

Наталія Павлик,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і
освіти дорослих ім. Івана Зязюна, м. Київ

САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Статтю присвячено висвітленню проблеми цілеспрямованого розвитку самоконтролю як чинника гармонізації психологічного здоров'я особистості. Автором представлено аналіз поняття «психологічне здоров'я», розроблено й презентовано розгорнутий зміст психотренінгу, спрямованого на розвиток самоконтролю й стресостійкості.

Ключові слова: психологічне здоров'я, самоконтроль, стресостійкість.

Проблема гармонізації психологічного здоров'я особистості виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості. Хронічна втома, роздратованість, емоційна неврівноваженість, депресія, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, агресивність, слабовілля, егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я [1], які постають причинами психологічних проблем.

Психологічне здоров'я – це складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому [4]. Основні функції психологічного здоров'я – це підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем, що вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу [5].

Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного

імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку.

Основними проявами психологічного здоров'я особистості виступають:

- Духовна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості);
- Розвинена самосвідомість (адекватна самооцінка, готовність до самовизначення й морального вибору, розвиненість моральних ставлень та когнітивних здібностей);
- Соціальна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з проблемами);
- Повноцінна саморегуляція, стресостійкість, самоконтроль, емоційна стабільність, фрустраційна толерантність, почуття особистісного благополуччя;
- Здоровий спосіб життя, енергійність, активність, гарні почуття, настрої.

Одним з чинників гармонізації психологічного здоров'я є цілеспрямований розвиток самоконтролю й стресостійкості.

Самоконтроль змушує людину робити те, що необхідно, хоча й не хочеться й допомагає протистояти як тиску з боку інших людей, так і власним слабкостям. Коли у людини немає внутрішньої дисципліни, вона опиняється в полоні – або інших людей, або в самої себе (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.

Нами було розроблене психотренінг, що спрямований на розвиток самоконтролю, який розрахований на дві години й включає міні-лекцію та практичні вправи.

Міні-лекція: «Самоконтроль. Стресостійкість» (45 хвилин).

Основою самоконтролю особистості є **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. Воля допомагає переборювати зовнішні й внутрішні перешкоди (лінощі, страхи, нездатність сконцентруватися, активно діяти). Вона зумовлює розвиток самоконтролю, організованості, терплячості,

рішучості й стресостійкості. *Вольовий самоконтроль* має бути спрямованим на самовиховання, на відмову від шкідливих звичок.

Самоконтроль має дві складові: *мету й зусилля* для її досягнення. У Найважливішими є бажання й рішучість людини. Наприклад, схильність до алкоголізму – це наслідок ослаблення волі, що не може бути ефективно вилікувана без бажання самого алкоголіка перебороти себе. Саме лікування являє собою процес тренування самоконтролю. Вольовий потенціал особистості визначається її готовністю все починати з початку й наполегливо боротися зі своєю лінню. Головне в цій боротьбі – бажання стати сильніше.

Спочатку людина працює на зміцнення самоконтролю, потім сильний самоконтроль працює на неї.

Формула успіху: *захотів — спланував — зробив*. Для того щоб спрацював останній елемент потрібний самоконтроль. Без особистих зусиль не буває розвитку. Переборювати себе – це нормально. А бути вольовою людиною насправді приємно.

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).

Наступний етап – це *контроль над сприйняттям*. У кожній ситуації треба шукати не те, чим вона вам не подобається, а те, *чому вона може навчити*.

Самоконтроль розвивається як в спорті через тренування. 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 випадків, коли велика перемога була б досягнута легкими зусиллями. Перемагають ті, чий вольові зусилля дозволяють не відхилятися від мети. Ніщо так не загартовує самоконтроль, як невдачі й поразки.

Існують наступні види самоконтролю [2].

Самонаказ допомагає переборювати небажання людини, змушує робити те,

що потрібно, а не те, що хочеться. 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 себе 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 — уміння 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. Саме важке – контроль власних думок. Самокоректування дозволяє свідомо перетворювати хаос негативних думок у гармонійну структуру, що приводить до ефективного використання життєвої енергії особистості.

Самостимуляція — це метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі потрібно 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.

Проте, воля сама по себе — це просто сила, яка може служити як во благо, так і во 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 самоконтроль важливо, але не менш важливо доповнити його 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.

Самоконтроль — це «морально-психологічний м'яз», який може бути розвинутий до своєї досконалості. Для того, щоб мати *самоконтроль*, його 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 самоконтроль — 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 зневіри у себе. Самоконтроль — це навичка, що виробляється в процесі довгого повторення вольових зусиль. Недостатньо один раз сходити на тренування. Потрібно поступове навантаження. Чим навантажити себе (кількістю роботи, фізичними навантаженнями, відповідальністю, дисципліною) — не дуже важливо, головне, щоб обсяг навантажень був трохи більше ніж звичний. Самоконтроль 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. 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.

Вправи, що спрямовані на виховання волі у повсякденному житті:

- а) ранковий підйом, (якщо вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу);
- б) розвинути важливу властивість — «квапитися не поспішаючи» (сучасне життя з його стресами змушує нас поспішати навіть тоді, коли в цьому немає потреби);

- в) якщо довго немає можливості поїсти – це шанс потренуватися у терпінні;
- г) лягайте спати у певний час;
- д) увечері не піддаватися спокусам дивитися серіали.

Самоконтроль сприяє розвитку стресостійкості, що проявляється у терплячості, самовладанні. Стресостійкість дозволяє залишатися спокійним в умовах стресу, переборювати труднощі, контролювати свої емоції, проявляючи витримку й такт. *Комунікативна стресостійкість* – це здатність вести ефективну комунікацію, незважаючи на стрес (в умовах дефіциту часу, при втомі, поганому самопочутті). Завдяки стресостійкості в екстремальних умовах відбувається перехід психіки на високий рівень активності, що дозволяє зберігати імунітет та ефективність діяльності. Стресостійкість – це внутрішня броня, що допомагає сприймати все це спокійно.

Як розвинути стресостійкість? Існує декілька способів подолання стресу:

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

Існують **9 правил розвитку стресостійкості**.

1. **Порядок дисциплінує людину й створює відчуття стабільності.** Для зняття стресу наведіть порядок: розберіть речі, посуд.
2. **Якщо «накручувати» себе дрібними неприємностями** й переказувати їх навколишнім, стрес буде відчуватися сильніше. Іноді досить проігнорувати 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. **Відгородите 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.

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. Змінюйте позицію з реактивної: «Жах! Жах! Жах!» на рефлексивну: «Це – цікавий і непростий випадок!»
10. Шукайте **додаткову інформацію**, що знімає невизначеність;
11. **Відкладайте** час досягнення мети.

Реакції особистості в ситуаціях стресу. Реакції різних людей у ситуаціях стресу розрізняються на групи в залежності від локусу контролю.

Локус контролю – це особистісна характеристика, що відбиває схильність приписувати свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам. Локус контролю може бути зовнішнім або внутрішнім.

Зовнішній локус контролю (екстернальність) – це схильність приписувати причини невдач зовнішнім факторам (умовам навколишнього середовища, діям інших людей, випадковості). Зовнішній локус контролю викликає синдром придбаної безпорадності, ставить людину в позицію жертви і підвищує ризик захворювань. Люди, які мають зовнішній локус контролю (екстернали) не здатні на особистісне самовизначення, оскільки орієнтуються переважно на зовнішні чинники. Однак, свої успіхи вони нерідко можуть приписувати собі.

Внутрішній локус контролю (інтернальність) є підґрунтям розвитку відповідальності – це схильність приписувати результати дій внутрішнім факторам (власним якостям). Особи, що мають внутрішній локус контролю (інтернали) намагаються самостійно вирішувати проблеми й тому незалежні від думки інших. Вони вважають себе відповідальними за стан своїх справ, схильні більше відчувати почуття провини за події, які з ними відбуваються, мають адекватну самооцінку, доброзичливі, схильні до послідовного вирішення проблем і здатні домагатися

більшого успіху. Наприклад, екстернальний учень, що одержав погану оцінку, буде звинувачувати зовнішні фактори («мене відволікали від виконання завдання», «завдання було погано написано на дошці»), а інтернальний учень візьме провину на себе («я погано підготувався до предмета»). Тому навичка усвідомлювати й приймати свою провину сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю й відповідальності за події свого життя.

Більшості людей властиві тією чи іншою мірою й інтернальність й екстернальність (в одних випадках домінує внутрішній, в інших зовнішній локус контролю). Це означає наявність потенційної можливості розвитку інтернальності за рахунок роботи над собою. 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 у тім, що з нами відбулася неприємність»);
- *інтрапунітивні* реакції – спрямовані на себе із прийняттям провини й відповідальності за вирішення проблеми («Я був необачним і тому потрапив у неприємну історію, надалі буду розумнішим й обережнішим»);
- *імпунітивні* реакції – коли ситуація розглядається як така, що може бути виправлена сама собою (відсутність провини) («Так вийшло...»).

В залежності від змісту реакції в стресовій ситуації класифікують на:

- *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?!»);
- *вирішальні* — реакції спрямовані на вирішення проблеми («Нічого, це можна виправити», «Ми щось придумаємо»).

Ці типи реакцій можна класифікувати на основі принципу їх конструктивної активності: его-захисні реакції – це *активне деструктивне* реагування у вигляді самовиправдань й звинувачень кривдників; перешкодно-домінантні реакції – це *пасивне реагування*; вирішальні реакції – це *конструктивна активність людини*.

Людам з низьким рівнем психологічного здоров'я властиві *екстернальні* реакції 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.

Дослідження показали, що *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 жаяхатися, не звинувачувати навколишніх, а спокійно й творчо знаходити варіанти вирішення тимчасових утруднень.

Тому для гармонізації психологічного здоров'я важливо свідомо формувати в себе відповідальне ставлення до усіх життєвих ситуацій.

Прийняття на себе відповідальності – включає низку етапів:

- 1) відсторонення від проблемної ситуації з метою об'єктивного її осмислення;
- 2) усвідомлення і визнання частини своєї провини в ситуації;
- 3) встановлення конструктивних контактів з усіма учасниками ситуації;
- 4) розгляд альтернативних варіантів вирішення проблеми.

Практичні вправи. Рольова гра «Стресові ситуації» (30 хвилин).

Мета: усвідомлення типів реагування в ситуації стресу.

Інструкція. «Вам пропонуються стресові ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення».

Стресові ситуації:

1. По дорозі на вокзал зламалося таксі. Водій говорить: «Шкода, що моя машина зламалася, і через це Ви спізналися 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 вже біля

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.

Диспут: «Конструктивне подолання стресу» (30 хвилин).

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 заслужити».

Мета: розвиток самоконтролю.

Інструкція: «Це ефективна техніка розвитку самоконтролю. 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!». Одиначне 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.

Рефлексія (10 хвилин). 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.

Запропонований психотренінг впроваджений у систему психологічного супроводу педагогів спеціалізованого навчально-виховного комплексу «Лілея» міста Києва, що сприяло розвитку їх самоконтролю, стресостійкості й позитивно впливало як на психологічний стан вчителів, так і на їх стосунки з оточуючими.

Література

1. Авдеев Д. А. (2009). Нервность: ее духовные причины и проявления. – 6-е изд., доп. / Д. А. Авдеев. – М. : МБЦ Серафима Саровского, Омега.
2. Бех І. Д. (1995). Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К.: Україна: Віта.
3. Дубровина И. В. (2009). Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования (с. 17-19). – № 3.
4. Павлик Н.В. (2020). Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога / Н. В. Павлик / Психологічне здоров'я (с. 83-109). Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом, Випуск 1. — [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2020-2/ph-2020-2.pdf> (Дата звернення: 28.12.2020);
5. Психологическое здоровье / психологос [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove>.
6. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений [Електронний ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>.