну подію (наприклад, втрату роботи) як необхідність зробити позитивну дію (наприклад, знайти кращу роботу), ви переможете стрес його ж зброєю.

7. Прагніть не думати про минулі події як про поразку.

8. Ставтеся до стресу як до джерела енергії. Кожну проблему, яку ставить життя, сприймайте як виклик.

9. Ви не можете відповідати за поведінку інших, але можете контролювати свою реакцію на їх учинки. Ваша головна перемога – це перемога над своїми емоціями.

10. Не прагніть догодити всім, це нереально, ви повинні час від часу догоджати собі.

11. Намалюйте в думках картину свого майбутнього і порівняйте її з тією невеликою за часом кризою, яку ви переживаєте зараз.

Для зняття психічної напруженості і перевтоми рекомендується використовувати метод "відключення", спрямований на тимчасове забуття складних, стресогенних проблем, перенесення уваги на відпочинок, захоплення (хобі), заняття фізичними вправами. Важливо



під час перерв у роботі, відпочинку повністю відключитися від службових справ, послухати музику, подивитися легку телепередачу, провести невелику фізичну розминку (зробити пішу або велосипедну прогулянку). Гумор у відносинах з оточуючими допомагає зняти зайву напругу.

Зменшують напругу та внутрішній неспокій різні способи розслаблення і самонавіювання, навчатися яким доцільно під керівництвом досвідченого психолога або психотерапевта.

### **Профілактика вигорання**

**Вигорання** – емоційне і фізичне перевантаження. Це синдром (ще не захворювання), захисна система організму від виснаження.

**Виснаження** – це витрата енергії без її поповнення. У січні 2022 року ВООЗ віднесла вигорання виключно до працюючих людей, переважно таких професій: волонтери, педагоги, лікарі, рятувальники, офісні працівники, керівники тощо. Потім – також до матерів.

ВООЗ виокремила такі *характеристики вигорання*:

- 1) підвищене енергетичне виснаження і відчуття цього;
- 2) психічне віддалення від своєї діяльності (від байдужості до агресії);
- 3) зниження ефективності праці.

Також можна виділити такі характерні *симптоми*:

- порушення сну (спите або мало, або забагато, але не відпочиваєте, немає енергії);
- зміна харчової поведінки (або їмо більше, або взагалі немає апетиту);
- втрата сенсу (не розуміємо, що і навіщо ми робимо);
- головний біль (або больовий синдром);
- почуття провини;
- апатія.

Якщо ми ігноруємо симптоми, це може закінчитись нервовими зривами (до істерики і агресії), панічними атаками, психосоматичними захворюваннями.

### **Стадії професійного вигорання:**

- 1) Бажання активно проявити себе з певною метою.
- 2) Інтенсивніше працюємо.
- 3) Ігноруємо власні потреби, тому що у нас не вистачає часу (поїсти, виспатись, навіть сходити до туалету).
- 4) Витіснення внутрішніх конфліктів (відкладання на потім, витіснення думок).
- 5) Перегляд цінностей (ревізія) – нехтуємо власними інтересами, родиною, друзями).
- 6) Заперечуємо проблеми, що виникають.
- 7) Урізаємо соціальні контакти (до мінімуму) – залишаємо тільки потрібні.
- 8) Людина замикається в собі.
- 9) Починаються емоційні гойдалки (різкі перепади настрою).
- 10) Знеособлення і деперсоналізація (людина діє на автоматі, як робот).
- 11) Внутрішня порожнеча, втрата сенсу (Що я роблю? Навіщо?)
- 12) Депресія.

Це означає, що ресурс вичерпався до 0 !!!

Нелюбов, безвідповідальне ставлення до себе – це шлях до вигорання.

### ***Профілактика вигорання:***

• Працюємо з ресурсом (відновлюємо зв'язок з тілом: висока тривога – контроль м'язового напруження, «заземлення»; мало енергії – поповнюємо індивідуально притаманним способом, виконуємо ресурсні вправи; забагато негативної енергії – йдемо до спортзалу, на танці...).

- Робимо щось нове, творче.
- Вчимося говорити «НІ» - собі та іншим.
- Ставимося до себе з любов'ю.
- Плануємо діяльність (включаючи ресурсозбереження).
- Розробляємо плани А, В, С.
- Спілкуємось, практикуємо допомогу іншим і вдячність.

## **1.7. ЕКОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ. ОСОБИСТІ КОРДОНИ. ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ**

### **Принципи екологічного спілкування**

Питання екології на часі стоять дуже гостро. Вони хвилюють людство настільки, що люди почали замислюватися і про екологічність у психологічній площині: екологію душі, мислення, спілкування. Екологічність передбачає безпеку. Це стосується не тільки поводження з природою, захисту навколишнього середовища, але і власних кордонів особистості. Тема екології спілкування до кінця не вивчена і складна, але, тим не менш, є важливим аспектом у формуванні професійної компетентності та самоефективності педагога.

Проблеми, які виникають у взаєминах, з'являються переважно внаслідок непорозуміння, небажання поставити себе на місце іншого і нехтування особистими межами. На цьому базуються всі конфлікти, незалежно від масштабу.

Часом дружба і спілкування (особисте і професійне) з іншою людиною приносить лише негативні емоції і знижують самооцінку. Таку взаємодію називають «токсичною», вона позбавляє сил, енергії, знижує продуктивність. І навпаки, науково доведено, що людина, яка здатна побудувати міцні екологічні відносини, засновані на повазі та прийнятті інших, оточує себе такими ж людьми і відчувається комфортно й безпечно, отримуючи позитивні емоції, довіру, підтримку.

Токсична людина живиться негативними реакціями, які відчуває інша людина - почуттям провини, слабкістю. Найчастіше, при токсичному спілкуванні негативний вплив на іншу людину досягається з метою підвищення власної значущості, збільшення самооцінки агресора. Часто в дитинстві такі агресори були на місці людини, яку нині намагаються зробити своєю жертвою. Вплив на іншу людину може досягатися, наприклад, за допомогою психологічного тиску, обману, маніпуляцій (як у робочих, так і в особистих, дружніх стосунках). Токсичні люди можуть матеріалізуватися у нашому оточенні у вигляді депресивно налаштованого друга, якому ми безуспішно намагаємося підняти настрій за рахунок власних ресурсів. Також можуть зустрічатися люди, які занурюють інших у власну безодню тривожності, негативу, безпричинної злості. Напевно, кожний в тій чи іншій мірі стикався з подібними шкідливими психологічними проявами в своєму житті.

Завжди важливо намагатися проводити аналіз і вивчати передумови поведінки людей. Проте вивести токсичних людей на інший рівень свідомості без їх згоди не вийде. З токсичних відносин - краще виходити або зводити спілкування до мінімуму. Агесори дуже рідко змінюються й «перевиховуються». Якщо є бажання і сили - можна спробувати дати відсіч агресору. Для цього існує багато прекрасних способів (наприклад, метод амортизації, психологічного айкідо М. Литвака).

Для особистого психологічного комфорту безпечніше будувати взаємини з людьми, які готові до екологічних відносин, і дотримуються балансу «брати/давати», а не тільки «беруть» ресурс з інших. Не допустити сварок, розлучень, образ і хворобливих розривів

відносин, а отже, і зберегти ментальне здоров'я у більшості випадків можна. Для цього достатньо прийняти у свій світ філософію екологічного спілкування.

**Екологічне спілкування** – це спілкування, засноване на принципах поваги до себе і партнера. Таке спілкування розвиває, розкриває потенціал особистості і кращі сторони один одного. Екологічного в спілкуванні партнера можуть охарактеризувати такі фактори, як багате духовно-моральне наповнення особистості (або прагнення до духовного розвитку) і усвідомленість (тобто розуміння наслідків своїх думок і вчинків).

#### ***Принципи екологічного спілкування:***

*Делікатність.* При спілкуванні з іншими людьми необхідно бути делікатним. Кожна людина являє собою синтез психоемоційних реакцій і неможливо передбачити, як відгукнеться різке слово, дія в її душі, які дії за цим слідуватимуть.

*Повага до себе і партнера.* Шанобливе ставлення до себе самого дозволяє з повагою ставитися і до партнера, не допускати прояву неповаги в будь-якій ситуації.

*Розвиток себе як особистості, духовний розвиток.* Відповідає злом на зло, бажає зла іншій людині, як правило, не розвинена духовно людина, яка не розуміє життєвого закону бумеранга. Якщо ми піддаємося чужому негативному впливу, то лише тому, що всі ми жертви жертв. Гармонійна всередині людина не буде завдавати зло іншому.

*Дотримання власних особистих кордонів.* Необхідно вміти визначати токсичне оточення і вибудовувати власні кордони у відносинах, важливі для вашого особистого комфортного психологічного стану.

*Дотримання особистих меж іншої людини.* У спілкуванні кожна людина індивідуальна, розкривається по-своєму. Тому потрібно поважати це її право і з розумінням ставитися до ситуації, коли, наприклад, інша людина дотримується дистанції в спілкуванні, відносинах. Або, в некомфортному для вас темпі, скорочує її. У цьому випадку, потрібно донести партнеру інформацію про те, що для вас є комфортним, а що ні.

*Емоційна зрілість (емоційний інтелект).* Емоції - це фарби нашого життя, саме вони надають нашому життю яскравості. Вміння керувати своїми емоціями, проявляти гнучкість у відносинах, здатність залишатися спокійними і не напруженими - дуже значущі якості в сучасному житті. Їх володарі дуже цінні партнери в спілкуванні.

*Психогігієна.* Необхідно привносити в своє життя методики, спрямовані на збереження, підтримання і зміцнення психічного здоров'я інших людей (здоровий спосіб життя, знання про фактори психічного здоров'я).

*Дотримання балансу «брати/давати».* Порушення такого балансу має руйнівні наслідки для обох сторін. Якщо ви більше даєте і мало отримуєте назад - це позбавляє вас сил, енергії і, в кінцевому підсумку, зникає бажання вкладатися в спілкування, відносини. Якщо ви отримуєте більше, ніж даєте натомість, аналогічні почуття відчуває ваш партнер - поступово бажання вкладати більше може бути вичерпано.

*Вміння слухати.* Людина, яка не тільки говорить про себе, але і вміє слухати і, головне, чути, співрозмовника, дуже цінна і приємна в спілкуванні.

*Вміння відстежувати свої і чужі емоції в моменті,* не піддаватися їм. Усвідомлена людина розуміє, що приймати рішення в емоціях - не вірний шлях. Необхідно навчитися відстежувати свої емоції, емоції інших людей, щоб не допускати сварок, конфліктів, вміти дорожити відносинами.

Критерій, згідно з яким можна сформувані розуміння екологічного спілкування у вас з вашим партнером – це емоційний відгук, який ви отримуєте (або не отримуєте) в результаті такого спілкування. Якщо спілкування вас надихає, підтримує емоційно, додає сил - таке спілкування можна віднести до екологічного. Якщо в результаті спілкування ви відчуваєте втому, воно виснажує вас і забирає сили - таке спілкування, по можливості, варто припинити, воно може бути для вас токсичним і навіть небезпечним з психологічної точки зору.

Методи екологічного спілкування наводимо в Додатку Д.

## 1.8. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*Добре бачить лише серце.*

*Найголовнішого не побачити очима.*

Антуан де Сент-Екзюпері «Маленький принц»

### **Емоційний інтелект**

Поняття емоційний інтелект уперше було сформульоване в 1990 році психологами Джоном Маєром (Нью-Гемпширський університет) та Пітером Саловеем (Єльський університет). Це була по-справжньому революційна ідея, оскільки в той час ключовим показником того, чи стане людина успішною в житті, вважалась оцінка рівня розумового інтелекту (IQ). Ця ідея була підхоплена і активно розвинута Денієлом Гоулманом на основі досліджень у сфері афективної психофізіології – науки, що вивчає регуляцію емоцій у головному мозку людини.

**Емоційний інтелект (EQ або EI)** визначається як здатність мотивувати себе і, незважаючи на труднощі, наполегливо йти до мети, вміння стримувати імпульсивні дії та відкладати задоволення, контролювати свій настрій і не дозволяти стражданням блокувати раціональне мислення, співпереживати й сподіватися.

Згідно Д. Гоулману, структуру, або основу емоційного інтелекту складають: самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість та вміння налагоджувати стосунки.

У той час як емоційний інтелект визначає потенційну здатність людини опанувати основи самовладання тощо, емоційна компетентенція показує, яку частину своїх можливостей людині вдалось опанувати на такому рівні, щоб розширити вміння, необхідні для виконання своєї роботи.

Концепцію Д. Гоулмана активно підтримали педагоги, започаткувавши програми «соціального й емоційного навчання» (SEL), започатковані в навчальних закладах США, Великій Британії, Японії, Кореї та інших країнах світу. Вони розроблені для різних категорій дітей і роблять акцент на різних соціально-емоційних навичках. Наряду з корекційними програмами у школах США, наприклад, викладають загальноосвітні практичні курси: «Наука про себе» (предмет про почуття – власні і ті, що виникають у стосунках з

іншими), «Життєві навички» (уроки емоційної грамотності), «Програма творчого вирішення конфліктів» (зосереджена на розв'язанні шкільних суперечок), «Стимулювання активних стратегій мислення» (усвідомлення емоцій та почуттів як основи ненасильницького спілкування), «Програма соціальної компетентності» (методики розв'язання конфліктів). Таке навчання впливає на формування у дитини систем нервових зв'язків, зокрема, виконавчих функцій прифронтальної кори головного мозку, які керують короткочасною пам'яттю (де ми зберігаємо інформацію в процесі навчання) і гальмують руйнівні емоційні імпульси.

Можна з упевненістю сказати, що емоційний інтелект стає важливішим за IQ у тих сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху – там, де, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності. Деякі з окреслених вище сфер посідають чи не найважливіше місце в нашому житті. Насамперед, це – здоров'я, у тому розумінні, що тривожні емоції та деструктивні стосунки є потужними факторами ризику у випадку хвороби. Ті, хто може керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я – нині існує багато досліджень, які це підтверджують.

Ще одна сфера життя, яка залежить від емоцій – це особисті стосунки. І ми всі чудово знаємо, що тут навіть дуже розумні люди часом роблять надзвичайно дурні і нелогічні речі.

Третя сфера охоплює найвищі рівні суперництва, наприклад, спортивні змагання світового класу. Як зауважив спортивний тренер олімпійської збірної США, кожен з них присвячує понад 10 тисяч годин такій практиці, тому успіх залежить, насамперед, від розумової гри спортсмена.

Результати дослідження про лідерство в бізнесі й інших професіях формують дещо складнішу картину. Рівень IQ визначає, чи зможе людина впоратись із когнітивними проблемами. Проте цей показник відходить на 2-й план, коли йдеться про лідерство в інтелектуально вимогливій сфері діяльності, де всі претенденти пройшли добір за рівнем інтелекту і досвіду. І саме емоційні здібності

найточніше визначають, хто саме з групи дуже розумних людей зможе стати вправним лідером. На найвищому рівні моделі компетентного управління, як правило, на 80 чи навіть 100% складаються зі здібностей, котрі ґрунтуються на емоційному інтелекті.

З'являється дедалі більше доказів того, що фундаментальні моральні погляди на життя формуються під впливом базових емоційних здібностей. Беручи до уваги, що імпульс – це спосіб передачі емоції, а першоджерелом усіх імпульсів є почуття, що прагне виявитись у дії, то:

- ті, над ким імпульс бере гору, кому бракує самоконтролю, страждають від моральних відхилень, адже здатність контролювати імпульс є основою волі і характеру;
- альтруїзм бере свій початок з емпатії – вміння читати емоції інших людей;
- байдужість до чужих потреб чи відчаю пояснюється відсутністю почуття турботи.

Виходячи з цього, критично важливими в наш час, для якого характерні підвищений рівень стресу і як наслідок – рівня агресії і насильства, а також зниження рівня ментального здоров'я в суспільстві, є 2 моральних принципи: самоконтроль і співчуття.

В процесі еволюції емоції посіли центральне місце в людській психіці. Емоції керують нами в ті моменти, коли ми стикаємося з труднощами чи завданнями, які є занадто важливими, щоб покладатися лише на розум, серед них: небезпека, болючі втрати, наполегливість на шляху до мети всупереч труднощам, налагодження стосунків, створення сім'ї. За кожною емоцією стоїть готовність діяти у певний спосіб. Емоції вказують на той спосіб, який неодноразово допомагав нам успішно впоратись із постійними життєвими труднощами.

Коли йдеться про прийняття рішень чи обмірковування подальших дій, почуття настільки ж важливі, як і раціональне мислення, а можливо, й важливіші. Тому фактично ми маємо 2 розуми – один мислить (раціональний), другий відчуває. Ці два фундаментально різні способи пізнання взаємопов'язані та формують наше розумове життя. На побутовому рівні це називають

протистоянням «серця» і «голови». Знати серцем, що це правильно, - зовсім інший ступінь переконаності, глибша впевненість, ніж коли так вважає наш раціональний мозок.

Чим інтенсивніше почуття, тим більше емоційний розум бере гору над раціональним. Це пояснюється тим, що мільярди років у процесі еволюції емоції та інтуїція відповідали за наші миттєві реакції в ситуаціях, коли життя опинялося під загрозою, коли обмірковування подальших дій могло коштувати нам життя.

### **Емоційне піратство та техніки роботи з негативними емоціями**

Адекватна здорова людина не може відчувати весь час лише позитивні емоції. Для того, щоб ми жили повноцінним життям, необхідні негативні емоції. Відчувати різні емоції – це нормально. Ненормально виплескувати свій негатив на інших.

Випадки нестриманої емоційної люті неодноразово ставали причинами людських драм і кривавих трагедій. У найбільш критичних випадках їх класифікують як стан афекту. Такі емоційні вибухи – це приклади піратства в нервовій системі.

Для людей, не надто заглиблених у сферу нейропсихології, зазначимо, що розвиток мозку людини пройшов тривалий шлях еволюції. Фізіологічно він складається з різних рівнів і відділів. Умовно можна поділити його на нижній відділ (продовгуватий мозок), притаманний ще найдавнішим рептиліям, середній (лімбічна система), характерний для ссавців, і верхній (прифронтальна кора, або неокортекс), який наявний лише у людей. Перші 2 відділи складають автономну нервову систему (АНС), третій – центральну нервову систему (ЦНС). АНС напряму пов'язана з органами чуттів і діє у 6 разів швидше, ніж ЦНС.

У моменти небезпеки (явної або уявної) певний центр у лімбічній системі мозку оголошує надзвичайний стан, підпорядковуючи решту мозку своєму плану дій в екстрених ситуаціях. Підсвідомо вмикаються реакції виживання: біжи, бий або завмири. Піратське захоплення відбувається миттєво, викликаючи реакцію ще до того, як неокортекс, мислячий мозок, зможе загалом оцінити ситуацію, уже не кажучи про

те, щоб вирішити, чи доцільно діяти в той чи інший спосіб. Коли критичний момент минає, ті, кого захопили емоції, не можуть чітко сказати, що на них найшло, - це і є ознакою емоційного піратства. Емоційне піратство не завжди має негативні наслідки. Коли жарт видається нам надзвичайно смішним і ми просто вибухаємо сміхом – це також приклад реакції лімбічної системи.

У мигдалеподібному тілі зберігаються емоційні спогади (про те, що нам загрожує або приносить задоволення), - наші несвідомі переконання. Спрацьовує екстренна магістраль, яка передає сигнали від ока чи вуха до таламуса, а потім до мигдалеподібного тіла, є дуже важливою, коли реагувати потрібно миттєво. Такі рудиментарні реакції базуються на почуттях, які випереджають раціональне мислення. Леду називає це «прекогнітивна емоція». З погляду еволюції цей механізм виправданий. Він є також головним для всіх нессавців та другорядним у ссавців. Зустрічається і у людей, проте обмежується критичними емоційними ситуаціями.

Якщо мигдалеподібне тіло розпізнає якусь інформацію від органів чуттів як ознаку наближення загрози, воно миттєво приймає рішення, викликаючи реакцію ще до того, як отримує докази існування цієї загрози чи будь-які інші підтвердження доцільності такої реакції.

Є 2 рушійні сили емоційного піратства: активація мигдалеподібного тіла і неможливість активізувати неокортикальні процеси, які зазвичай відповідають за збалансовані емоційні реакції, та залучення неокортикальних частин головного мозку в критичній емоційній ситуації. У ці моменти раціональний мозок опиняється під контролем емоційного.

Не дивно, що наші найсильніші емоції так і залишаються для нас загадкою, особливо в моменти, коли ми перетворюємось на їхніх рабів. Коли ми божеволіємо від люті чи страху, мигдалеподібне тіло може відреагувати ще до того, як кора головного мозку отримає інформацію про те, що відбувається. Такі сильні емоції виникають незалежно від раціонального мозку і випереджують усвідомлення.

«Бийся, тікай або замри!» - головні стратегії виживання, які включають ситуації небезпеки, стресу, емоційного вигорання. Проте

якщо для тварин вибір між нападом і втечею є єдино можливим, то для людей це вибір між тим, щоб напасти чи втекти, а також між тим, щоб заспокоїти, переконати, шукати співчуття, змовчати, змусити почуватися винним, скиглити, прикриватися вдаваною хоробрістю, бути зарозумілим і т. д. Неокортикальна реакція повільніша, ніж механізм емоційного піратства, адже до процесу залучена більша кількість систем нервових зв'язків головного мозку. Така реакція також може бути розважливішою, бо тут раціональне мислення передує почуттям.

Неврологи використовують термін робоча пам'ять на позначення спроможності мозку затримувати інформацію, необхідну для завершення виконання певного завдання. За таку пам'ять відповідає прифронтальна кора головного мозку. Проте система зв'язків, котра існує між лімбічною системою та прифронтальними частками мозку, означає, що сигнали сильних емоцій – тривоги, злості тощо – можуть стати на заваді в нервовій системі та блокувати роботу прифронтальної частки, яка відповідає за робочу пам'ять. Ось чому від засмучених людей можна почути фразу «в мене плутаються думки». Саме тому постійні емоційні стреси у дитячому віці можуть викликати відставання в розумовому розвитку, завдати шкоди здатності до навчання.

*Старовинна японська притча*

*Один войовничий самурай завітав до учителя дзен і зажадав, щоб той пояснив йому, що таке рай і пекло. На це монах глузливо відповів: «Ти просто телепень! Я не можу марнувати час на таких, як ти!»*

*Це неабияк вразило самураєву гордість: він розлютився і, вихопивши з піхов меч, крикнув: «Та я міг би вбити тебе за твоє нахабство!»*

*«Це і є пекло» - спокійно мовив монах.*

*Вражений правдивістю того, що вчитель сказав про лютість, яка його охопила, самурай заспокоївся, вклав меч назад у піхви і схилив голову перед монахом, дякуючи за науку.*

*«А ось це – рай», - сказав монах.*

На перший погляд, наші почуття є очевидними. Проте важлива постійна увага людини до своїх внутрішніх станів – самоусвідомлення. За допомогою саморефлексії наш розум спостерігає за переживаннями (включно з емоціями), аналізує та вивчає їх. Таке розуміння є

близьким до того, що З. Фройд описував як метод «вільної уваги» (неупереджене фіксування всього, що відбувається в нашій свідомості, «спостереження за его»).

Самоусвідомлення неможливе без активної участі неокортексу, особливо мовних зон мозку, які відповідають за розпізнавання і визначення емоцій. Таке собі холоднокрровне усвідомлення своїх пристрастей чи бурхливих почуттів (метапотік) – це немовби перебування над потоком або біля нього, усвідомлення всього, що відбувається, але не пірнаючи і не розчиняючись у цьому потоці. Це різниця між всепоглинаючою люттю, яку ми відчуваємо до іншої людини, і саморефлекторною думкою «Я почуваю гнів» (навіть коли ми скаженіємо від люті). Така реакція – сигнал того, що неокортикальні системи зв'язків активно відстежують наші емоції. А це вже перший крок до того, щоб навчитися їх контролювати. (Додаток Е)

Якщо мова йде про емоції та вміння їх контролювати, існує кілька характерних сценаріїв поведінки, яких зазвичай дотримуються люди. Д. Маєр виділив 3 такі групи:

1) *Самосвідомі.* Усвідомлення настроїв, які в них виникають, допомагає таким людям побачити повну картину свого емоційного життя. Чітке розуміння емоцій також підкріплює й інші характерні риси їхньої особистості: вони є автономними і добре розуміють межі свого особистого простору; у них хороше психологічне здоров'я; вони дивляться на життя з позитивом. Коли в них поганий настрій, вони не розмірковують про нього і не страждають з цього приводу – вони здатні швидко його позбутися. Самоусвідомлення допомагає керувати емоціями.

2) *Поглинені емоціями.* Часто відчувають, що емоції поглинають їх і вони не можуть цьому опиратись, позаяк почуття перебирають контроль на себе. Таких людей не можна назвати емоційно стійкими, і вони не зовсім добре усвідомлюють свої почуття, тому часто розчиняються в них, замість того, щоб рухатися вперед. Вони майже не намагаються боротися зі своїм поганим настроєм, адже переконані, що не мають ніякої влади над своїм емоційним життям. Такі люди

часто відчують, що їх переповнюють емоції, над якими вони не владні.

3) *Смиренні*. Хоча ці люди мають чітке уявлення про те, що відчують, вони найчастіше приймають свої настрої як щось неминуче й не намагаються їх змінити. Є 2 види таких людей. Одні переважно перебувають у доброму гуморі й тому не мають підстав щось змінювати, інші ж відсторонено приймають свій поганий настрій і, незважаючи на свої страждання, не роблять нічого, щоб його змінити. Ця модель поведінки поширена серед депресивних людей, які скорилися своєму відчаю.

Як ми переживаємо свої емоції? Психологи виділяють 4 основних способи:

1) прямий спосіб: коли сумно-плачемо, весело – радіємо, коли гніваємось – кричимо...;

2) сублімація (трансформація): творчість (пишемо вірші чи романи, малюємо, створюємо музику), спорт, танці...;

3) придушення: вольовим зусиллям подавляємо емоцію, щоб відреагувати їх у відповідних обставинах;

4) заперечування емоцій: вимикається (часто автоматично, підсвідомо) відчуття певних емоцій, тому що переживати їх страшніше, ніж не відчувати нічого – це реакція виживання.

Найбільш екологічними є перші 2 способи, 3-й можна прийняти як тимчасову міру, 4-й – тільки якщо людині дійсно щось загрожує або її діяльність пов'язана з необхідністю «відключати емоції»: військовий, хірург...

У багатьох західних підприємствах є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все. В Японії в організаціях встановлюють гумові манекени босів для виплеску емоцій на практиці. Користуються попитом роботи, які виконують функції «цапа відбувайла». У присутності людини, яка бурхливо виражає свій гнів, такий робот принижено кланяється і просить вибачення. Ці методи прості, ефективні, а головне безпечні.

*Конструктивно управляти емоціями* не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

- зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;

- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля – прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні. Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитися на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

- зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;

- обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);

- і лише при необхідності – стримати «емоційну бурю», погасити агресію. (Додаток Є)

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ПРАКТИКУМ ІЗ ОСНОВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА**

#### **2.1. Практичні роботи**

##### **Практичне заняття 1**

**Тема: Самоефективність у вимірах життєвого балансу і успіху**

##### **План**

1. Життєвий баланс як основа самоефективності
2. Різновиди щастя. Формула щастя. Здатність бути щасливим
3. Категорія успіху та її стереотипи
4. Складові успіху. Формула життєвого успіху

##### ***Завдання:***

1. Проаналізувавши категорії «щастя» та «успіх», вивести власну формулу життєвого успіху.
2. Виконати вправу «Колесо життєвого балансу», проаналізувати результати та визначити перспективи.

##### **Практичне заняття 2 (зфн №1)**

**Тема: Модель та особливості самоефективності сучасного педагога**

##### **План**

1. Самоефективність особистості та її діагностика.
2. Модель самоефективності педагога.
3. Особливості самоефективності сучасного педагога.
4. Розвиток самоефективності.
5. Навички і звички успішних та ефективних людей.

##### ***Завдання:***

1. Графічно зобразити й описати модель самоефективності педагога (з урахуванням викликів часу, суспільних і власних життєвих цінностей та специфіки обраної спеціальності).
2. Визначити (обрати) найбільш актуальне для вас поняття самоефективності та конкретні риси, особливості, знання і навички, які сприяють її розвитку.

### **Практичне заняття 3**

#### **Тема: Стратегії самовдосконалення і життєтворчість.**

#### **Мотивація досягнень**

##### **План**

1. Самовиховання як складне психолого-педагогічне явище. Концепції самовиховання. Культура самовиховання особистості.
2. Життєтворчість особистості. Життєві стратегії.
3. Фактори, що впливають на розвиток. Рушійні сили самовиховання.
4. «Я-концепція особистості». Роль самооцінки у самовихованні. Рефлексія.
5. Мотивація. Позитивна мотивація. Мотивація досягнень і мотивація уникнення невдач.

##### ***Завдання:***

1. На основі проходження психологічних методик «Рівень самооефективності», «Ваша готовність до саморозвитку», «Самооцінка», «Мотивація досягнень або уникнення невдач» визначити, яким життєвим стратегіям ви надаєте перевагу і як це впливає на ваш розвиток.
2. Проаналізуйте ситуацію вашого вступу до магістратури та визначте основні мотиви, якими при цьому керувалися.

### **Практичне заняття 4**

#### **Тема: Самоорганізація та організація робочого простору**

##### **План**

1. Самоорганізація як основа власної ефективності.
2. Принципи самоорганізації: функціональність, упорядкування, структурування, пріоритетність.
3. Організація робочого простору.
4. Робота в режимі офлайн і онлайн.

##### ***Завдання***

1. Опишіть (можна схематично, з додаванням фото або ілюстрацій) своє робоче місце вдома та в офісі. Проаналізуйте ефективність його організації з т.з. вашої робочої продуктивності.

2. Робота офлайн і онлайн: позитивні риси та недоліки (можна скласти у вигляді таблиці).

### **Практичне заняття 5**

#### **Тема: Цілепокладання як основа самоефективності**

##### **План**

1. Етапи управління власною ефективністю.
2. Робота з цілями. Види цілей. Цілепокладання. Принципи постановки цілей. Методи постановки цілей.
3. Планування. Методи планування.
4. Управління робочим навантаженням. Урахування власних біоритмів.
5. Прийоми вироблення корисних звичок.

##### **Завдання:**

1. Визначити власні цілі (не менше 12) на найближчу перспективу (1-2 місяці), розмістити їх у квадраті цілей (Матриця Ейзенхауера):

|                                                 |                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <i>Важливі та термінові:</i><br>1)<br>2)...     | <i>Важливі, але не термінові:</i><br>1)<br>2)... |
| <i>Неважливі, але термінові:</i><br>1)<br>2)... | <i>Неважливі та не термінові:</i><br>1)<br>2)... |

Проаналізувати отримані результати щодо можливості більш раціонального використання часу.

2. Проаналізуйте свою ефективність (співвідношення поставлених цілей і завдань з тими, що вдалося реалізувати) за останній місяць (тиждень, день). Визначте, які організаційні методи і прийоми сприяли цьому, а які – навпаки. Чи маєте власні лайфхаки особистого менеджменту, якими варто поділитись?

### **Практичне заняття 6 (для зфн №2)**

#### **Тема: Методи і прийоми тайм-менеджменту**

##### **План**

1. Тайм-менеджмент, таймінг, їх роль в особистому і професійному житті.
2. Принципи управління власним часом.
3. Айсберг тайм-менеджменту.
4. Основні види часу:
  - сприйняття часу;
  - уявлення про час;

- концепція часу.

5. Методи контролю і мотивації. Прокрастинація і діяльність «в стані потоку».

#### ***Завдання:***

1. Написати міні-есе (до 10 речень): «Час для мене – це...»
2. Виконати тест «Суб'єктивна хвилина», проаналізувати свій учорашній день за методикою «Пожирачі часу», визначивши продуктивно витрачений та змарнований час. Зробити висновки за результатами.
3. Визначити найбільш ефективні методи самомотивації і самоконтролю.

### **Практичне заняття 7**

#### **Тема: Саногенне мислення як основа самоефективності**

##### **План**

1. Саногенне і патогенне мислення.
2. Різновиди позитивного мислення.
3. Афірмації. Позитивне налаштування.
4. Методи і прийоми саногенного мислення.

#### ***Завдання:***

1. Сформулювати 10 найбільш важливих для себе афірмацій.
2. Використовуючи метод рефреймінгу (розширення свідомості) трансформувати 5 негативних фраз у позитивні.
3. За допомогою методу «3-х запитань» проаналізувати негативну ситуацію, яка трапилась у вашому житті, визначивши позитивні або конструктивні аспекти цього досвіду.

### **Практичне заняття 8**

#### **Тема: Усвідомленість. Життя в моменті. Практика вдячності**

##### **План**

1. Сповільненість та життя в моменті: філософсько-психологічний аспект.
2. Усвідомленість життєдіяльності та її роль у самоефективності.
3. Зона комфорту: як з неї правильно вийти і навіщо.

4. Доброта і вдячність як фактори позитивного налаштування та успішної життєдіяльності.

***Завдання:***

1. Проаналізувати, наскільки вам вдається залишатися усвідомленим:

- роблячи звичні автоматичні дії (їжа, ранковий туалет, прибирання тощо);
- під час робочого процесу;
- спілкуючись з рідними або друзями.

2. Сформулювати 20 позицій того, за що ви вдячні у своєму житті.

**Практичне заняття 9**

**Тема: Ментальне здоров'я. Зпобігання румінації та когнітивним спотворенням**

**План**

1. Ознаки ментального здоров'я. Їх значення для самоефективності
2. Позитивне мислення як фактор ментального здоров'я.
3. Пастки румінації і способи подолання.
4. Когнітивні спотворення і їх подолання.

***Завдання:***

1. Визначити ефективні способи подолання румінації.
2. Шляхом самоаналізу виявити власні когнітивні спотворення (за наявності) та визначити шляхи їх подолання.

**Практичне заняття 10 (для зфн №4)**

**Тема: Засоби саморегуляції та ресурсозабезпечення особистості**

**План**

1. Особистість як самокерована система. Типи і види самоуправління особистості.
2. Сутність і механізми саморегуляції. Саморегуляція і корегуляція, їх роль у житті людини.
3. Типи і види саморегуляції.
4. Методи і засоби саморегуляції.

5. Поняття психологічного ресурсу особистості. Типи відновлення енергії. Шляхи відновлення і збереження внутрішніх ресурсів особистості.

***Завдання:***

1. Запропонувати методи саморегуляції (навести приклади) для:
  - налаштування на робочий лад;
  - релаксації;
  - виходу зі стресової ситуації.
2. Визначити власний тип (типи) відновлення енергії. Запропонувати методи і прийоми збереження психологічних ресурсів особистості.

**Практичне заняття 11**  
**Профілактика професійного вигорання**

**План**

1. Психопрофілактика. Рівні психопрофілактики.
2. Види психопрофілактичної допомоги.
3. Емоційне вигорання, його ознаки.
4. Профілактика професійного вигорання.

***Завдання:***

1. Скласти схему «Рівні і види психопрофілактики»
2. Написати міні есе (до 10 речень). «Професійне вигорання та засоби профілактики».

**Практичне заняття 12**  
**Техніки стресостійкості**

**План**

1. Теорія стресу. Еустрес і дистрес.
2. Формування стресостійкості.
3. Психотравми і стресові розлади. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та посттравматичний розвиток (ПТР) .
4. Техніки самодопомоги в умовах стресу.

***Завдання:***

1. За допомогою психологічних методик визначити рівень власної стресостійкості, зробити висновки. Визначити фактори, які впливають на стресостійкість.
2. Представити різні техніки (не менше 3-х) самодопомоги в умовах стресу.

### **Практичне заняття 13 (для зфн №5)**

#### **Тема: Принципи екологічного спілкування. Особисті кордони**

##### **План**

1. Екологія у спілкуванні. Екологічне спілкування
2. Принципи екологічного спілкування
3. Види особистих кордонів. Порушення кордонів
4. Формування особистих кордонів
5. Я-висловлювання. Техніка ненасильницького спілкування

##### **Завдання:**

1. Визначити основні принципи екологічного спілкування, навести приклади їх реалізації.
2. Скласти таблицю або схему «Види особистих кордонів та ознаки їх порушення»
3. Трансформуйте 5 «Ти-висловлювань» (позиція звинувачення) у «Я-висловлювання» (позиція донесення власних почуттів).

### **Практичне заняття 14**

#### **Тема: Врегулювання конфліктів**

##### **План**

1. Конфлікт як соціальне явище, його особливості.
2. Педагогічні конфлікти: види, причини, особливості.
3. Шляхи подолання конфліктів.
4. Стратегії педагогічної взаємодії.

##### **Завдання:**

1. Розробити опорну схему «Основні види та причини конфліктів».
2. На основі проходження тесту К.Томаса «Стратегії поведінки у конфлікті» визначити особисті пріоритетні стратегії поведінки у конфлікті; зробити висновок щодо їх ефективності та доцільності застосування в різних конфліктних ситуаціях.
3. Навести приклади власної поведінки в конфліктних ситуаціях, проаналізувати шляхи виходу з них (не менше 2-х ситуацій).

### **Практичне заняття 15**

#### **Тема: Розвиток емоційного інтелекту**

##### **План**

1. Емоційний інтелект і його роль у житті сучасної людини. Складові емоційного інтелекту.
2. Основні емоції, їх прояви і ознаки, тілесні реакції.
3. Емпатія та її роль в ефективному спілкуванні.
4. Емоційне піратство та його наслідки. Реактивність і проактивність. Усвідомленість.

5. Психологічні техніки і прийоми керування негативними емоціями.

**Завдання:**

1. Складіть схему «Рівні почуттів (щастя, смуток, страх/тривога, гнів)» (можна скористатись джерелом №6).
2. Запропонуйте психологічні техніки і прийоми для подолання:
  - агресії і гніву;
  - тривожності та страху.

**РОЗДІЛ 3.**  
**ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
**СТУДЕНТІВ З КУРСУ**

**3.1. Карта самостійної роботи студента з дисципліни *Основи*  
*самоефективності педагога***

| Кредит та тема                                                                                                                                                                                                                           | Академічний контроль<br>(форма представлення)*                                                                                                                                      | Кількість<br>балів<br>(за видами<br>роботи)** | Кількість<br>балів<br>всього за<br>кредит | Термін<br>виконання<br>(тижні)*** | Викладач<br>(підпис) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| <i>Кредит № 1</i><br><i>Самоефективність педагога як система</i> Тема 1.<br>Модель та особливості само-ефективності педагога.<br>Самовдосконалення і життєтворчість.<br>Мотивація досягнень<br>діагностичного обстеження дітей-логопатів | Підібрати 5-10 надихаючих цитат відомих людей, які відповідають вашим життєвим настановам                                                                                           | 15                                            | 70                                        |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Проаналізувавши категорії «щастя» та «успіх», вивести власну формулу життєвого успіху                                                                                               | 15                                            |                                           |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Графічно зобразити й описати модель самоефективності педагога (з урахуванням викликів часу, суспільних і власних життєвих цінностей та специфіки обраної спеціальності)             | 20                                            |                                           |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | На основі проходження психологічних методик визначити, яким життєвим стратегіям ви надаєте перевагу і як це впливає на ваш розвиток                                                 | 20                                            |                                           |                                   |                      |
| <i>Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту</i> Тема 2.<br>Самоорганізація і цілепокладання.<br>Тайм-менеджмент                                                                                                               | Визначити власні цілі (не менше 12) на найближчу перспективу (1-2 місяці), розмістити їх у квадраті цілей (Матриця Ейзенхауера)                                                     | 20                                            | 70                                        |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Проаналізуйте свою ефективність за останній місяць (тиждень, день). Визначте, які організаційні методи і прийоми сприяли цьому, а які – навпаки.                                    | 15                                            |                                           |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Написати міні-есе (до 10 речень): «Час для мене – це...»                                                                                                                            | 15                                            |                                           |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Виконати методики «Суб'єктивна хвилина» та «Пожирачі часу», визначити продуктивно витрачений та змарнований час. Зробити висновки щодо власного таймінгу і подолання прокрастинації | 20                                            |                                           |                                   |                      |
| <i>Кредит 3. Саногенне мислення</i> Тема 3. Саногенне мислення                                                                                                                                                                           | Сформулювати 10 найбільш важливих для себе афірмацій                                                                                                                                | 15                                            | 70                                        |                                   |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Використовуючи методи рефреймінгу та «3-х запитань» трансформувати негативні висловлювання (10) в позитивні та визначити конструктивні аспекти 3-х негативних ситуацій              | 20                                            |                                           |                                   |                      |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |           |     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|--|--|
|                                                                                                                                   | Визначити ефективні способи подолання румінації                                                                                                       | 20        |     |  |  |
|                                                                                                                                   | Сформулюйте не менше 20 позицій того, за що ви вдячні в своєму житті                                                                                  | 15        |     |  |  |
| <i>Кредит 4.<br/>Саморегуляція і<br/>ресурсозбереження</i><br>Тема 4.<br>Саморегуляція.<br>Психопрофілактика<br>і стресостійкість | Визначити власний тип (типи) відновлення енергії.<br>Запропонувати методи і прийоми збереження психологічних ресурсів особистості.                    | 15        | 70  |  |  |
|                                                                                                                                   | Написати міні есе (до 10 речень).<br>«Засоби профілактики професійного вигорання»                                                                     | 15        |     |  |  |
|                                                                                                                                   | За допомогою психологічних методик визначити рівень власної стресостійкості, зробити висновки.<br>Визначити фактори, які впливають на стресостійкість | 20        |     |  |  |
|                                                                                                                                   | Описати 3-5 технік психологічної самопомоги в умовах стресу                                                                                           | 20        |     |  |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |           |     |  |  |
| <i>Кредит 5.<br/>Екологія<br/>спілкування</i><br>Тема 5. Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту                     | Визначити основні принципи екологічного спілкування, навести приклади їх реалізації                                                                   | 10        | 70  |  |  |
|                                                                                                                                   | Трансформуйте 5 «Ти-висловлювань» (позиція звинувачення) у «Я-висловлювання» (позиція донесення власних почуттів)                                     | 10        |     |  |  |
|                                                                                                                                   | Запропонуйте психологічні техніки і прийоми для подолання: агресії і гніву; тривожності та страху                                                     | 10        |     |  |  |
|                                                                                                                                   | Контрольна робота                                                                                                                                     | 40        |     |  |  |
| Всього балів за самостійну роботу                                                                                                 |                                                                                                                                                       | 350 балів | 350 |  |  |
| <b>ВСЬОГО за семестр – 100 год.</b>                                                                                               |                                                                                                                                                       |           |     |  |  |

### **3.2. Питання для самоперевірки та підготовки до заліку**

1. Життєвий баланс як основа самоефективності
2. Самоефективність особистості та її діагностика.
3. Модель самоефективності педагога.
4. Особливості самоефективності сучасного педагога. Розвиток самоефективності.
5. Самовиховання як складне психолого-педагогічне явище. Концепції самовиховання. Культура самовиховання особистості.
6. Життєтворчість особистості. Життєві стратегії.
7. «Я-концепція особистості». Роль самооцінки у самовихованні. Рефлексія.
8. Мотивація. Позитивна мотивація. Мотивація досягнень і мотивація уникнення невдач.
9. Самоорганізація як основа власної ефективності.
10. Організація робочого простору.
11. Робота в режимі офлайн і онлайн.
12. Етапи управління власною ефективністю.
13. Робота з цілями. Види цілей. Цілепокладання. Принципи постановки цілей. Методи постановки цілей.
14. Планування. Методи планування.
15. Управління робочим навантаженням. Урахування власних біоритмів.
16. Прийоми вироблення корисних звичок.
17. Тайм-менеджмент, таймінг, їх роль в особистому і професійному житті.
18. Принципи управління власним часом.
19. Основні види часу: сприйняття часу, уявлення про час, концепція часу.
20. Методи контролю і мотивації. Прокрастинація і діяльність «в стані потоку».
21. Саногенне і патогенне мислення.
22. Різновиди позитивного мислення. Афірмації. Позитивне налаштування.
23. Методи і прийоми саногенного мислення.
24. Усвідомленість життєдіяльності та її роль у самоефективності.
25. Зона комфорту: як з неї правильно вийти і навіщо.

26. Ознаки ментального здоров'я. Їх значення для самоефективності
27. Позитивне мислення як фактор ментального здоров'я.
28. Пастки румінації і способи подолання.
29. Когнітивні спотворення і їх подолання.
30. Особистість як самокерована система. Типи і види самоуправління особистості.
31. Сутність і механізми саморегуляції. Саморегуляція і корегуляція, їх роль у житті людини.
32. Типи і види саморегуляції. Методи і засоби саморегуляції.
33. Поняття психологічного ресурсу особистості. Типи відновлення енергії. Шляхи відновлення і збереження внутрішніх ресурсів особистості.
34. Психопрофілактика. Рівні психопрофілактики. Види психопрофілактичної допомоги.
35. Емоційне вигоряння, його ознаки.
36. Профілактика професійного вигоряння.
37. Теорія стресу. Еустрес і дистрес. Формування стресостійкості.
38. Психотравми і стресові розлади. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та посттравматичний розвиток (ПТР) .
39. Техніки самодопомоги в умовах стресу.
40. Екологія у спілкуванні. Екологічне спілкування. Принципи екологічного спілкування
41. Види особистих кордонів. Формування особистих кордонів
42. Я-висловлювання. Техніка ненасильницького спілкування
43. Конфлікт як соціальне явище, його особливості.
44. Педагогічні конфлікти: види, причини, особливості.
45. Шляхи подолання конфліктів. Стратегії педагогічної взаємодії.
46. Емоційний інтелект і його роль у житті сучасної людини. Складові емоційного інтелекту.
47. Основні емоції, їх прояви і ознаки, тілесні реакції.
48. Емпатія та її роль в ефективному спілкуванні.
49. Емоційне піратство та його наслідки. Реактивність і проактивність. Усвідомленість.
50. Психологічні техніки і прийоми керування негативними емоціями.

### **3.3. Контрольні завдання для перевірки знань з курсу**

#### ***1 варіант***

1. Життєвий баланс і самоефективність педагога.
2. Самоорганізація і тайм-менеджмент в особистому і професійному житті.
3. Типи, методи і засоби саморегуляції.
4. Принципи екологічного спілкування.

#### ***2 варіант***

1. Складові та особливості самоефективності сучасного педагога.
2. Цілепокладання, види цілей, принципи і методи постановки цілей.
3. Методи і прийоми саногенного мислення.
4. Профілактика професійного вигорання.

#### ***3 варіант***

1. Поняття життєтворчості особистості та життєві стратегії.
2. Методи та особливості планування.
3. Сутність і механізми саморегуляції.
4. Психологічні техніки і прийоми керування негативними емоціями.

#### ***4 варіант***

1. «Я-концепція» особистості. Самоактуалізуюча особистість.
2. Мотивація досягнень і мотивація уникнення невдач.
3. Управління робочим навантаженням.
4. Шляхи відновлення і збереження внутрішніх ресурсів особистості.

#### ***5 варіант***

1. Роль самооцінки і рефлексії у розвитку самоефективності.
2. Методи самоконтролю і самомотивації.
3. Позитивне мислення як фактор ментального здоров'я.
4. Формування стресостійкості. Техніки самодопомоги в умовах стресу.

***Питання № 5*** для всіх варіантів однакове:

Власні рекомендації щодо шляхів і засобів розвитку самоефективності сучасного педагога.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

*Вигорання* – емоційне і фізичне перевантаження, це синдром (ще не захворювання), захисна система організму від виснаження.

*Виснаження* – це витрата енергії без її поповнення.

*Гуманістичний підхід* - напрям у світовій науці про людину, головним предметом якого визнається особистість як унікальна цілісна система, яка являє собою "відкриту можливість" самоактуалізації, притаманну лише людині.

*Дистанційна робота* – це вид організації праці, за якої пріоритетним є виконання роботи в будь-якому місці за вибором працівника поза робочими приміщеннями чи територією роботодавця, та з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

*Дистрес* розвивається за умови надмірної тривалості дії стресора, або його інтенсивності, спричиняє вплив на психічну сферу людини, а за перевищення адаптаційних можливостей ЦНС призводить до психічних розладів.

*Екологічне спілкування* – це спілкування, засноване на принципах поваги до себе і партнера, яке розвиває, розкриває потенціал особистості і кращі сторони один одного.

*Емоційний інтелект* – здатність мотивувати себе і, незважаючи на труднощі, наполегливо йти до мети, вміння стримувати імпульсивні дії та відкладати задоволення, контролювати свій настрій і не дозволяти стражданням блокувати раціональне мислення, співпереживати й сподіватися.

*Емоційне піратство* – механізм миттєвого підсвідомого емоційного реагування, передусім, в умовах сильного стресу.

*Життєва програма особистості* - цілісна картина наміченого нею життєвого плану, ідеальний образ основних цілей та результатів її життєдіяльності.

*Культура самовиховання* - спосіб свідомої організації процесу самовиховання, який забезпечує високий рівень самовдосконалення і самореалізації особистості у житті.

*Засіб самовиховання* - будь-який предмет або явище навколишньої дійсності, будь-яка діяльність, що можуть бути використані особистістю у самовихованні.

*Когнітивні спотворення*, або помилки мислення – це такі розумові установки, які спрацьовують автоматично.

*Мета* – уявлення, яке людина прагне здійснити, разом із засобами, якими воно може бути реалізоване.

*Метод самовиховання* - це спосіб впливу на себе, що спрямований на самозмінювання.

*Мотивація* - відчуття людиною прагнення, спрямованого на задоволення усвідомленої або неусвідомленої потреби.

*Організація робочого місця* – це система заходів щодо його планування, оснащення засобами і предметами праці, розміщення їх в певному порядку.

*План* являє собою послідовність дій, які з найбільшою вірогідністю ведуть до досягнення поставленої мети.

*Позитивне мислення* – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні.

*Потреба* - внутрішня програма життєдіяльності індивіда.

*Психологічна саморегуляція* – це об'єктивна оцінка ситуації, спрямована діяльність, що дозволяє контролювати власну активність, коригувати результати дій.

*Психопрофілактика* – розділ загальної профілактики, в рамках якого здійснюються заходи, спрямовані на попередження виникнення психічних розладів.

*Рефлексія* - це осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування; самоаналіз.

*Румінація* – це нав'язливий тип мислення, коли в голові людини виникають одні й ті самі думки, здебільшого негативні, витісняючи іншу психічну діяльність.

*Самовиховання* - свідомо, активна, цілеспрямована діяльність людини з удосконалення власної особистості.

*Самовдосконалення* - життєва стратегія, в якій особистістю здійснюється пошук найбільш адекватних своїм можливостям шляхів їх реалізації.

*Самоактуалізація* - прагнення людини до повного виявлення, розвитку і реалізації власних особистісних можливостей.

*Самоефективність* – відчуття індивідом своїх здібностей, можливостей оволодіти певним набором ситуацій, які виникають у його житті.

*Самоефективність* - це здатність бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної та навчальної діяльності, а також самопроекування й творення власного «Я», здатного до успішного саморозвитку та самореалізації.

*Самоефективність* – соціально-психологічний феномен, утворення, що являє собою інтегровану систему складових на рівні мотиваційної, когнітивної, емоційної, вольової сфери особистості.

*Самоорганізація* – це здатність людини діяти планомірно, мотивовано, самостійно, швидко, а також здатність об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності.

*Саморегуляція* – системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями.

*Самосвідомість* – єдність 3-х складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінювальної (самостворення) та дієво-регулятивної (саморегуляція).

*Саногенне мислення* – мислення, яке свідомо зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, потреби та бажання і, відповідно, стає на заваді хворобам.

*Стратегія життя* - це ідеальна, ймовірна, динамічна модель свідомої побудови і здійснення особистістю свого життя з урахуванням життєвої перспективи, в якій знаходять відображення ключові життєві цілі особистості, суперечності між її суспільними і життєвими цілями, а також між цілями і реальними можливостями їх досягнення.

*Стрес* – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що надійшла до нього.

*Цілепокладання* полягає у формуванні мети як суб'єктивно-ідеального образу бажаного (ціле-формування) та втілення її в об'єктивно-реальному результаті діяльності.

*Ціннісні орієнтації особистості* - важлива сутнісна ознака особистості, що зумовлює регулятивну функцію її поведінки, визначає стратегічну мету її життя.

*Щастя* – емоційний стан, у якому людина відчуває радість, наповненість і задоволення.

*"Я-концепція" особистості* - стійка, усвідомлена система уявлень особистості про саму себе, на основі якої вона будує власну поведінку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: [навчально-методичний посібник] / Безпалько О, Савич Ж. - К.: Навчальна книга, 2002. - 216с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2-х кн. / Іван Дмитрович Бех. – Кн. 2. – К.: Либідь, 2003. – 342с.
3. Внукова І. Організація самовиховання у студентів педвузу / І. Внукова // Рідна школа. – 2003.- № 4. – с.40-43.
4. Ворман Ю. Техніки керування гнівом URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-keruvati-gnivom-shchob-ne-psuvati-stosunki-z-otochennyam/> (дата звернення: 20.12.2022)
5. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.
6. Главацька О. Основи самовиховання особистості. Навчально – методичний посібник / О. Главацька. – Тернопіль, 2012. 206 с.
7. Голдінг Софі. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста/ пер. з англ. М.Козиренко. Харків: Вид-во «Ранок»: «Фабула», 2020. 160 с.
8. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / Семен Устинович Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376с.
9. Гончаренко Т. Психологія внутрішнього світу / Т. Гончаренко. – Київ: Шк. світ, 2005. – 128 с.
10. Гоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Гоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
11. Гоулстон М., Голдберг Ф. Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 192 с.
12. Грегор О. Як протистояти стресу. Стрес життя: збірник. СПб.: ТОВ «Лейла», 1994. С. 7-114.
13. Емоційний серфінг. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/praktika-emotional-surfing-dlya-regulyacii-negativnih-emociy/> (дата звернення: 20.12.2022)

14. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / Іван Андрійович Зязюн. – Черкаси: Вид. від ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 608 с.

15. Іванцев Л.І. Становлення особистості майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості. Дис. канд. пс. наук / Людмила Ігорівна Іванцев. – К., 2003. – 180 с.

16. Калініченко А.І. Педагогічні умови організації самовиховання студентської молоді. Дис. канд. пед. наук. – Тернопіль, 2002. – 151 с.

17. Калошин В. Ф. Самоактуалізація викладача / В. Ф. Калошин. // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – №1. – С. 7.

18. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим // Scientific Journal Virtus 40 (40), p.53-56, 2020.

19. Компетентнісно зорієнтована професійна підготовка майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти : монографія / Н. В. Савінова, І. В. Середа, В.А. Кисличенко та ін. Миколаїв. Миколаїв : видавець Румянцева Г. В., 2022. 188 с.

20. Кучерявий О.Г. Теоретичні і методичні основи організації професійного самовиховання майбутніх вихователів дошкільних закладів і вчителів початкових класів. Дис. докт. пед. наук. – К., 2002. – 406 с.

21. Лівін Марк, Полудьонний Ілля. Простими словами. Як розібратися у своїй поведінці. К.: Наш Формат, 2022. 264 с.

22. Лозовой В. О., Сідак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці. Монографія. Х.: Право, 2006. 256 с.

23. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

24. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.

25. Ньютон А. Відредаговане життя / пер. з англ. Г. Пшеничної. Х.: Віват, 2021. 288 с. (Серія «Саморозвиток»)

26. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. / З.Н.Курлянд, Р.І.Хмелюк, А.В.Семенова та ін.; За ред. З.Н.Курлянд. – 3-тє вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2007. – 495 с.

27. Пехота О.М. Індивідуальність учителя: теорія і практика: навчальний посібник / Олена Миколаївна Пехота. – Миколаїв: Іліон, 2011. – 272 с. – (Серія «Педагогічна освіта – XXI»).

28. Психологічні прийоми, щоб впоратися зі своїми емоціями URL: [https://lux.fm/lifestyle\\_t4](https://lux.fm/lifestyle_t4) (дата звернення: 19.12.2022)

29. Розквас А. Ключові типи відновлення енергії. URL: <https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/kak-vosstanovit-svoj-vnutrennij-resurs-effektivnye-sovety/> (дата звернення: 20.12.2022)

30. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор, 2005. 278 с.

31. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.

32. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. з англ. Т. Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.

33. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 1979. 123 с.

34. Сергеєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник. Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. 334 с.

35. Середа І.В. Активізація самовиховання студентів: виховна робота у ВНЗ: Монографія. – Миколаїв: «Іліон», 2008. – 276 с.

36. Середа І.В. Культура самовиховання особистості // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць/за заг. ред. Л.Л.Товажнянського, О.Г.Романовського. – Вип.26(30). – Харків: НТУ «ХПІ», 2010. – С.162-167.

37. Середа І.В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.

38. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоєфективності: Методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.

39. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань // Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022.

40. Середа І., Карсканова С. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах // Věda a perspektivy. No 2(21) 2023, p.281-289. <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/3787/3808>

41. Середа І.В., Пехота О.М., Старовойт Л.В. Твоє життя – твій головний проект: технологія самовиховання: навчальний посібник. - Миколаїв: Іліон, 2012. – 244 с. – (Серія «Педагогічна освіта – XXI»).

42. Sereda I. Orientation of the educational process of the humanities faculties of the university on activation self-education of students // Pedagogy, Volume 92, Number 8, 2020. 1159-1180. (Болгарія, «Аз-буки»)

43. Sereda I., Karskanova S. Influence of psychological and pedagogical features of students on their activity in self-education // Pedagogika-Pedagogy, Volume 93, Number 8, 2021, 1065-1087. <https://doi.org/10.53656/ped2021-8.04>

44. Середа І.В. Технологія самовиховання особистості: методичні рекомендації. – Миколаїв: вид-во «Іліон», 2005. 88 с.

45. Сергеєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник / Сергеєнкова О.П. - Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. - 334с.

46. Сидоренко Т. Самовиховання як компонент педагогічної культури майбутнього вчителя / Т. Сидоренко // Рідна школа. – 2000. - № 9. – с. 38-40.

47. Тавваб Недра Гловер. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Нью Йорк, 2021. 304 с. (переклад з англ.)

48. Трейсі Брайан. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / Брайан Трейсі. – Сан-Франциско, 2007. – 146 с. (переклад з англ.)

49. Як побороти панічні атаки. URL: <https://mind.ua/openmind/20249226> (дата звернення: 20.12.2022)

50. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: <https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/> (дата звернення: 15.12.2022)

### Шкала самоефективності (Р. Шварцер та М. Єрусалем)

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

*Особливості процедури:* отримані результати тестування корисно співвіднести з показниками інших методик, зокрема тестів, спрямованих на вивчення впевненості в собі, самооцінки. Слід спробувати знайти взаємозв'язок між результатами різних тестів, звернувши увагу на те, які якості та риси людини можуть доповнюватися або компенсуватися іншими.

Потрібно враховувати, що дана методика не захищена від так званих соціально бажаних відповідей, тому в процесі профвідбору бажано використовувати також проєктивні методики, які не дають можливості претенденту «прикрасити» результати.

*Інструкція:* «Оцініть вислови ступеня своєї згоди з ними і поставте будь-який знак у графі з умовними позначеннями: 1 - абсолютно невірно; 2 - навряд чи це вірно; 3 - швидше за все вірно; 4 - абсолютно вірно».

1. Якщо я постараюся як слід, то завжди знайду рішення навіть складної проблеми

2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети

3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей

4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я повинен себе вести

5. При непередбачено виникають труднощі я вірю, що зможу з ними впоратися

6. Якщо я докладу досить зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем

7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності

8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я знаходжу кілька варіантів її вирішення

9. Я можу що-небудь придумати навіть у безвихідних, на перший погляд ситуаціях

10. Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем

*Обробка результатів:*

- «абсолютно неправильно» - 1 бал;
- «наверяд чи це вірно» - 2 бали;
- «швидше за все, вірно» - 3 бали;
- «абсолютно вірно» - 4 бали.

Кількість балів складається.

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

## Поради з організації робочого простору

1. Прибери зі столу все, чим не користуєшся. Перше, що ми рекомендуємо зробити, — прибрати все, що не використовується під час робочого процесу. Книги, записники, порожні чашки — речі, які ми зазвичай кладемо на стіл, проте вони не найнеобхідніші для роботи. Зайві предмети лише захаращують робоче місце. Проведи своєрідну інвентаризацію і звільни стіл від речей, якими ти не будеш користуватися під час роботи.

2. Організуй свій робочий простір. Кожна річ мусить мати своє місце. Правильна організація — королева порядку. У цього рішення є дві основні переваги: монітор буде розміщений на оптимальній висоті, щоб тобі було зручно працювати, і ти отримаєш додатковий простір під полицею, який можна використовувати для зберігання смартфона, стікерів або чогось іншого, що має бути не на видному місці, але водночас бути доступним.

3. Переконайся, що всі необхідні речі під рукою. Коли ти, нарешті, прибереш усе зайве зі свого столу, подумай, які речі тобі знадобляться. Підготуй усе, що тобі потрібно для ефективної щоденної роботи. Наприклад, ноутбук, монітор і клавіатуру, навушники, інші гаджети та аксесуари. Намагайся тримати всі необхідні речі на столі на відстані руки, щоб ти міг швидко дістати їх, коли вони знадобляться.

4. Користуйся цифровими нотатками. Краще оцифруй свій розклад і календар, встанови важливі сповіщення на телефоні та використовуй спеціальне програмне забезпечення для нотування. Але якщо ти записуєш щось досить часто, не забувай переглядати свої нотатки й видаляти ті, які більше не потрібні.

5. Використовуй стіл лише для роботи. У тебе може бути обмежений час на обід або каву, тому іноді ти можеш їсти безпосередньо під час роботи. Але краще вийти та відпочити, залишивши робочий стіл у порядку. Зроби свій стіл священним місцем, яке використовується лише для продуктивної роботи.

Попроси інших поважати твої правила й не руйнуй порядок, який створив.

6. Переконайся, що всі необхідні речі під рукою. Після того, як ти організував свій робочий простір із розумом, дуже важливо підтримувати такий порядок завжди. Якщо ти скористаєшся наведеними вище рекомендаціями, підтримувати порядок буде легко. Однак ми всі знаємо, що іноді кожен із нас може бути настільки перевантаженим роботою і настільки захоплений цілями, яких прагнемо досягти, що наприкінці робочого дня в нас немає ані часу, ані ентузіазму, щоби повернути свій стіл до належного стану. Так чи інакше, намагайся регулярно його прибирати, адже безлад на робочому місці може внести хаос у твої думки і знову демотивувати.

## Прийоми і техніки позитивного мислення

Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Три чарівних запитання», «Дієта позитивних думок», «Позитивне налаштування зранку», «Емоційний аналіз дня», техніка переривання неприємних думок «Стоп».

Посмішка і позитивний настрій - найкраща профілактика багатьох захворювань. Щоб не псувати своє здоров'я, пропонуємо виконувати кілька простих правил і прийомів.

### ***Частіше посміхатися***

Прокинувшись вранці і спостерігаючи за вікном похмуре небо, на весь день можна зіпсувати настрій. Так, сонце сховалося за хмарки, а це означає, що майбутній день буде свіжим і бадьорим. Подивіться на себе в дзеркало, кого ви побачили? Гарну, щасливу і привабливу людину, яка може показати собі смішну пику і посміхнутися, і обов'язково це зробіть. Посміхайтесь людям! Отримавши у відповідь привітну посмішку, відразу покращите настрій. У стані депресії часто просто неможливо щиро посміхнутися, в цьому випадку потрібна консультація психолога.

### ***Скажемо «ні» поганим думкам***

Обмежте спілкування з людьми, які постійно ниють і вихлюпують на вас негатив або зовсім перестаньте з ними спілкуватися. Хай це не здається вам поганим вчинком - обмежуючи себе в потоці «поганої» інформації, ви впускаєте у своє життя радість, будете помічати більше позитивних моментів, ніж було раніше. Якщо раптом у вас виникли важкі думки, ви почали нервувати, засмутилися або сердитесь на кого-небудь, постарайтесь відволіктися на приємні справи. Дуже добре допомагає фізична активність - можна перебрати речі в шафі, зробити прибирання, попросувати білизну або просто покататися на велосипеді. Коли ми даємо собі фізичні навантаження, організм всі поживні речовини переробляє в енергію, йому просто не залишається сил на вироблення гормонів стресу.

### ***Вчимося висловлювати особисту думку***

Люди, які тримають в собі свої переживання, найчастіше страждають від різних психосоматичних захворювань. Потрібно навчитися не тримати свої думки в собі, не переживати мовчки, приховуючи від усіх свої проблеми. Важливо розповідати про свої переживання, щоб вони не тиснули на вас. Ви засмучені вчинком чоловіка? Скажіть йому про це, нехай він про це знає. Ви переживаєте через якусь майбутню подію? Поговоріть про неї з близькою для вас людиною, щоб привести думки в порядок.

### ***Забути про минуле і жити сьогодні***

Дуже часто події минулих років довгий час не дають нам спокою, повертають в колись пережиті події. Якщо це болючі спогади, то вони принесуть тільки біль, якщо щасливі, то можуть призвести до того, що ви почнете порівнювати минуле життя зі справжнім.

Частіше посміхайтесь, думайте про хороше і мрійте.

### ***Як розслабитися***

Якщо ви схильні до психосоматичних захворювань, важливо вміти знімати стрес. Ось проста вправа, яке допоможе в цьому.

Зручно сядьте, розслабтеся. Дихайте животом (слідкуйте, щоб грудна клітка практично не піднімалася).

Потім сповільнюйте дихання, роблячи вдих і видих на рахунок – наприклад, вдих – на раз-два, видих – раз-два-три. Повільно, протягом декількох хвилин, доведіть рахунок на видиху до п'яти або шести, що не подовжуючи вдих.

Уважно прислухайтесь до себе, відчуйте, як дихання стає більш вільним. Виконуйте по 10-20 хвилин вранці і ввечері.

### ***Як впоратися з негативними думками, що викликають стрес***

Припустимо, ви збираєтесь взяти кредит, влаштуватися на нову роботу або здати важливий іспит і сильно нервуєте через ймовірну невдачу. Нічого страшного ще не сталося і, можливо, не відбудеться, але вас уже переповнюють тривожні думки, ви майже в паніці. Щоб уникнути цього, необхідно знецінити для себе негативні наслідки. Уявіть, що найгірше вже трапилося. Що ви будете робити в цьому випадку, як зможете звести наслідки до мінімуму? Знайдіть декілька варіантів виходу з негативної ситуації ще до того, як опинитеся в ній.

## ***Робота з афірмаціями***

Афірмація (від лат. *Affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, нібито сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і нібито стимулюючи позитивні зміни в її житті.

Рекомендації, які дозволяють запустити роботу афірмацій:

- по можливості, ввімкніть розслаблюючу музику;
- закрийте очі;
- зробіть кілька глибоких вдихів і видихів;
- уявіть, що ви сидите на березі лісового озера: подивіться на воду й спробуйте заспокоїтись;
- усвідомте спочатку смисл афірмації, яку ви збираєтесь проговорити;
- повільно і спокійно проговорити афірмацію;
- зробіть паузу;
- проговоріть афірмацію ще раз;
- зробіть ще одну паузу, продовжуйте знаходитись із закритими очима та спостерігати воду лісового озера;
- продовжуйте проговорювати афірмацію вдумливо, спокійно, роблячи паузи, протягом кількох хвилин.

Повільно відкрийте очі й поверніться в наш прекрасний світ. Нехай у цей момент він насправді стане для вас прекрасним.

Найбільш популярні афірмації (жіночий варіант):

Я спокійна.

Я щаслива.

Я кохана.

Я гарна.

Я вільна.

Я успішна.

Я енергійна.

Я багата.

Я здорова.

Я позитивна.

Афірмації можуть бути й у вигляді більш розгорнутих фраз, наприклад: «Я відчуваю, як моє тіло наповнюється здоров'ям», «До мене прийде успіх» та ін. Поєднуючи такі фрази, складають медитації.

Практична рекомендація, яка може підсилити позитивний ефект афірмації: один сеанс – одна фраза. Проговорювати приблизно протягом 5 хвилин. Намагайтеся не говорити за один раз одразу кілька афірмацій. Говоріть те, що відчуваєте або чого найбільше потребуєте в даний момент.

### ***Техніка рефреймінгу («розтяжки мислення»)***

Наше мислення працює зазвичай за звичними схемами, але далеко не завжди вони найефективніші. Конструктивні думки – це те, що допомагає вирішувати проблеми, досягати цілей і не «заганяти себе» в страхи і негатив. Тому, якщо ви помічаєте у себе схильність до песимізму і тривожності, спробуйте «розтягнути» своє мислення (зробити його більш гнучким) за допомогою розумової гри. Кожен раз, помічаючи у себе думка-катастрофу або думка «як це погано», продовжите її фразою «і це добре, тому що». Ймовірно, ідеї не з'являться «як з рогу достатку», не здавайтеся. Якщо зовсім нічого в голову не приходить, підключіть фантазію: а якби йшлося про іншу планету? Або про інший світ? Наприклад, «сьогодні жахливо холодна погода і це добре, тому що якщо зима стане аномально теплою, то і літа нормального не буде». Або «я знову накосячив зі звітом і це добре, тому що в наступний раз я цю помилку точно побачу і не пропущу». Мета вправи – збити себе з протоптаних (в тому числі на рівні нейронів) шляхів негативної оцінки ситуації.

### ***Прийоми когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)***

При тривозі (напади панічної атаки) над нами гору беруть емоції. Людина занурюється в переживання, починає викривлено сприймати події чи власний стан, через що може здаватися, що виходу немає.

Оскільки емоційний та фізичний стани взаємопов'язані, думки й переконання відбиваються на самопочутті й навпаки. Негативні емоції та непрожитий травматичний досвід, до якого ми повертаємося, заганяють нас у глухий кут. КПТ працює з психо-біо-соціальними факторами становлення людини та допомагає краще розібратися зі

способом мислення. Знаходяться та усвідомлюються неточні чи негативні інтерпретації та оцінки ситуації і в процесі коригується поведінка так, щоб об'єктивніше дивитися на складні ситуації та реагувати на них більш позитивно.

**«Трамвайчик»** - універсальна техніка, що допомагає звільнитися від надокучливих думок і керувати ними. Так, можна уявити, як ви стоїте на зупинці, на яку приходить трамвай, тобто певна думка. Ви вітаєтеся з нею та запитуєте себе, чи корисна вона зараз. З огляду на відповідь, ми сідаємо чи ні в цей трамвай. Якщо «так», то розробляємо план дій, а якщо «ні» – відпускаємо трамвай і дивимося, як він віддаляється. Щоб не повернутися до нав'язливих думок, варто чимось захопити увагу. Наприклад, дихати, слухати музику, подзвонити близьким, приготувати їжу.

## Техніки саморегуляції

### Техніка усвідомленого дихання «Квадратне дихання»



Ситуація тривоги відображається на тілесних проявах, особливо на диханні. Тому, щоб опанувати тривогу, зробити можливість переведення емоцій в аналіз ситуації, необхідно «взяти паузу» і почати «правильне дихання». Суть вправи полягає у

чергуванні вдиху/видиху та затримки дихання у певній послідовності протягом 4-х секунд кожне (на рахунок 4).

**Вправа «Візьміть себе в руки».** Якщо ви відчуваєте, що вас щось непокоїть, ви занадто агресивні, хочеться когось вдарити, щось кинути, є дуже простий спосіб довести свою силу: потрібно взятися долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей. Це – поза сильної духом людини.



### Вправа «П'ятірка».

Можна виконувати вправу цілком або частинами, протягом необхідного часу – від 10 до 30 секунд. Зробіть паузу. Озирніться довкола і зверніть увагу на п'ять об'єктів різних кольорів, які ви бачите. Зосередьтеся і прислухайтеся – які п'ять

звуків доносяться до вас? Відзначте п'ять тілесних відчуттів, які ви відчуваєте в даний момент (відчуття одягу на плечах, зіткнення спини з кріслом і т. д.). Якщо увагу почне вислизати (напевно), просто зауважте це і поверніться до виконання завдання. Якщо в голову

будуть приходити думки, скажіть про себе: «Дякую, я тебе почув» – і знову поверніться до завдання.

**Техніка візуалізації** (спрямованого використання образів). Наш організм дуже довіряє тим образам, які ми створюємо в психіці. Пам'ятайте, будь ласка, про це, якщо любите програвати в голові картинки зі страшними наслідками. І не дивуйтеся, що стає реально тривожно. Як можна використовувати цю особливість? Якщо коротко, то, бажаючи стати, наприклад, більш бадьорим, ми повинні уявити себе саме таким (і бажано супроводити це образами – наприклад, як сонце посиляє енергію через свої промені і вони наповнюють нас енергією). Якщо ж потрібно розслабитися – тоді до ваших послуг інші образи – наприклад, як після лазні або масажу ви п'єте ароматний чай. А ще уява допоможе відреагувати емоції, наприклад гнів: необов'язково бити посуд або техніку в реальності, можна зробити все це подумки, ефект полегшення теж буде.

## Методи екологічної комунікації

### ***Техніка ненасильницького спілкування***

Кожна друга людина хоча б раз у житті мала справу з емоційним насильством. Бути коректними у спілкуванні та не спричиняти неприємних емоцій своїм співрозмовникам може не завжди вдаватися.

Допомогти в цьому може ненасильницька комунікація – практика, що полягає в емпатії та розумінні своїх і чужих почуттів та потреб. Основоположником цієї моделі є американський психолог Маршалл Розенберг. Його тренінги, які розпочались у 1960-х, згодом переросли у заклад Центр NVC (ненасильницької комунікації), що був створений у 1984 році і досі залишається життєво-важливим ресурсом для сучасного світу.

Ми живемо своїм життям від моменту до моменту, але більшу частину часу – на автопілоті, реагуючи за звичкою та без усвідомлення. Ненасильницька комунікація – це мова, яка допомагає трансформувати оборону та агресію у співчуття та емпатію, покращуючи якість стосунків.

Ненасильницьке спілкування зосереджується на *3 аспектах спілкування*:

- Самопереживання – глибоке і співчутливе усвідомлення внутрішнього досвіду та почуттів.
- Емпатія – здатність слухати іншу людину з розумінням та прийняттям.
- Чесне самовираження – здатність висловлюватися правдиво та заявляти про свої потреби, не звинувачуючи та не критикуючи інших.

Методика, описана у книзі Маршалла Розенберга «Ненасильницьке спілкування: мова життя» полягає в 4-х основних кроках, які покращують стосунки з оточенням.

### ***1. Об'єктивно спостерігайте за ситуацією.***

У будь-якій ситуації спробуйте спостерігати об'єктивно, не оцінюючи, не звинувачуючи та не засуджуючи морально себе чи іншу

людину. Використовуйте свої органи чуття (зір, слух, дотик, смак, запах) для спостереження.

Спостереження без оцінки полягає у здатності помічати конкретні речі та дії навколо нас. Ми вчимося розрізняти судження і відчуття в конкретний момент та просто спостерігати за тим, що відбувається.

Щодня ми бачимо, відчуваємо, торкаємося, чуємо і нюхаємо. Відокремлюючи ці речі від власних обмежених інтерпретацій, думок та оцінок, ми зможемо глибше зрозуміти світ, що нас оточує.

У книзі Розенберг наводить приклади суб'єктивних висловлювань та ділиться практикою для відокремлення спостережень від оцінок:

*Невідповідальність за власну оцінку.*

Замість «Ти занадто щедрий/-а» можна сказати «Коли я бачу, що ти віддаєш усі гроші на обід іншим, я думаю, що ти занадто щедрий/-а».

*Висловлення, що думки, почуття, наміри чи бажання іншої людини єдино можливі.*

Замість «Вона не отримає свою роботу» можна сказати «Я не думаю, що вона отримає свою роботу» або «Вона сказала: “Я не отримаю свою роботу”».

*Робити категоричні припущення.*

Замість «Якщо ви не харчуєтесь збалансовано, хворітимете» можна сказати «Я боюся, що якщо ви не харчуватиметеся збалансовано, ваше здоров'я погіршиться».

*Невизначення референтів.*

Замість «Наші сусіди не піклуються про своє майно» можна сказати «Я давно не бачив, як сім'я, що мешкає в сусідньому будинку, прибирає двір».

*Використання оцінок замість фактів.*

Замість «Роналду – поганий футболіст» можна сказати «Роналду не забив гол у 20 іграх».

*Використання прислівників та прикметників способами, які не означають оцінку.*

Замість «Іполіт страшний» можна сказати «Іполіт мене не приваблює».

Люди можуть не погоджуватися з оцінками, але об'єктивні факти дають їм спільну точку для спілкування. Ви не можете сперечатися щодо фактів, які справді сталися.

## ***2. Сформулюйте, як спостереження породжує у вас почуття.***

Коли ми помічаємо речі навколо нас, неминуче відчуваємо різні емоції та фізичні відчуття в кожному конкретному мить. Замість того, щоб засуджувати, критикувати або звинувачувати себе чи іншу людину у своїй голові, визначте та висловіть, які спостереження спричиняє у вас почуття.

Розенберг пропонує подумати, чи виражають почуття такі твердження. Якщо ні, як би ви змінили їх?

«Ти мене не любиш».

«Мені сумно, бо моя потреба бути коханим/-ою не задоволена».

«Мені прикро, що ти йдеш».

«Мені страшно, коли ти це кажеш».

«Коли ти не вітаєшся зі мною, я відчуваю себе пригнічено».

«Я радію, що ти можеш прийти».

«Я відчуваюся неправильно зрозумілим/-ою».

«Я відчуваюся добре завдяки тому, що ти зробив/-ла для мене».

Або ж, наприклад, якщо ваш/ваша колега запізнюється, а ви це помітили, можете сказати йому/їй «Я бачив, як ти прийшов сьогодні та вчора пізніше. Чи все у тебе добре?».

## ***3. Пов'яжіть це з вашими потребами.***

Усі люди мають потреби та цінності, які підтримують та збагачують їхнє життя. Коли ці потреби задовольняються, ви відчуваєте себе комфортно. Розуміння того, що ми та наше оточення маємо ці потреби, є важливим кроком у практиці ненасильницької комунікації та розвитку своєї емпатії.

Пов'яжіть спостереження та почуття з потребою, яка не задовольняється. Те, що відбувається з нами, і наше почуття опісля є результатом нереалізованих потреб. Пов'язуючи свої спостереження

та почуття з потребою, можна заявити про свою потребу або спробувати зрозуміти, що потрібно іншій людині.

Знову ж таки, у випадку зі звичним запізненням працівника, ви можете сказати: «Я помітив/-ла, що ти запізнявся/-лася 3 рази на тиждень (спостереження). Я відчуваю занепокоєння (почуття), бо нам потрібно дотримуватися своїх дедлайнів (потреби)».

В особистих стосунках прикладом може бути: «Я помітив/-ла, що під час нашої розмови ти підвищив/-ла голос на мене (спостереження). Мене це засмучує (почуття). Ти був вчора злий/-а, бо я не мав/-ла можливість тобі зателефонувати (потреба)?».

Також Розенберг пропонує подумати, чи визнають такі заяви відповідальність за потреби? Якщо ні, як би ви змінили їх?

«Ви дратуєте мене, коли залишаєте документи компанії на підлозі конференц-залу».

«Мене дратує, коли ви залишаєте документи компанії на підлозі конференц-залу, оскільки мої потреби в безпеці та порядку не задовольняються».

«Я злюся, коли ви це говорите, тому що я хочу поваги і відчуваю, що ваші слова образливі для мене».

«Я відчуваю розчарування, коли ти запізняєшся».

«Мені прикро, що ви не прийдете на вечерю, адже я сподівався/-лася, що ми зможемо провести вечір разом».

«Я щасливий/а, що ти отримав/-ла цю нагороду».

«Я боюся, коли ти підвищуєш на мене голос».

Визначте конкретну ситуацію у власному житті, коли ваша потреба була задоволена або не задоволена. Скористайтеся формою «Я відчуваю \_\_\_\_\_, бо моя потреба в \_\_\_\_\_ є / не задовольняється».

#### **4. Висловіть запит або прохання.**

Визначення чітких прохань має вирішальне значення для трансформаційної місії ненасильницької практики. Коли ми вчимося говорити про конкретні дії, які можна здійснити в цей момент, то починаємо знаходити шляхи співпраці та забезпечувати задоволення потреб кожного.

Проговоривши своє спостереження, почуття та потребу, варто чітко запитати, що вам потрібно від іншої людини. Мета полягає у

спробі мотивувати людину з готовності та співчуття, а не через страх, провину, сором або зобов'язання.

Наприклад, ви можете сказати: «Я помітив/-ла, що ти запізнювався/-лася 3 рази на тиждень. Я відчуваю занепокоєння (почуття), тому що нам потрібно дотримуватися своїх дедлайнів (потреби). Тобі потрібні декілька вихідних, щоб розібратися в особистих справах вдома (запит)?».

Ви також можете попросити у людини пропозиції чи можливі рішення ситуації: «Що ми можемо зробити для покращення твоєї відвідуваності? У тебе є ідеї, як можна уникнути запізнення на роботу?»

Подумайте також, чи чітко висловлюються наступні твердження, що необхідно вживати конкретних дій? Якщо ні, як би ви змінили їх?

«Я хочу, щоб ви мене зрозуміли».

«Я хотів/-ла би, щоб ви сказали мені одне, що я зробив і що ви цінуєте».

«Я хотів/-ла би, щоб ти відчував більше впевненості в собі».

«Я хотів/-ла, щоб ти кинув пити».

«Я хотів/-ла би, щоб ти дозволив мені бути собою».

«Я хотів/-ла би, щоб ви були чесними зі мною щодо вчорашньої зустрічі».

«Я хотів/-ла би, щоб ви їхали з меншою швидкістю».

«Я хотів/-ла би познайомитися з тобою ближче».

«Я хотів/-ла би, щоб ви виявили повагу до моєї приватності».

«Я хотів/-ла б, щоб ти частіше готував/-ла вечерю».

Із цих чотирьох компонентів Маршалл створив модель для збагачення життя, яка може бути надзвичайно ефективною для вирішення конфліктів із членами сім'ї, друзями, колегами та самими собою. Основний контур моделі такий:

Коли я бачу, що \_\_\_\_\_

Я відчуваю \_\_\_\_\_

тому що моя потреба в \_\_\_\_\_ є / не задовольняється.

Чи готові ви \_\_\_\_\_?

Слід мати на увазі, що це лише модель і що використання цієї форми та цієї мови не є найважливішим аспектом комунікації.

Насправді що частіше ми практикуємось і змінюємо стандартні моделі поведінки, то швидше почнаємо помічати, що всі ці чотири компоненти можуть бути використані одночасно у нашому спілкуванні [58].

### ***Техніка «Я-висловлювання»***

Використовується для вираження власних почуттів. Нерідко можна почути висловлювання на кшталт: «Ти мене дратуєш, ображаєш...» тощо. Речення, які починаються із займенника «ти» і містять елементи звинувачення, викликають захисну реакцію. І це закономірно, адже найкращий захист – це є напад. Некоректно звинувачувати іншу людину в тому, що ви переживаєте.

Порівняйте фрази: «Ти завжди спізнюєшся» і «Щось трапилося, що вранці знову спізнилася?». Слова «ти», «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричиняти конфліктну ситуацію. Цього не станеться, якщо розповідатимете про власні реакції, почуття; обговорюватимете не особу, а факти.

Знайдіть різницю між фразами: «Чому ти не можеш прибрати за собою?» і «Будь-ласка, наведи порядок на робочому столі». У першому випадку засуджується поведінка співрозмовника, у другому – пропонується спосіб вирішення проблеми. Уявіть власну реакцію на подібні висловлювання, щоб зрозуміти суть справи.

Уміння конструктивно і відверто повідомити співрозмовнику про свої переживання, бажання, потреби є важливою складовою емоційної компетентності.

**«Я-висловлювання»** повідомляє іншій людині про ставлення до того, що відбувається, без звинувачень та вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформацію про вирішення ситуації.

*Схема «Я-висловлювання»:*

Я відчуваю... (емоція);

коли... (поведінка);

і я хочу... (бажаний результат).

«Я відчуваю...» – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите.

«Коли...» – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам'ятати цього. Образу пам'ятає людина, яка її зачала.

«Я хочу...», «Мені хотілося б...» – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

Ця проста формула допомагає не тільки висловити свої емоції та частково звільнитися від них, а й дає людині можливість відчутти себе відповідальною за думки й почуття, а отже – емоційно зрілою. Зазвичай, достатньо важко використовувати «Я–висловлювання» тоді, коли переповнені негативними емоціями. Водночас, вміння зрозуміти емоцію, назвати її «по імені» і виразити не криком, а спокійно, характеризують впевнену в собі людину.

#### *Практична вправа*

Мета: навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я – висловлювання» при висловленні своїх бажань.

Завдання: спробуйте перетворити запропоновані «Ти–повідомлення» в «Я–висловлювання».

«Ти-повідомлення»

Ти завжди мене перериваєш

Ти завжди спізнюєшся

Ти постійно залишаєш папери на моєму столі

Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань

Ти завжди на мене кричиш

Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину

Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе

«Я–висловлювання»: ...

## Основні види емоцій та їх характеристики

У нашому емоційному репертуарі кожне почуття відіграє особливу роль, і це підтверджується тим, що всі емоції мають характерний біологічний вимір. Учені виокремлюють від 4 (за П. Екманом: страх, гнів, сум, радість) до 10 базових емоцій, причому більша їх частина – негативні. Такий розподіл еволюційно спрямований на виживання людства. Кожна емоція готує тіло до різноманітних реакцій:

- *Гнів*: кров приливає до рук, що дозволяє швидко схопити зброю і завдати удару. Серцебиття пришвидшується, і викид гормонів, таких як адреналін, генерує достатньо енергії для рішучих дій.

- *Страх*: кров приливає до великих груп м'язів, наприклад, до м'язів ніг, що дозволяє нам швидше тікати. Через відтік крові лице блідне, і створюється враження, що «кров холоне в жилах». А тіло на мить ціпеніє, що дає нам кілька секунд для того, щоб оцінити ситуацію і зважити, чи не буде доцільним заховатись. Зв'язки в емоційних центрах мозку викликають викид гормонів, що тримають весь організм насторожі, роблять людину нервовою і готовою до дій, зафіксувавши її увагу на потенційній загрозі, щоб краще оцінити можливі варіанти реакції.

- *Радість*: активізується мозковий центр, який блокує негативні емоції; приплив енергії та пригнічення тих центрів, котрі відповідають за тривогу. Особливих біологічних змін не відбувається, виникає відчуття спокою, що допомагає тілу швидше повернутись у стан рівноваги після біологічного збурення, спричиненого негативними емоціями. Така комбінація дозволяє тілу не тільки відпочити, а й бути готовим з ентузіазмом виконувати будь-які завдання, прагнути більшого та ставити перед собою різноманітні цілі.

- *Любов, ніжність та сексуальне задоволення* супроводжуються збудженням парасимпатичної нервової системи, що є фізіологічною протилежністю до мобілізації організму, «інстинкту

самозбереження», який активується, коли ми відчуваємо страх чи гнів. Парасимпатичні реакції, або, іншими словами, «розслаблення», - це набір реакцій, що підтримують загальний стан спокою та задоволення, полегшуючи нашу взаємодію.

- *Подив:* піднімаються брови, що дозволяє розширити поле зору, і більша кількість світла потрапляє на сітківку. Це допомагає отримати більше інформації про неочікувану подію, завдяки чому стає легше зрозуміти, що ж насправді відбувається, і розробити найкращий план дій у певній ситуації.

- *Огида:* щось є бридким на смак чи погано пахне – прямо або метафорично. Вираз огиди на обличчі, - закопилена верхня губа і трохи наморщений ніс. За спостереженням Дарвіна, це – первісна реакція закрити ніздрі, щоб туди не потрапив згубний запах, та виплюнути отруйну їжу.

- *Сум:* допомагає пристосуватися до значних втрат (смерть близьких) чи просто пережити важке розчарування. Коли ми сумуємо, енергія і ентузіазм, що спонукають до дій, особливо розваг, зникають, а коли сум поглиблюється і переростає в депресію, метаболічні процеси сповільнюються. Така інтроспекція, занурення в себе дає можливість оплакати втрату чи поплакати над невиправданими надіями, усвідомити їхні наслідки для нашого життя і, коли енергія повернеться, планувати все спочатку.

### Техніки керування гнівом (за Ю. Ворман)

1. Коли відчуєте імпульс до зриву, спробуйте не реагувати на нього. Намагайтеся відтягти час. Якщо є можливість усунутися фізично від об'єкта подразнення - зробіть це. Приблизно через 15 хвилин ви заспокоїтеся.

Відмовляючись реагувати на подразник звичним неекологічним способом, ви даєте собі внутрішню свободу. Ваша початкова реакція – це лише звичка, рефлекс, що формувався із самого дитинства. За бажання ви можете це змінити, поступово відпрацьовуючи нові стратегії поведінки. Для цього вам знадобиться час, терпіння та увага.

2. Якомога точніше визначайте, що ви можете змінити, а що – ні.

Учіться відпускати ситуації, на які ви не можете вплинути. Відмовтеся від нав'язування іншим свого бачення світу. Ваш світ від цього не постраждає.

3. Не наживайте собі ворогів, ображаючи та принижуючи під час спілкування співрозмовника. Навіть якщо людина не має рації, намагайтеся засуджувати вчинок, а не особистість.

4. Якщо у вас є почуття гумору і ситуація дозволяє – жартуйте. Гумор розчиняє гнів.

5. Намагайтеся подивитися на ситуацію очима співрозмовника і зрозуміти його логіку. Байдужість до думки опонента говорить про те, що ви не зацікавлені у вирішенні конфлікту, оскільки хочете домінувати над співрозмовником.

6. Якщо все ж таки гнів захлеснув вас, то спрямуйте його енергію на продуктивну діяльність. Наприклад, займіться спортом чи фізичною роботою.

7. Коли виникне гнів, спитайте себе: «Чим насправді я незадоволений? Яка з моїх потреб не задоволена? Що я можу зробити для того, щоб задовольнити цю потребу та покращити своє становище?» Якщо буде можливість, запишіть свої відповіді. Це допоможе вам контролювати свій гнів.

### ***Психологічні прийоми, щоб впоратися зі своїми емоціями***

- Припиніть розділяти емоції на "хороші" і "погані", допустимі чи ні. Відчуваєте злість? Зліться, не блокуйте цю емоцію, але постарайтеся направити її в конструктивне русло (спорт, прибирання, відпочинок, а не сварки з оточуючими, шкідливі звички і т. п.).
- Навчіться усвідомлювати свої емоційні реакції та їхні прояви в тілі. Відчуйте, де саме в тілі ви відчуваєте певну емоцію. Наприклад, роздратування відчувається у скронях, агресія – в грудях, гнів – у животі. Це дозволить краще розуміти свої потреби та бажання.
- Виражайте свої емоції – голосом, словами, мімікою, рухами, поглядом. Так у вас буде можливість підібрати найбільш адекватний спосіб вираження почуттів у конкретній ситуації, а не спонтанно реагувати на подразник.
- Досліджуйте свої емоції. Підключайте раціоналізм, аналізуйте ситуації, під час яких в вас пробуджуються певні відчуття. Коли ви усвідомлюєте емоції, то можете зрозуміти, які потреби можуть стояти за ними. Наприклад, якщо щось викликає в вас думку "це надто небезпечно", то це про емоцію страху і потребу в безпеці.

### ***Емоційний серфінг***

Емоційний серфінг – це техніка регуляції інтенсивних (здебільшого негативних) емоцій з поведінкової психотерапії. Як правило, відчуваючи сильні емоції, люди або намагаються придушити їх, або автоматично піддаються імпульсу й діють відповідно до емоцій, про що нерідко шкодують згодом.

Техніка «Емоційний серфінг» пропонує не блокувати свої емоції, не реагувати на них звичним автоматичним способом, а приймати емоцію та спостерігати за нею, ніяк при цьому не реагуючи. Як хвилі, емоції приходять і йдуть. Погоджуючись із реальністю і радикально приймаючи негативні емоції, не засуджуючи їх, ми можемо істотно полегшити біль і страждання, не вдаючись до дисфункціональної поведінки.

Хід практики:

Внутрішньо зробіть крок назад і подивіться на свою емоцію.

Назвіть свою неприємну емоцію словами, наприклад: «У мене є тривога/страх/гнів та ін.».

Наскільки сильна емоція за шкалою від 1 до 100?

Спостерігайте за реакціями свого тіла.

Спостерігайте за своїми думками.

Спостерігайте за своїм бажанням реагувати (спонуканням до дії), ніяк не реагуючи при цьому.

У вас є емоція, але ви не сама емоція.

Дихайте, спостерігаючи за диханням.

Почніть знову з п. 1.

Скоро ви помітите, як хвиля спаде.

## ВІДГУКИ СТУДЕНТІВ ПРО КУРС

\*\*\*

Дуже дякую Вам за такий цікавий, змістовний курс. Дійсно дуже сподобався курс, в нашій спеціальності він дуже доречний, багато чого взяла для себе нового, корисного і цінного. Цей досвід знадобиться в житті. Шкода, що курс уже закінчився. Бажаю Вам натхнення, невичерпного ентузіазму та оптимізму. Ще раз хочу подякувати вам за ці нові здобуті знання. Рада, що мала змогу з Вами співпрацювати. ☺  
Гарного настрою!

Валерія Л.

\*\*\*

" ... в даний період життя я вважаю себе дуже ефективним, обґрунтую:  
- Я працюю в школі вчителем (це приватна школа, яка з вересня працює офлайн. Там достатньо високі вимоги роботи та достатня кількість робочих моментів по мимо безпосередньо ведення уроків)  
- Я працюю в ще одній школі онлайн  
- Я навчаюся на 5 курсі магістратури  
- Пишу апробації для магістерської та пишу безпосередньо саму дипломну роботу.  
Проте, у мене є проблема з особистим тайм менеджментом. Часто я не встигаю приділяти увагу всьому рівноцінно.  
Через брак часу на роботі (НЕ МІГ ВІДВІДУВАТИ ПАРИ, ХОЧА МЕНІ ДУУУУУЖЕ ПОДОБАЄТЬСЯ ЦЯ ДИСЦИПЛІНА)  
Якщо оцінювати безпосередньо плани та їх реалізацію, то потроху йду до цілей і намагаюся їх досягати, попри невдачі, лінь, певні проблеми. Адже головний МІЙ ЛАЙВХАК – НЕ ЗДАВАТИСЯ І ЗАВЖДИ ЙТИ ВПЕРЕД ЯК БИ ВАЖКО НЕ БУЛО!"

Михайло К.

\*\*\*

Я дуже задоволена, що саме цей курс був вибірковою дисципліною. Дякую Вам за надану інформацію, поради та практичні рекомендації. За техніки, вправи та за те, що завжди вислуховували наші думки ☺. Для мене особисто цей курс став поштовхом до змін. Щиро дякую ще раз!

Ірина Т.

\*\*\*

Хочу висловити свою вдячність за курс "Основи самоефективності педагога". Цей курс надав важливі знання та навички, що допомогли

мені стати більш самоуважним та ефективним педагогом. Зокрема, за надання знань та навичок в галузі технік, прийомів, афірмацій та подолання румінацій. Ці інструменти стали надзвичайно корисними для мене. Завдяки цим технікам я змогла знайти ефективний спосіб впоратися зі стресом та покращити своє самопочуття. Техніки і прийоми, які ми вивчали на курсі, дозволили мені підтримувати позитивне мислення та підвищувати свою мотивацію. Не можу не зауважити професійну організацію курсу та високу якість навчання, що підтверджується великою кількістю прикладів та вправ. Я дуже задоволена, що мала можливість брати участь у такому корисному та довідковому курсі. Ще раз дякую Вам!

Анастасія І.

\*\*\*

Дякую Вам за чудовий та дуже необхідний у наш час курс. Цей курс - мабуть єдиний предмет, який реально був корисним та пізнавальним на п'ятому курсі. Завдяки цьому курсу і Вам я дізналась дуже багато реально дієвих способів підвищення своєї ефективності у всіх сферах життя, навіть почала вже деякі методи застосовувати на практиці, такі, як тайм-менеджмент та рефреймінг.

Поступово вивчаючи з Вами всі види та методи самоефективності, реально починаєш розуміти, що завжди є до чого тягнутися і вдосконалюватися. Шкода, що всі пари були в онлайн, дуже не вистачало живого спілкування 😊

Окремо хочу подякувати за допомогу у підвищенні моєї самооцінки, я почала над цим працювати, відчуваю, що прогрес є)

Щиро дякую вам 😊

Юлія П.

*Методичне видання*

**СЕРЕДА**  
**Ірина Валеріївна**

## **ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА**

*Методичні рекомендації  
для самостійної роботи студентів з вивчення курсу  
за змішаною формою навчання*

---

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 11,5. Тираж 100 пр. Зам. № 148-410.

Виготовлювач  
СПД Румянцева А. В.  
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.