

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»

**Павлик Н. В., Овсієнко С.В.**



**Гармонізація психічного  
компоненту  
психологічного здоров'я:  
РОЗВИТОК ВОЛІ, САМОКОНТРОЛЮ,  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

За авторською програмою Павлик Н. В.,  
доктора психологічних наук, старшого  
наукового співробітника, провідного  
наукового співробітника відділу психології  
праці Інституту педагогічної освіти і освіти  
дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

# СИЛА ВОЛІ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ



Щоб стати успішною людиною необхідно розвивати силу волі, яка змушує робити те, що необхідно, хоча й не хочеться.

Вольова людина може протистояти як тиску з боку інших людей, так і власним слабостям. Коли у людини немає внутрішньої дисципліни, вона опиняється в полоні – або інших людей, або в самого себе (або лежить на дивані, страждаючи від депресії, або зловживає алкоголем, або їсть багато солодоців).

Слабовілля є джерелом таких проблем як неорганізованість, надлишкова вага, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети.

# ЩО ТАКЕ ВОЛЯ?

- Воля — це психічний процес, що викликає активність людини і спонукає переборювати перешкоди.

---

- Це вміння управляти своїм життям, здатність ставити мету, планувати цілеспрямовані дії й докладати зусилля для її досягнення.

- Вона зумовлює розвиток організованості, терплячості, рішучості.

- Воля допомагає переборювати зовнішні й внутрішні перешкоди (лінощі, страхи, нездатність сконцентруватися, активно діяти).

- Вольовий самоконтроль має бути спрямованим на самовиховання, подолання своїх слабостей, на відмову від шкідливих звичок.



# МЕТА Й ЗУСИЛЛЯ – ДВІ СКЛАДОВІ ВОЛІ

- Воля має дві складові:

мету і зусилля для її досягнення.

- У тренуванні волі найважливішими є бажання й рішучість людини. Наприклад, схильність до алкоголізму — це наслідок ослаблення волі, й не може хвороба бути ефективно вилікувана без бажання самого алкоголіка перебороти себе. Саме лікування являє собою процес тренування волі, при якому важливо не загубити настрою стати вольовою людиною.

- Вольовий потенціал особистості визначається її готовністю все починати з початку й наполегливо боротися зі своєю лінню. Головне в цій боротьбі — бажання стати сильнішим.





# ФОРМУЛА УСПІХУ

Спочатку людина працює на зміцнення своєї волі, потім сильна воля працює на неї.



Для того щоб спрацював останній елемент потрібна сила волі. Без особистих зусиль не буває розвитку.

Переборювати себе — це нормально. А бути вольовою людиною насправді приємно.

# НАВЧИТИСЯ КОНТРОЛЮ

У дитинстві дитина вчиться контролювати свою зовнішню поведінку з урахуванням інтересів інших людей: не брати без дозволу речі. Деякі люди так і зупиняються на першому етапі. Однак цього недостатньо.

Тому другий етап — навчитися контролювати потік своїх думок, почуттів і бажань: контролювати вибухи гніву й агресії (якщо ми безконтрольно виражатиме свої почуття, це навряд чи принесе нам користь).



# КОНТРОЛЬ НАД СПРИЙНЯТТЯМ



- 
- У кожній ситуації треба шукати не те, чим вона вам не подобається, а те, чому вона може навчити.
  - Воля розвивається як в спорті через тренування. Якщо людина кожен день тренується у лінощах, вона стає ледачою. Лінь і воля завжди борються за владу.
  - Часто ми не можемо змусити себе щось зробити тому, що переоцінюємо складність роботи.
  - Нерідко бажання працювати приходить тоді, коли ви щось починаєте робити. У житті не існує історій, коли перемога була б досягнута легкими зусиллями. Перемагають ті, чії вольові зусилля дозволяють не відхилятися від мети. Ніщо так не загартовує волю, як невдачі й поразки.

## ВИДИ САМОКОНТРОЛЮ

**Самонаказ** допомагає переборювати небажання, змушує робити те, що потрібно. Самонаказ застосовується, коли людина бачить свої недоліки, й переконана, що треба поводитися інакше, але не може змусити себе виконувати намічений план дій. У цей момент з'являється необхідність у приказній формі рішуче наказати собі зробити необхідну дію. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити його кілька разів. Наступного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою.

**Самонастрой** допомагає володіти собою у складних ситуаціях. Він може бути застосований у процесі самовиховання будь-яких якостей. З метою зміни свого відношення й поведінки рекомендуються багаторазово повторювати заздалегідь підготовлені фрази: «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи його!». Робити це треба до тих пір, доки не з'явиться стійка навичка вольових дій — вміння поводитися відповідно до самонастрою.

**Саморегуляція** — це вміння стежити за зовнішніми проявами емоційних станів. Змінюючи вираження обличчя й відчуття тіла, можна регулювати свій психічний стан (наприклад, розслаблення м'язів допомагає перебороти гнів). Саморегуляція сприяє розвитку здатності до управління почуттями, умінню приборкувати їх, не дратуватися в критичних ситуаціях, терпимо сприймати недоліки, слабкості, інших людей.

## Самокоректування

— це вміння контролювати свої дії, тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях, контроль власних думок. Самокоректування дозволяє свідомо перетворювати хаос негативних думок у гармонійну структуру, що приводить до ефективного використання життєвої енергії.

**Самостимуляція** - метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі слід подумки говорити собі: «Я вчинив погано!», «Соромно!». А в випадку успіхів доцільно подумки сказати: «Правильно!». Але така робота дає результат тільки у випадку, якщо вимоги до себе постійно зростають.



# ПОТРІБНА МОРАЛЬНА МЕТА

Проте, воля сама по собі — це просто сила, яка може служити як на благо, так і на зло. Навіть дуже розвинена воля — ніщо, якщо не спрямовується вектором моральної сили.



Воля без моральної мети — не більш, ніж спосіб самоствердження, підтримки самооцінки.

Тож, розвивати силу волі важливо, але не менш важливо доповнити її розвитком розуму й мудрості. Існує різниця між завзятістю й упертістю: завзятість — це прояв сили волі, а впертість — навпаки: невміння управляти своїми пристрастями. В першому випадку — це мужня людина, в іншому — вперта. Відтак, воля має обслуговувати моральні цілі. Доброю волею виступає духовна воля, що керується совістю.

# ВОЛЯ - ЦЕ МОРАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИЙ М'ЯЗ

Він може бути розвинутий до своєї досконалості. Для того, щоб мати гарну волюву форму, її потрібно тренувати, підтримувати в тонусі.

Наприклад, з цією метою Микола Тесла вирішив відмовитися від кави. Тренуючи й провокуючи волю, він замовляв каву, але не пив її, а лише вдихав її аромат. Коли він навчився робити це зовсім спокійно, то відмовився від кави зовсім.

Розвивати волю — справа не швидка, але цілком реальна: це може кожна людина. Фізичні вправи можуть бути ефективними, якщо їх використовувати з метою виховання волі. Труднощі полягають у тім, що слабовільні люди можуть зробити вправу 1-2 рази – й кинути. Надто складні задачі приведуть лише до зривів, розпачу й невір'ю в себе.

Воля – це навичка, що виробляється в процесі довгого повторення вольових зусиль. Недостатньо один раз сходити на тренування, щоб розвинути волю. Потрібно поступове навантаження. Чим навантажити себе (кількістю роботи, фізичними навантаженнями, відповідальністю, дисципліною) – не дуже важливо, головне, щоб обсяг навантажень був трохи більше ніж звичний.

Воля виховується дією. Тому робіть саме те, що потрібно для досягнення мети. Якщо хочете вдосконалити свою фізичну форму — займайтеся фітнесом по півгодини протягом 1—2 місяців. Якщо хочете вивчити англійську — вчіть щодня по 20 слів. Вам необхідно щодня робити те, що Ви заздалегідь запланували, виробляючи корисну звичку й справляючись зі своєю лінню. Таким чином, ви не тільки розвиватиме волю, але й отримаєте користь від цього.



# ВИХОВАННЯ ВОЛІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

- ранковий підйом, (якщо вставати на 10—15 хвилин раніше звичного часу);
- розвинути важливу властивість — «квапитися не поспішаючи» (сучасне життя з усіма його стресами змушує нас поспішати навіть тоді, коли в цьому немає потреби);
- якщо довго немає можливості поїсти — це шанс потренуватися у терпінні;
- практикуйте усвідомлене голодування протягом 1—3 днів, що також очищує організм;
- лягайте спати у певний час;
- увечері не піддаватися спокусам дивитися серіали, які відволікають від важливих справ.





# ЯК РОЗВИТИ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ?

Її можна розвивати тренуванням, звичкою до щоденної напруженої праці. Деякі діти успадковують стресостійкість від батьків.

---

В інших дітей через слабку нервову систему або неправильне виховання стійкість до стресів не розвинена, і це заважає їм у дорослому житті.

Тоді потрібно вчитися стресостійкості самому.

Способи подолання стресу:

- 1) активна взаємодія зі стресором (договір з ним) або вплив на саму проблему;
- 2) зміна відношення до проблеми або інша інтерпретація проблеми;
- 3) зменшення фізичного ефекту від стресу (саморегуляція, аутотренінг).





# ПРАВИЛА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

---

1. **Порядок** дисциплінує людину й створює відчуття стабільності. Для зняття стресу наведіть порядок: розберіть речі, розкладіть документи по папках.
2. Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями й переказувати їх навколишнім, стрес буде відчуватися набагато сильніше. Іноді досить **проігнорувати чуже хамство** або посміхнутися щодо своєї помилки, щоб життя здалося простіше.
3. **Не зловживайте** кавою, сигаретами, алкоголем: у результаті замість бажаного результату формуються залежності, які лише поглиблюють проблему.
4. **Розставляйте пріоритети:** виконуйте завдання у міру їх важливості й терміновості.
5. **Відгородіть себе від непотрібної інформації.** Подумайте, що з отриманої інформації є для вас важливим? Якщо перегляд новин або телефонні розмови стали непотрібною звичкою, прийшов час від них позбутися.
6. Часто під впливом стресу накопичується агресія, що виражається у бажанні підвищити голос. Часом вона відчувається як напруга в м'язах. **Фізична розрядка** — прогулянка або корисна фізична робота дадуть м'язам розрядку.

## ПРАВИЛА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

7. Кращий спосіб зняти стрес — це повноцінно **відпочивати**. Важливо вчасно лягати спати й спати 8- 9 годин. Це покращує настрій, підвищує психічну стабільність.

8. **Гумор** встановлює буфер між стресом і негативними емоціями. Людина, яка здатна перетворити «жахливі новини» на смішні, менш схильна до напруги, гніву, ніж та, хто сприймає всі дуже серйозно.

9. **Формуйте дослідницьку позицію** в стресовій ситуації. Змінійте позицію з реактивної: «Жах! Жах! Жах!» на рефлексивну: «Це — цікавий і непростий випадок! Можливо, ця ситуація збагатить і розв'є мене як особистість».

10. **Шукайте додаткову інформацію**, що знімає невизначеність;

11. **Розробляйте відступну стратегію** на випадок невдачі; відкладайте час досягнення мети.



# ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

## Диспут: «Воля і конструктивне подолання стресу»

Мета: усвідомлення значення волі й стресостійкості для особистісного розвитку, пошук можливих шляхів вирішення стресової ситуації.

Інструкція. «Зараз кожний з вас коротенько опише на папері яку-небудь стресову ситуацію (допускається анонімність)». Потім всі листки тренер збирає, перемішує й пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: кожна ситуація зачитується на групі й учасники мають привести якнайбільше порад по її вирішенню.

У ході обговорення необхідно створити умови для усвідомлення своєї позиції у виборі способів активізації волі й подолання стресу. Наприклад, людина, що зштовхнулася з агресивністю, може змінити свою поведінку, яка стала причиною конфлікту, або відношення до того, що відбувається; може звернутися по допомогу й вплинути на їх поведінку за допомогою інших людей; а може гнати геть усі тривожні думки, не зважаючи на наростаючу агресивність.

Вона може розвинути в собі такі здібності, які викличуть повагу навколишніх, але для цього необхідні сила волі й час. Який зі способів поведінки є конструктивним? Це залежить від конкретних ситуативних обставин. Якщо обраний шлях не дозволив досягти успіху, значить він не є конструктивним. Необхідно обговорити практичні життєві ситуації, які показують, що відсутність стресу в деяких випадках може також перешкоджати конструктивній активності людини.



## Вправа «Сніданок треба заслжити»

Мета: розвиток сили волі.

Інструкція: «Це ефективна техніка розвитку волі. Вона полягає в тім, щоб обмежувати себе в чомусь приємному, доки не зроблене щось важливе, але не дуже приємне. Самонавіювання мають виглядати так: «Я не одержу сніданку, доки не зроблю гімнастику!», «Доки не зроблю щось важливе — спати не ляжу!».

Одиничне використання самообмеження не дасть ефекту. Щоденне його використання в однаковій формі за місяць зробить з вас іншу людину. Ви побачите, що те, що здавалося вам раніше важкою справою, з новою мотивацією виявиться легкою. Зараз подумайте й напишіть собі 2-3 реальні самообмеження.



# ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

## Гра «Що? Де? Коли?» (5 хвилин).

Мета: розвиток стресостійкості.

Інструкція: «Інтелектуальний метод розвитку стресостійкості широко відомий як гра «Що? Де? Коли?». Суть у тім, що людина має виконати завдання в умовах стресу (ліміт часу, нервозність). У таких умовах нелегко вибрати правильну відповідь.

---

Але це і є тренування навичок розумової роботи при зовнішніх перешкодах. Зараз ми проведемо гру з тим, щоб ви відчули як можна ефективно протистояти стресу. Виберемо команду з 5 осіб, капітана команди, який буде керувати обговоренням. Інші учасники під час роботи команди мають їм усіляко заважати: розмовляти, викрикувати слова, кликати членів команди по імені, збивати із правильного шляху.

Завдання команди: не звертаючи уваги на перешкоди, за 2 хвилини потрібно вирішити завдання: як виготовити скляний циліндричний фільтр висотою 1,5 метра й діаметром 0,5 метра? Діаметр отворів фільтра — 5 мм». (Правильна відповідь: зібрати в «пучок» велику кількість скляних трубочок довжиною 1,5 метра й діаметром 5 мм — вийде циліндр із поздовжніми отворами в 5 мм).



# ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

## Рольова гра «Реакції особистості в ситуаціях стресу»



*Мета:* усвідомлення типів реагування в ситуації стресу.

*Інструкція:* Нагадаю, що на попередніх заняттях ми з вами говорили про те, що

в залежності від локусу контролю існують 3 типи реагування в проблемних ситуаціях:

- екстрапунітивні реакції (засновані на зовнішньому локусі контролю) – спрямовані на зовнішнє оточення у формі осуду інших людей як причин проблеми («Ти винуватий»);
- інтрапунітивні реакції – спрямовані на себе із прийняттям провини й відповідальності за вирішення проблеми («Я винний у тому, що трапилось»);
- імпунітивні реакції – коли ситуація розглядається як така, що може бути виправлена сама собою («Так вийшло...»).

**В залежності від змісту реакції різних людей у ситуаціях стресу розрізняють на три групи:**

- **перешкодно-домінантні**, що виражають фіксацію на перешкоді, яка викликала стрес («Ой! Який жах!!!», «Ну, за що мені це?!»);
- **его-захисні** — що виражають захист свого Я у вигляді самовиправдань або звинувачень інших людей («Ти що, не бачиш, куди їдеш?!», «Я знаю, що я правий, а ти ні!»);
- **вирішальні** — реакції спрямовані на вирішення проблеми («Нічого, це можна виправити», «Ми щось придумаємо»).

Ці типи реакцій можна класифікувати на основі **принципу їх конструктивної активності**:

- активне деструктивне реагування у вигляді самовиправдань й звинувачень кривдників (его-захисні реакції);
- пасивне реагування (перешкодно-домінантні реакції) і, нарешті,
- конструктивна активність (вирішальні реакції).

Людам з низьким рівнем психологічного здоров'я властиві екстернальні реакції (ми про них говорили на попередніх заняттях) перешкодно-домінантного (фіксація на проблемі з гнівом і роздратованістю), его-захисного (звинувачення навколишніх) і вирішального типів (перекладання на інших відповідальності за вирішення ситуації: «Ви повинні мені все відшкодувати!»), які не є конструктивними в моральному сенсі.

Інтернальне реагування по вирішальному типу (спокійне прийняття відповідальності за вирішення проблеми: «Не хвилюйтеся, я все виправлю») — є свідченням гармонійності психологічного здоров'я й особистісної зрілості. Тому потрібно вчитися правильно реагувати в стресових ситуаціях — не жахатися, не звинувачувати навколишніх, а творчо знаходити варіанти вирішення тимчасових утруднень.



## ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

### Вправа «Стресові ситуації»

Ми програємо кілька разів запропоновані ситуації, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення.

1. По дорозі на вокзал зламалося таксі. Водій говорить: «Шкода, що моя машина зламалася, і через це Ви спізнилися на поїзд»...
2. Ви домовилися із другом (подругою) сходити на дуже важливу для Вас ділову зустріч. Друг (подруга) має принести документи, що необхідні для укладання угоди. В останній момент він подзвонив і сказав: «Я розумію, що підводжу тебе, але приїхати не зможу»...
3. Увечері Ви разом з чоловіком (дружиною) повернулися додому, і біля самої квартири раптом виявилось, що він (вона) загубив ключі. Дубліката у Вас немає!...
4. До Вас підходить знайома й говорить: «З жінкою, яку ти вчора образила, стався нещасний випадок, вона тепер лежить у лікарні»...

Кожна ситуація програється й обговорюється: який тип реакції продемонстрував учасник гри (перешкодно-домінантний, его-захисний або вирішальний)? Які ще можливі варіанти? Які з них несуть у собі конструктивну активність? Ситуація програється ще раз в оптимальному варіанті.

**Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.



#### Домашнє завдання:

- 1) запровадьте собі за правило ранковий підйом (вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу);
- 2) напишіть список «доручень» самому собі». Регламентуйте свій час (установлюйте строки досягнення мети).

**Записуйте завдання** для себе і строки їх виконання — це допомагає відповідати за свої обіцянки й завжди виконувати їх.