



НАЦІОНАЛЬНА ШКОЛА СУДДІВ УКРАЇНИ

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ТРЕНІНГУ «ОСНОВИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

Київ - 2024

УДК 005.642.4

*Рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Національної школи суддів України (протокол № 5 від 18.12.2024 р.)*

Укладачі:

Маслюк А. М., докт. психол. наук, доц., заступник начальника відділу науково-методичного супроводження психологічної підготовки суддів НШСУ;

Фарафонова А. О., головний спеціаліст-психолог відділу науково-методичного супроводження психологічної підготовки суддів НШСУ

Маслюк А. М., Фарафонова А. О. Методичні матеріали до тренінгу «Основи особистісного зростання» : Київ, 2024. 80 с. (електронний посібник).

У методичних матеріалах представлено тренінг «Основи особистісного зростання». Розкрито його сутність та структурні компоненти, акцентовано увагу на психологічних особливостях особистісного зростання особистості в сучасних умовах.

Адресовано суддям, психологам, новопризначеним суддям та всім, хто цікавиться проблемами юридичної психології.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ВНУТРІШНЯ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	5
1.1. Особливості особистісного зростання: зовнішні та внутрішні чинники ...	8
1.2. Внутрішня стійкість як здатність спиратись на себе.....	18
1.3. Практичний блок 1 розділу	25
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ОСОБИСТОСТІ	29
2.1. Значення кордонів та їх вплив у взаєминах.....	30
2.2. Типи кордонів.....	36
2.3. Практичний блок 2 розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ЯК ЕФЕКТИВНО ПОДОЛАТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ?.....	45
3.1. Прокрастинація від А до Я.....	45
3.2. Дисципліна як свобода особистості.....	50
3.3. Практичний блок 3 розділу.....	57
РОЗДІЛ 4. РОЛЬ САМООЦІНКИ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ.....	58
4.1. Витоки самооцінки та її вплив на рівень домагань.....	58
4.2. Здорова самооцінка: шлях до самоцінності.....	66
4.3. Практичний блок.....	75
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ТА ФІЛЬМІВ.....	77

ВСТУП

Світова глобалізація диктує свої умови виживання українському суспільству, так і кожній особистості зокрема. Ми всі намагаємося вижити в надскладних умовах сьогодення. За останні декілька років ми стали учасниками пандемії COVID–19, повномасштабної російсько-української війни й далі буде. В розрізі таких тенденцій ми мусимо бути сильними й не впадати у відчай. А для цього необхідно якнайкраще познайомитись з собою, вивчити свої слабкі й сильні сторони. Це дасть можливість більш збалансовано реагувати на виклики, які будуть поставати перед кожним із нас. Тому ми й розробили тренінг на тему «Основи особистісного зростання».

Мета тренінгу полягає у розширенні знань щодо основ особистісного зростання, що потребують безперервного навчання та самовдосконалення, а також поліпшення навичок та розвитку здібностей для вдалої адаптації до вимогливої реальності.

Після завершення тренінгу учасники:

- набудуть знання щодо розкриття потенціалу внутрішньої сили та розвитку психологічної стійкості;
- отримають інформацію про різновиди особистих кордонів та їх вплив на взаємини з іншими людьми;
- опанують засоби усвідомлення особистих кордонів, їх побудови та захисту;
- розвинуть вміння щодо самоорганізації для управління власною дисципліною та ефективного обходження з прокрастинацією для досягнення цілей;
- дізнаються про витоки та значення самооцінки при постановці цілей та визначення рівня домагань;
- отримають рекомендації для укріплення самооцінки та розвитку самоцінності для загального задоволення собою і власним життям.

Запрошуємо вас разом з нами у дорогу самопізнання своєї неповторної особистості.

РОЗДІЛ 1.

ВНУТРІШНЯ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ



Сьогодні світ мінливий та стрімкий, в якому люди, події швидко змінюються. В такому темпі та ритмі життя хотілося б мати достатньо сили, щоб долати складні життєві ситуації, досягати своїх мрій, мати задоволення від життя та стосунків. Для цього

потрібні навички, що допомагають помічати свої особисті межі та інших людей у спілкуванні й подоланні спільних кризових або конфліктних ситуацій. Впевненість у собі зміцнюється, коли людина відчуває авторство власного життя, тобто знає та усвідомлює, що керує своїми емоціями, думками, діями. Відчуття можливості мати та висловлювати свою думку допомагає створювати комфортні стосунки з іншими людьми, формуючи довіру, співчуття, надійність.

Так, за висновками Forbes, виділяють найбільш потрібні навички у наступні 10 років:

1. *Цифрова грамотність*, що включає впевнене користування пристроями, слідкування за новими технологіями, орієнтація у цифровому світі та імплементація технологій у роботу.

2. *Грамотність у використанні даних*, що включає вміння знаходити необхідну інформацію, ефективне використання фактів, перевірку інформації на достовірність, ставити під сумнів цілісність даних та вилучення основного сенсу з загального об'єму.

3. *Критичне мислення*, що включає відмежування фактів від особистих думок, аналіз ситуації на основі доказів, вміння ставити під сумнів достовірність доказів та вимагати з'ясування правди.

4. *Емоційний інтелект*, що означає усвідомлення впливу емоцій на поведінку людини, управління власними почуттями, наявність емпатії та адекватний прояв емоцій.

5. *Творчість*, що має на увазі нестандартне мислення, генерацію нових ідей, здатність творчо підходити до покращення ситуації чи розв'язування проблем.

6. *Співпраця*, тобто ефективна комунікація в команді, спілкування з колегами, взаємодія у різних форматах (віддалено, очно чи змішано).

7. *Гнучкість* – вміння долати перешкоди, зосереджуватись на можливостях, адаптовуватись до різних ситуацій, розвивати розумову стійкість.

8. *Лідерські навички* – вміти надихати людей, підкреслювати найкраще в інших людях, мати гарні організаційні навички, ефективно розподіляти навантаження в команді.

9. *Тайм – менеджмент*, що означає старанно працювати, бути продуктивним на роботі, тримати баланс між роботою та особистим життям, ефективно керувати часом.

10. *Допитливість і безперервне навчання*, тобто постійно вчитись та самовдосконалюватись, залишатись гнучким/-ою, приймати зміни, підтримувати та розвивати навички.

Пошук балансу між внутрішніми якостями та зовнішньою реальністю

Як налаштувати себе на краще життя?

Як не дивно, але давайте згадаємо концепцію *Стоїцизму*, яку називають «*філософією важких часів*». Філософія стоїків, що виникла в античній Греції у III столітті до нашої ери, наразі переживає черговий ренесанс.

Серед багатьох мислителів вирізняються троє – Сенека, Епіктет і Марк Аврелій. Ці філософи, вправно відстежуючи та інтерпретуючи емоційні реакції, рекомендували зосередити свою увагу не на переробленні світу, а на переосмисленні себе у світі. Джерело доброго життя й справжньої свободи від

обставин міститься не зовні, а всередині людини, вважали вони. Щоб стати автором свого життя, потрібно проявити волю й усвідомленість.

Згідно з Сенекою, велика втіха знати, що доля тебе тягне не самого, а разом з усім Всесвітом. Єдине, що тобі залишається: «довіритися долі й зіграти свою роль якнайкраще – і це твоя зона свободи».

За Епиктетом, бажати непередбаченого небесами – означає робити себе нещасним. Якщо ти цар, намагайся бути хорошим правителем для своїх підданих. Якщо ти пастух, то паси якнайкраще овець. «Підлаштовуй свої бажання під реальність, а не реальність під бажання».

Марк Аврелій закликає стати схожим на скелю, об яку б'ється хвиля, не викликаючи в ній жодних змін.

Отже, **формула стійкого щастя** звучить наступним чином: **«...мужність залишатися стійким перед обличчям життєвих негараздів».**

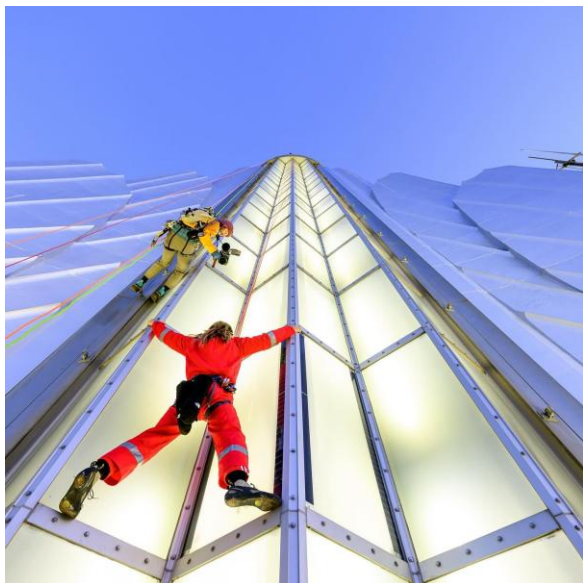
Покращуй те, що контролюєш

Щоб стати щасливим, потрібно певним чином трансформувати світосприйняття та емоційне життя, зосередившись на цілях і цінностях. Наприклад, на чесності, шляхетності, працьовитості, професіоналізмі, дбати не стільки про зовнішні речі, скільки про внутрішні! Адекватно обираючи цілі, Ви значно покращите своє життя та уникнете розчарувань.

Вольовий аспект дуже важливий для стоїків, оскільки розвиток вольового центру особистості підвищує шанси на краще життя. Поміркованість і самоконтроль мають безпосередній стосунок до питання про людську свободу і вибір.

1.1. ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ: ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ

Подолання перешкод на шляху змін. *Чому важко працювати над собою, ставити цілі, змінюватись, підтримувати нові навички?*



Подолання перешкод на шляху особистісного зростання – це активний і усвідомлений процес, що вимагає від людини зусиль та відданості до свого розвитку. Він включає розпізнавання й визнання існуючих перепон, а потім розробку й реалізацію стратегій для їх подолання. Наприклад, для подолання страху змін можна практикувати гнучкість мислення та відкритість до нового досвіду, а для усунення обмежених переконань – проводити роботу над собою, визнавати та змінювати ці переконання. Відсутність самодисципліни можна подолати за допомогою формування здорових навичок, встановлення реалістичних цілей та їх послідовного виконання.

Якщо ми замислимось, то *для чого нам цілі?* Одна з відповідей – це для визначення вектору нашого руху. Адже, процес особистісного зростання є шляхом, а не кінцевою точкою, і на цьому шляху завжди є місце для навчання, зростання та покращення.

Ще одне важливе питання: *«Що важливіше: процес чи кінцева мета?»*.

Результат – це лише мить, а процес – це все життя. Спробуйте відчувати на маленькому прикладі, коли ціль – прибрати кімнату (прибрав/ла, а потім знов безлад) чи підтримувати порядок не розкидаючи речі. Наприклад, ціль – схуднути на 5 кг і людина страждає допоки не схудне.

Формула змін

Подивіться, будь ласка, на трирівневу формулу змін.



Перший варіант, коли людина фокусується на своєму бажанні, вважаючи, що певні дії призведуть до того образу, до якого хоче наблизитись людина. Наприклад, бажання юного хлопця мати престижне авто, на якому він буде роз'їжджати, і це надасть йому відчуття статусної людини. Або бажання дівчини мати унікальні знання, наприклад, обрати для вивчення італійську мову, думаючи, що це зробить її особливою, популярною серед людей. Недолік цієї формули в тому, що, умовна дівчина не враховує власну схильність та інтерес до вивчення мов, подальше поле застосування нової мови, і що ці дії зовсім не гарантують бажання інших спілкуватись з нею.

Другий варіант, коли людина в першу чергу відштовхується від розуміння того: *Хто Я? Що Я роблю? і Що Я отримую?* Тобто, особистісна ідентичність стає драйвером змін! Має бути розуміння своїх сильних і слабких сторін, здібностей, рис характеру, талантів, ресурсів, умов, віку, стану здоров'я, можливостей, характеристик середовища, і врахування реальності, повага до реальності!

Реальність передбачає не тільки можливості, а і обмеження, визнання того, що певні шляхи не доступні. Така відкрита самосвідомість потребує чесності перед самими собою. Але цінність визнання дає можливість зосередитись не на фантазіях і уявних бажаннях, які можливо диктує оточення, соціум, соціальні мережі, а на досяжних цілях.

Яка формула більш дієва? Наприклад, хочу привчитись лягати спати не пізніше 22.00. Сформувати нові пріоритети та цінності – здоров'я, врівноваженість, емоційне відновлення. Дбаючи про своє фізичне здоров'я, ми забезпечуємо оптимальні умови для нашого тіла та розуму, що дозволяє досягати особистих та професійних цілей.

Як поводяться такі люди?

1. Завершують свої справи до 19.00.
2. Не сидять у телефоні до 22.00.
3. Вечеряють не пізніше 19.00.
4. Читають книгу перед сном, приймають ванну для заспокоєння та налаштування на сон...

5. Засинають до 23.00.

За такої структури можна очікувати на результат.

Окрім цього, для того щоб, щось тривало довго слід фокусуватись не на результаті, а на процесі:

- не пробігти марафон, а стати бігуном (людиною, яка бігає тричі на тиждень);
- не купити нове авто, а навчитись краще керувати своїми фінансами;
- не схуднути на 10 кг, а відкоригувати харчування та регулярно займатись фізичною активністю;
- не прочитати 10 книг за 2 місяці, а читати щодня по 30 хв. перед сном (людина, яка читає щодня);
- не написати доповідь за ніч, а присвятити написанню 4 години кожної суботи.

Мета та спрямованість є ключовими елементами особистісного зростання. Вони слугують свого роду компасом, що вказує напрямом, у якому слід рухатися задля досягнення своїх бажань.

- *Мета* є конкретним станом, якого хоче досягти людина. Це може бути щось на кшталт «Отримати підвищення на роботі», «Бути впевненішим у

спілкуванні з людьми» або «Проводити більше часу із сім'єю». Мета стимулює дію, дає мотивацію та відчуття цілеспрямованості.

➤ *Спрямованість* – визначає напрям, у якому людина прагне розвиватися. Вона може бути пов'язана з розвитком певних навичок, покращенням певних життєвих аспектів або досягненням певних професійних чи особистих цілей.

➤ Мета та спрямованість разом формують план дій, допомагають визначити, на чому потрібно зосередитися, і які кроки слід зробити, щоб досягти бажаних результатів.

Компетенції і усвідомлення

Чим людина керується обираючи мету? У нас є певні таланти і здібності, знання, навички, те, що ми вміємо і певне ставлення до свого бажання чи ідеї. Людина може знати, може вміти, але схема не працюватиме, поки не вистачає осмислення. Вкрай важливо також усвідомити, що і для чого я збираюсь робити, тобто навіщо? Мова про формування мислення зростання – мислення усвідомленості.

КОМПЕТЕНЦІЯ:

- **ЗНАННЯ** (те, що знаємо)
- **НАВИЧКИ** (те, що вміємо)
- **СТАВЛЕННЯ** (відношення до певної теми)

• **УСВІДОМЛЕННЯ**

Щоб щось залишалось у нашому житті, ми плануємо своє життя враховуючи ЦЕ і плануємо заздалегідь

Як поводить ся людина, яка продовжує рухатись до обраної мети?

Така людина планує нову зміну заздалегідь, у зручний час, ставить мету на тиждень, а не на рік (великого слона з'їдають частинами), втілює зміни у своєму темпі, продовжує рухатись навіть якщо немає настрою, обирає місце змін зручним (біля роботи чи дому), вживає переважно здорову їжу... Тобто, людина максимально свідомо і серйозно ставиться до власного вибору.

Одних знань не достатньо, потрібні дії, справжні кроки. Навіть, якщо ми пішли у найкращій спортзал, до найкращого тренера, де є найкращі тренажери, поки ми самі своїми ногами, руками, м'язами не почнемо працювати, тіло не відчує змін.

Також при виборі цілі потрібно врахувати ще один важливий аспект, без якого не вийде *продовжувати йти*. Поспостерігайте за своїми домашніми улюбленцями. Вони навмисно не відточують якусь майстерність, наприклад, бути спритними, вміти захищатись чи ловити мишей. Вони граються, їм просто подобається цей процес. Але через гру вони стають експертами в певній навичці! В людей так само. Людина не може стати експертом у діяльності, яка їй не подобається. Потрібно витратити багато годин на навчання, розвиток певної здібності чи навички, витратити гроші, а це можливо тільки якщо сама діяльність подобається як процес. *Щоб щось працювало довго, потрібно, щоб воно викликало пристрасть.*

Має бути бажання змін, розвитку. Є фіксоване мислення (я інтроверт і крапка) – не хочу, але мушу, зобов'язаний, а є проактивне мислення – коли цікаво, піду подивлюсь, спробую, може сподобається, може вийде. Коли є інтерес до життя, до професії, до себе.

Самоосвіта та безперервне навчання є двома критичними елементами особистісного зростання. У світі, який постійно змінюється і розвивається, уміння вчитися та розвиватися є невід'ємною частиною успішної кар'єри і особистого життя.

➤ *Самоосвіта* передбачає індивідуальне прагнення до розвитку чи знань без формальної освіти або навчання – читання книг, вивчення онлайн-курсів, перегляд навчальних відео. Самоосвіта дозволяє людям вивчати те, що їм цікаво у своєму власному темпі та розвивати глибокі знання і навички у певних галузях.

➤ *Безперервне навчання*, з іншого боку, це загальний підхід до життя та освіти, який визнає, що навчання та розвиток продовжуються протягом усього життя. Безперервне навчання може включати формальне навчання, таке як

навчальні курси та семінари, а також неформальне навчання, таке як професійний розвиток, навчання на робочому місці та соціальне навчання.

Обидва підходи підкреслюють значення активної та особистої участі у навчанні та розвитку, а також відкритості та готовності до змін і нових можливостей.

Піраміда внутрішнього світу

У світі непередбачуваних, неконтрольованих змін наш внутрішній компас може забезпечити опору. Зміни – це сутність природи, а ми її невід’ємна частина.

Ми маємо задатися питанням:

1. *Хто чи що керує судном?*
2. *Хто ми – капітани чи пасажери?*



Що може стати перепорою на шляху особистісного зростання? – *внутрішні обмеження та сумніви*. Це глибоко укорінені переконання про себе, свої можливості та світ навколо, які обмежують наш потенціал і здатність до змін. Обмежуючі переконання, такі як “Я не досить вправний”, “Я не зможу впоратися з цим”, “Я не заслуговую на успіх”, викликають сумніви і зміцнюють низьку самооцінку. Вони часто призводять до страху невдачі, прокрастинації та нестачі мотивації до дії.

Подолання внутрішніх обмежень і сумнівів вимагає значної роботи над собою, яка може включати терапію, саморефлексію, позитивні твердження та усвідомлення своїх думок і переконань. Ключовим аспектом є поступова зміна негативного самосприйняття та заміна обмежуючих переконань на більш позитивні та підтримуючі.

Страх змін – це найчастіша перешкода на шляху особистісного зростання. Зміни, навіть позитивні, можуть викликати занепокоєння та невизначеність, підвищуючи рівень тривожності, оскільки передбачають перехід у невідоме. Цей страх може виявлятися в різних формах: у вигляді страху втратити стабільність і звичне оточення, комфортну рутину або зіштовхнутися з невдачею або критикою. Страх може підштовхувати індивіда до ухилення від нових можливостей або ризиків, навіть якщо ці зміни ведуть до зростання та покращення.

Подолати страх змін – це не просто позбутися його, а навчитися з ним обходитись. В цьому допоможе розвиток стресостійкості, формування позитивного ставлення до невизначеності, зміцнення віри в себе та впевненості у своїх здібностях, а також прийняття того факту, що невдачі та помилки є невід’ємною частиною процесу навчання та зростання.

Перепони. Одна з найпоширеніших перепон – обмежуючі переконання. Це внутрішні голоси чи думки, які переконують нас, що ми не здатні досягти поставленої мети або що нам не варто навіть намагатися. Такі переконання можуть бути пов’язані з низькою самооцінкою, страхом невдачі чи почуттям некомпетентності. Також перепони можуть бути об’єктивно пов’язані із зовнішніми обставинами – обмаль часу, ресурсів, підтримки з боку інших людей чи структурні перешкоди, такі як освітні чи професійні обмеження.

Стратегії подолання страху та сумнівів включають практики, спрямовані на поліпшення впевненості в собі, подолання стресу та розвиток ресурсного мислення:



➤ *Боротьба зі стресом.*

Практики подолання стресу – медитація, дихальні вправи та йога, допомагають знизити рівень тривоги і підвищити здатність справлятися зі страхами.

➤ *Установка реалістичних цілей*

та їх послідовне досягнення підвищує впевненість у собі та зменшує сумніви.

➤ *Практика позитивних тверджень.* Регулярне повторення позитивних тверджень допомагає переформувати негативні переконання та думки, підвищуючи самоповагу і впевненість у собі.

➤ *Саморефлексія.* Роздуми про свої успіхи, сильні сторони та досягнення дозволяють посилити позитивне сприйняття себе і знизити рівень сумнівів.

➤ *Психотерапія* чи консультація психолога. Спеціаліст допоможе краще зрозуміти себе, симптоми, причини труднощів та допоможе визначити бажаний шлях.

➤ *Навчання та розвиток.* Безперервне навчання та розвиток нових навичок посилить почуття компетентності та впевненості у собі.

Ці стратегії вимагають практики та терпіння, і результати можуть не з'явитися відразу, але з часом вони значно покращать вашу здатність справлятися зі страхами та сумнівами.

Відкритість до нового та готовність до змін – важливі якості для особистісного зростання та самовдосконалення. Без них прогрес та розвиток уповільнюються чи навіть зупиняються.

➤ *Відкритість до нового* означає готовність вивчати нові ідеї, підходи, навички та практики. Це включає в себе вміння слухати і навчатися, визнавати різні погляди та експериментувати з різними методами та підходами. Людина, відкрита для нового, здатна адаптуватися до обставин, що змінюються, вчитися на помилках, робити висновки і приймати коригуючі рішення.

➤ *Готовність до змін* – це здатність і готовність прийняти та впровадити зміни у своє життя. Вона включає гнучкість мислення, бажання реалізовувати нові ідеї та стратегії і здатність долати перешкоди та опір. Готовність до змін – це ключ до зростання, оскільки вона дозволяє людині позбутися старих звичок і поведінки, що заважають розвитку.

У сукупності ці якості допомагають людям бути більш адаптивними, ресурсними та рішучими в прагненні до саморозвитку.

Підказки для втілення змін

Подумайте, як можна зробити видимою та очевидною нову справу? Наприклад:

- зберігати фрукти (сухофрукти) на столі. Не купувати цукерки для оптимізації харчування;
- кросівки ставити на добре помітному місці для нагадування про спортивні заняття;
- купити гарну, привабливу пляшку для води, щоб дбати про водний баланс;
- тримати книгу на столику біля ліжка для звички читання і впровадження звички налаштування на сон;
- виключити сповіщення не нагальних месенджерів чи контактів для зниження тривожних тригерів і фокусуванні на поточних справах.

- Подумайте, яким чином можна зробити привабливою нову справу?

Наприклад:



- слухати лекції під час дороги на роботу;
- слухати улюблену музику під час прибирання (пробіжки);
- купити зручні кросівки;
- займатись спортом лише у своєму темпі;
- більш активно долучитись до груп, спільнот людей тої самої професії;
- приєднатись до розмовного клубу;
- читати книгу в черзі (в дорозі);
- займатись лише з тим тренером, який надихає;
- зібрати оточення своїх людей.

Подумайте, яким чином можна зробити більш комфортною нову справу?

Наприклад:

- ходити на тренування туди, куди можна легше добратись (розв'язка транспорту, наявність паркувального майданчика, зупинка транспорту);
- звечора робити заготовки на сніданок;
- скласти новий збалансований розклад харчування;
- видалити фейсбук, інстаграм з телефону;
- вимкнути сповіщення соціальних мереж на телефоні.

Мета змінює людину, а масштаб мети визначає масштаб особистості.

Для здоров'я та довголіття потрібно мати мету й сенс життя. Якщо людина не має цього сенсу, то, щоб вона не їла, це не має вирішального значення. Коли людина має мету, в неї включається симпатична нервова система, яка дає заряд енергії в організм (*симпатична нервова система посилює обмін речовин, підвищує збуджуваність більшості тканин, мобілізує сили організму на активну діяльність*).

Заряд енергії дають три цілі, спрямовані на те, щоб:

1. Щось віддавати людям;
2. Пов'язані з вірою;
3. Щось створювати.

«Життя, побудоване на ідеї споживання, на прагненні мати, робить людину залежною від матеріального, ніж життя у прагненні бути. Тільки маючи розвинену совість, високе моральне почуття, люди здатні відмовлятися від придбання».

1.2.ВНУТРІШНЯ СТІЙКІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ СПИРАТИСЬ НА СЕБЕ

Що сьогодні означають слова – спиратись на себе? Це про пошук внутрішніх та зовнішніх опор, про баланс і натхнення, здатність стабілізуватись. Отримання допомоги ззовні та можливість скористатись вдалими обставинами є великою вдачею. Разом з тим, зовнішній добробут меншою мірою піддається особистому контролю, і є результатом випадку чи доброго ставлення інших людей. Те, на що ми маємо вплив і здатні керувати, це – внутрішня опора в собі, тобто власна автономність. У складних ситуаціях ми все одно залишаємось сам на сам, тому сьогодні говоримо про здатність спиратись на себе.

Стійкість – здатність витримувати внутрішні та зовнішні конфлікти, усвідомлено брати відповідальність за своє життя, займати чітку позицію та діяти виходячи з неї; приймати шлях, яким цей процес супроводжується. Наша стійкість проявляється у двох перспективах:



➤ *Стосунки з собою* – наскільки людина гармонійна, цілісна всередині себе, чи ладнає сама з собою, наскільки чесна з собою, чи приймає себе, чи наявні внутрішньоособистісні конфлікти?

➤ *Стосунки з іншими* – яким чином людина проявляється в контакті з іншими?

Спиратись на себе

«Спиратись на себе» означає виявляти важкі та самостійні позиції, вміти говорити голосно, тримати удар коли треба, бути комфортним у конфлікті. Це вимагає

сильного самопочуття і впевненості.

Людину, в якій компетенція «спиратись на себе» не розвинена, можна описати через наступні прояви:

- некомфортно почувається сам на сам;
- покладається на рішення інших;
- не бере на себе відповідальності за вирішення складних питань;
- перекладання відповідальності на інших;
- ухиляння від конфліктів та суперечок;
- невміння відстоювати свої інтереси;
- уникання самостійності та лідерства;
- віддає перевагу бути однією з багатьох або бути частиною команди;
- воління бути непомітною.

Людина, в якій компетенція «спиратись на себе» розвинена надмірно, може виглядати наступним чином:

- самотність і самостійність;
- не спроможність цінувати та підтримати інших;
- недовіра до людей, що оточують;
- егоцентричність;

- самовпевненість;
- уникання від створення довгострокових стосунків;
- не командний гравець.

Про людину, що має *оптимально розвинену* здатність «спиратись на себе», можна сказати наступне:

- на людину можна розраховувати у важкі часи;
- бере на себе відповідальність;
- прагне йти до кінця заради ідеї або позиції;
- здатна бути сам на сам під час випробувань;
- комфортно працює наодинці над серйозним завданням.

Компетенція «спиратись на себе» включає наступні вміння:

- 1) ініціативність;
- 2) самостійність у прийнятті рішень;
- 3) здатність йти назустріч викликам;
- 4) володіння собою в емоційних станах;
- 5) прийняття невдач;
- 6) здатність триматись – навіть якщо сам на сам;
- 7) витримування конфліктів;
- 8) здатність ризикувати, приймати рішення змін;
- 9) помітність;
- 10) приймання відповідальності за наслідки.

(Читаючи перелік, визначте вразливі області для вас, на які потрібно звернути увагу, якщо такі є)

Внутрішні та зовнішні ресурси. Поняття ресурсу характеризується в психології як певний запас життєвих можливостей, що може бути використаний як засіб розвитку особистості через здійснення самовизначення, реалізацію діяльності, вибір життєвих стратегій, і звичайно. Ресурси створюють опори, що допомагають виживати в складні часи. Загалом, ресурси – це все те, що підтримує людину зсередини і зовні.



Розподіл на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним. І ті, і інші тісно пов'язані між собою і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Разом з тим, надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є.

Внутрішні ресурси – це психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини. Тобто все те, що закладено в людині природою та накопичено досвідом:

- знання;
- віра;
- вміння;
- навички;
- досвід;
- інтереси;
- здібності (задатки);
- характер;
- темперамент;

- емоційні та психічні стани;
- світогляд;
- переконання;
- цінності;
- здоров'я;
- воля;
- зібраність;
- інтелект;
- виваженість;
- самооцінка;
- самовладання.

(визначте для себе ті внутрішні ресурси, на які спираєтесь найбільше)

Внутрішні ресурси – це запас автономії. Чим більше накопичені внутрішні ресурси, тим вища здатність людини відновлювати при втраті ресурси зовнішні, тим більша опірність особистості до середовища, сильніша воля, впевненість у власних силах та здібностях, високий рівень самоконтролю, ефективності і стресостійкості.

Надмірна орієнтація на внутрішнє може призводити до дисбалансу опор, коли людина занадто зосереджена на власних почуттях і емоціях, враховує тільки власну думку, бачення та принципи.

Зовнішні ресурси – це те, що підтримує з зовнішнього світу. У кожної людини свій особливий набір джерел сили:

- друзі;
- родичі;
- колеги;
- хобі;
- улюблена робота;
- спорт;
- книги;
- психотерапія;

- природа;
- матеріальні блага;
- соціальна активність;
- соціальні статуси і ролі;
- різні гуртки та спільноти.

(визначте для себе ті зовнішні ресурси, на які орієнтуєтесь найбільше)

Зовнішні і внутрішні ресурси є у кожної людини. Хоча не завжди наявність їх помітна. На одних внутрішніх ресурсах людина довго існувати не може, вона має знайти відповідне середовище і вступити з ним у взаємний обмін, забезпечувати з його допомогою свої потреби, від нижчих до вищих, інакше через якийсь час внутрішній потенціал буде вичерпано.

Тому в ідеалі, людина має постійно піклуватися про підтримку і нарощування тих і інших ресурсів, і чим сильніші внутрішні, тим простіше нарощувати зовнішні. Чим більше людина самостійно наростила ресурсів зовнішніх, тим сильніше людина стає всередині себе.

Надмірна орієнтація на зовнішнє може призвести до фокусування на зовнішніх опорах, тобто очікуванні похвали та схваленні інших, орієнтації на оцінку оточуючих, пошуку сторонніх порад та рекомендацій, прийнятті чужих думок та уявлень про світ за свої.

Для відчуття власного потенціалу та збереження контакту з реальністю необхідно підтримувати оптимальний баланс між зовнішнім і внутрішнім. В цьому межі свободи; відчуття власної позиції – хто Я і за що стою; міцність позиції – не конфліктувати і не уникати конфліктів, не замовчувати і не маскувати; вчитись жити з наслідками власних рішень та не давати нікому визначати себе.

Внутрішня опора. На противагу зовнішнім орієнтирам, ми можемо будувати свої внутрішні опори, які ніхто не зможе пошкодити, які з часом, будуть тільки міцнішати. Загалом достатність ресурсів створюють відчуття надійної опори.

Внутрішня опора – це така сильна впевненість у своїх силах і можливостях, що ти знаєш, що за будь-яких обставин, знайдеш найкращий варіант для себе. Ця впевненість йде не через страх чи ілюзії, а через радість, що ти можеш це зробити, якщо буде треба. Ознаками слабкої внутрішньої опори є відсутність розуміння, чого хочеться від життя, постійне незадоволення і розчарування, залежності, потреба в людині, яка буде розв’язувати проблеми і брати відповідальність, а також відсутність пристрасі до обраної роботи і вигорання. Щоб вибудувати міцну опору, варто зрозуміти, які ви є насправді зараз. В цьому допоможуть відповіді на такі питання:

- *що для мене важливо?*
- *що я вмію і роблю зараз?*
- *що я не люблю робити?*
- *що робить мене щасливим?*
- *що мене пригнічує?*
- *які люди мене оточують, хто з них мені близькі, а хто ні?*
- *чи помічаю я власні проблеми і емоції?*

Не треба ставати залізною людиною, яка все сама має робити, важливо бути людиною, яка вірить у свої сили. Життя продовжується, і єдина людина, яка завжди з вами і допоможе легше пережити труднощі – це Ви.

Пошук себе. Побудова внутрішнього світу – це тривалий і кропіткий процес. Пошук себе відбувається через життєвий досвід, книги, які ми прочитали, через людей, яких зустрічали на своєму життєвому шляху. Також в допомозі стануть наступні поради:

- **Визначення позиції – хто Я? За що Я стою?**

➤ Не хапайтесь за все підряд. Беріться за щось одне і робіть так якісно наскільки можливо. Якщо зробили все що могли, а результату немає – полиште і почніть щось нове.

➤ Освіта – це один із стовпів формування особистості. Обирайте те, що потрібно вам, а не комусь.

➤ Розвивайте чесноти і розум – це постійний процес.

➤ Будуйте свій внутрішній світ – розвивайте духовність.

➤ Не будьте самокритичними – на все свій час.

➤ «Скажи, хто твій друг, і я скажу, хто ти» – формуйте своє оточення таким чином, щоб воно допомагало розвиватись, а не деградувати.

➤ Дисциплінуюйте свої бажання.

➤ Не переоцінюйте сили, але й не применшуйте.

➤ Вчіться жити з наслідками власних рішень та не давайте нікому визначати себе.

Для закріплення теоретичного матеріалу та пошуку шляхів вирішення емоційних труднощів пропонуємо перейти до 9 практичних питань.

1.3. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК 1 РОЗДІЛУ

Спробуйте навести по дві рекомендації для наступних ситуацій:

1. *Що робити, якщо Вам страшно проявити ініціативу?*
2. *Що робити, якщо Ви зіштовхнулися зі складною проблемою?*
3. *Що робити, коли потрібно протистояти умовним «супротивникам»?*
4. *Що робити, якщо вирують емоції?*
5. *Що робити, якщо є страх невдачі?*
6. *Що робити, якщо є страх неприємних запитань?*
7. *Що робити, якщо є страх ризикувати, приймати рішення для змін?*
8. *Що робити, щоб стати видимою (помітною) людиною?*
9. *Що робити, якщо є страх наслідків?*

Після самостійної роботи ознайомтесь з наведеними рекомендаціями:

1. Що робити, якщо Вам страшно проявити ініціативу?

Будьте готові до критики. Адже приймати власні рішення більш ризиковано, ніж слідувати. Люди часто можуть сказати, що треба було зробити інакше. Навіть великі лідери помиляються. Вони беруть на себе відповідальність за наслідки і продовжують йти власним шляхом. У разі отримання зворотного зв'язку, що засмучує, перш, ніж засмутитись, задайте питанням: «Хто ця людина? Чи є вона для мене авторитетною? Чому?». Пригадайте людей з розвинуеною здатністю *«спиратись на себе»*:

- *Як вони приймають рішення?*
- *Як ставляться до критики?*
- *Якої вони думки про себе? Не дозволяйте критиці зупинити вас або почати сумніватись у власних силах.*

2. Що робити, якщо Ви зіштовхнулися зі складною проблемою?

Приготуйтеся протистояти. Підготуйтеся до того, щоб взяти на себе провідну роль у складному питанні. Сприймайте проблему не як проблему, а як задачу, яку треба вирішити, як виклик, тобто новий досвід в життєвому зростанні. Визначте свою позицію. Чого ви дотримуєтесь та за що стоїте? Сформулюйте чи запишіть це. Побудуйте проєкт рішення. Як це роблять інші? Зверніться до людей, яких поважаєте та яким довіряєте. *Визначте проблему, обміркуйте варіанти*, виберіть один із них, обґрунтуйте рішення та ризики.

3. Що робити, якщо потрібно протистояти умовним «супротивникам»?

Хто сьогодні може вас підтримати? Зберіть ваших людей. Обговоріть ситуацію. Хтось зрозуміє Вас, хтось протистоятиме. Розгляньте всі ідеї. Покритикуйте разом кожен та залиште 2 кращі. Практикуйте правила *«бою один на один»*. Здатність спиратись на себе, зазвичай, передбачає *«рукопашне протистояння»*. Ви вірите в одне, а інші хочуть іншого. Тримайтесь результатів власного досвіду. Завжди спочатку слухайте, щоб зрозуміти, а не відкидати. Поважайте аргументи іншої сторони та ставте уточнюючі питання.

Знайдіть те, з чим погодитись, яким маленьким би це не було. Потім аргументуйте власну точку зору. *Франклін Д. Рузвельт* зазначав: «*Ти маєш ворогів? Добре. Це значить, що ти щось відстоював*».

4. *Що робити, якщо вирують емоції?*

Пам'ятайте про те, що навіть у сильних людей бувають моменти слабкості. Потрібно вчитись керувати власним емоційним станом. Сильні емоції викликають відчуття ненадійності та слабкості, а це, у свою чергу, не свідчить про тверду та впевнену позицію. Спитайте людей, яким ви довіряєте, як Ви поведетесь, коли нервуете? Як це відбувається вербально, фізично та через міміку? Навчіться розпізнавати свої тригери. *Зробіть паузу, щоб стабілізуватись*, виграти час та помислити у врівноваженому стані.

5. *Що робити, якщо є страх невдачі?*

Помилки і невдачі – це частина прогресу. Розвивайте філософську позицію щодо помилки. Наприклад, успішні менеджери помиляються частіше за інших, *бо вони діють*. Їх успіх обумовлений не тим, що вони завжди були праві, а тим, що в них вистачило сміливості вистояти. Не дозволяйте можливості помилитись стримувати Вас від дій, коли Ви вірите, що це правильно.

6. *Що робити, якщо є страх неприємних питань?*

Обміркуйте 10 питань, які теоретично вам можуть поставити. Підготуйте відповіді. На провокативні питання реагуйте спокійно власними рекомендаціями: «Пропоную 1, 2, 3...». Уникайте узагальнень «*всі жінки, чоловіки тощо*». Пам'ятайте, що відповідь «*Я не знаю, але з'ясую і повідомлю щодо цього*» також прийнятна.

7. *Що робити, якщо є страх ризикувати, приймати рішення для змін?*

Стійкість, здатність розраховувати на себе передбачає розширення можливостей, ризик та впровадження нових сміливих ініціатив для освоєння життєвого простору. Такі дії призводять до більшої кількості помилок. Ставтеся до помилок, невдач як до шансу навчитись новому. Шлях до успіху пролягає через поразку. Почніть з невеликих рішень. Поміркуйте, як Ви зробили перший

крок, що вийшло добре, що можна було зробити інакше. Без ризику не з'явиться щось нове і не буде приводу для відчуття власної сміливості, впевненості у власних силах і здорової самооцінки.

8. *Що робити, щоб стати видимою (помітною) людиною?*

Зливання з натовпом, страх бути побаченим і, разом з тим, бажання бути побаченим. За таких обставин складно просуватись кар'єрою, будувати стосунки. Знайдіть свою пристрасть. Зробіть ставку на те, що вам вдається робити найкраще. *До чого ви ставитесь з ентузіазмом? Що ви робите корисного для інших?* Навіть якщо це виглядає як щось маленьке чи незначне, це є цінним. Без краплі не було б океану. Приверніть власну увагу до цього питання. *Чому ви ще не знайшли свій талант та здібності чи чому не цінуєте власні справи?*

9. *Що робити, якщо є страх наслідків?*

Стійкість, стояти сам на сам означає брати відповідальність та приймати результати. Погане і хороше. І ми не завжди буваємо правими. Визнати, що *ви просто людина, яка намагається жити активно*. І це передбачає різні результати. Заведіть звичку після кожного виклику – аналізувати, що вдалося, а що ні. Не дозволяйте помилкам вплинути на вашу сміливість, здатність стояти на своєму боці, відстоювати себе та голосно говорити про свою точку зору.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ. Поміркуйте над новою навичкою, яку б Ви хотіли здобути чи краще розвинути. Наприклад:

➤ Нове хобі та зона розвитку поза полем професії. Хтось хоче навчитись шити, хтось запланує вивчити іноземну мову. Це ті речі, які допомагають перемикаати увагу на щось нове.

➤ Можливо цікавить навичка публічного виступу чи з'явилося бажання відвідати заняття з вокалу;

➤ Чи може це щось з області спорту – пробігти марафон, опанувати йогу.

➤ Більше розібратись в українській культурі.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ОСОБИСТОСТІ

Тема кордонів – складна в нашій культурі. У багатьох із нас не було досвіду відчувати повагу до себе. Але цілком реально напрацювати цю якість, як і вміння коректно відмовляти, коли це потрібно і коли ми цього хочемо. Коли ми в контакті з собою, нам спокійно, ми стійкі та відчуваємо рівновагу, це дає можливість спокійно дивитися в очі іншим. Кордони починаються і поступово нашаровуються з відчуття свого місця у зрозумілій ієрархії родини, з розуміння свого місця в будинку чи квартирі, відчуття свого місця в професійній реалізації, з відчуття свого місця в країні і на планеті, і в решті решт з відчуття свого місця в житті.



Тема кордонів розкриває наступні питання:

- Значення кордонів.
- Види кордони.
- Як ми дізнаємось про те, що кордони порушені?
- Як усвідомити свої кордони?
- Як вибудувати свої кордони?
- Відстоювання своїх кордонів.
- Розуміння себе і своїх потреб – вміння про це сказати.
- Як захищати свої кордони, не порушуючи кордони інших?

2.1. ЗНАЧЕННЯ КОРДОНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ У ВЗАЄМИНАХ

Особисті кордони стоять на межі нашого особистого простору, життєвих принципів, цінностей та правил. Це розуміння межі свого і чужого, умовне розділення внутрішнього і зовнішнього. Відчуття кордонів відображає наскільки добре ми знаємо самих себе. Чи вміємо адекватно спілкуватися про власні інтереси, позиції? Чи вміємо асертивно захищати свої межі? Таким чином, питання кордонів тісно пов'язане з самооцінкою. Коли ніяково або соромно озвучувати про свої потреби, бажання, ніби власне не таке важливе, є менш значним порівняно з чимось іншим. Тема кордонів розкриває правила взаємодії мене зі світом.

Здорові межі у людей, які цінують власну думку, не йдуть на радикальні компроміси, спроможні ділитися особистою інформацією відповідно до конкретної соціальної ситуації, знають чого вони хочуть і можуть пережити те, що інші люди їм кажуть, або те, що із ними можуть не погоджуватися. Людина з достатньо здоровими кордонами може взяти на себе відповідальність за свої дії та емоції, але при цьому не бере на себе відповідальність за дії або емоції інших.

Як виглядають здорові кордони:

- коли ми цінуємо власну думку;
- дотримуємось власної системи цінностей;
- знаємо про власні бажання;
- вміємо відмовляти і без образ сприймаємо «Ні» від інших;
- цінуємо свій час;
- присікаємо критику на свою адресу та особисті питання;
- не даємо порад, коли не просять.

Тема кордонів тісно переплітається з темою *особистого простору*. Це дуже прості речі: зачинені двері у власну кімнату, в які інші стукають і чекають на запрошення туди увійти, а не вриваються; це листування у месенджері на робочому комп'ютері, яку не відстежують роботодавці; це торбинка, до якої

ніхто не підходить і не копірсається в ній; це особистий щоденник, який лежить вдома десь на відкритому місці і який ніхто не чіпає. Тобто це місце, яке захищене особистими кордонами і особистими межами інших. Людина зі «здоровими кордонами» не буде порушувати чужі особисті кордони.

Незалежно від того, яку роль у житті ми реалізуємо, нам важливе відчуття своїх кордонів. Особливо, якщо доводиться контактувати із великою кількістю людей. Уміння толерантно обходитися зі своїми кордонами призводить до того, що людина чутлива і до території інших людей. Чим більше у людини самоповаги й поваги, тим менше їй доводиться застосовувати авторитарність. Якщо в людини чітко визначені особисті кордони, то їй не потрібно їх захищати. Ми завжди відчуваємо кордони одне одного, зчитуємо невербальні сигнали, повідомляємо про кордони за допомогою ходи, постави, жестів. Людина, кордони якої означені, не порушуватиме кордони іншої людини.

Питання кордонів потребує уваги в разі:

1. Бажання всім догодити.
2. Почуття відповідальності за все та всіх.
3. Почуття провини, в разі відмови.
4. Нездатність сказати Ні.
5. Надважливо, що подумують інші, що скажуть інші.
6. Соромно просити.
7. Соромно озвучувати свої потреби, думки, почуття.
8. Вас хтось ображає, а ви про це мовчите.
9. Віддаєте забагато свого особистого часу іншим.
10. Намагаєтеся купити хороше ставлення до себе інших намагаючись бути хорошою людиною.
11. Є відчуття, що вам потрібно заробити повагу до себе, а просто так Ви її не вартуєте.
12. Почуваєтеся винними, якщо поруч із вами є хтось, хто здається вам нещасливим, і тоді у вас з'являється поштовх бігти і робити всіх щасливими.
13. Почуваєтеся жертвою інших – життя, роботодавців, довкілля.

14. Навколо вас якимось чином гуртуються люди, які намагаються вас контролювати.

15. Дозволяєте людям торкатися себе, навіть тоді коли вам це некомфортно.

16. Відчуваєте злість, зокрема під час порушень кордонів інших людей.

Якщо людина зіштовхується із ситуаціями, де відчуває, що інші люди користуються нею (емоційно, матеріально чи якимось інакше, щоб отримати щось собі), це свідчить про проблеми з особистими кордонами.

Коли ми починаємо спілкування з новою людиною, то визначаємо кордони й правила наших взаємин. Ми дізнаємося деталі про одне одного, як правильно спілкуватися, коли можна до нас звертатися, яка форма контакту є зручною.

Оберігати свої кордони важливо, адже їх порушення викликає негативні емоції і призводить до погіршення психологічного стану. Часто, у відповідь на порушення кордонів, виникає злість.

Слід поставити собі запитання:

- *А чи знає ця конкретна людина про правила, за якими я живу?*
- *Чи обговорювали ми правила комунікації?*
- *Чи говорила/в я людині, що не братиму слухавку після такого то часу?*
- *Чи казала я дитині, що цю річ брати не можна?*
- *Чи сказала/в я колезі, що не дивитимусь пошту у вихідні?*



Як ми розуміємо, що наші кордони порушені? Наприклад, Ви розумієте, що Вас використовують, Вами маніпулюють, але оскільки навичка відмови не розвинута, то Ви часто пригнічуєте свої емоції й обираєте реакцію промовчати і потерпіти. Ситуація повторюється, напруга зростає, накопичується роздратування й злість, поступово з'являється пригнічення і ризик емоційного вигорання.

В момент порушення кордонів може відчуватись дискомфорт внутрішній чи зовнішній. З'являється відчуття того, що щось не так, «мені не Ок» (пересихає в горлі, кидає в жар, виділяється піт, калатає серце...). Дехто має певну відтермінованість ознак у часі. Тоді емоційна реакція на подію у вигляді злості, образи, пригніченості може з'явитись через довший час, наприклад, наступного дня або за пару днів. В інтересах людини відчувати сигнали про зазіхання на особисті кордони вчасно, щоб встигнути захиститись.

Основний маркер того, що з особистими кордонами все в порядку – це відчуття внутрішнього комфорту.

Щоб захистити кордони, ми **маємо їх усвідомити** та з'ясувати, свої права та обов'язки в місці перебування (що можу, а що не можу робити). Для усвідомлення кордонів потрібно знати самих себе, триматись пріоритету власної системи цінностей і потреб. Наприклад, *за якими принципами обрана робота? Що для мене важливо? Що я ціную в людях, колективі, ставленні до себе? Які мої потреби?* Для своєчасного реагування необхідно розвивати та поважати свою інтуїцію, сигнали тіла, що повідомляють про дискомфорт.

ЕТАПИ УСВІДОМЛЕННЯ

1. *Потрібно з'ясувати причини вашої поведінки*, визначити, що саме Вами керує. Наприклад, чому вкотре не можете відмовити колезі або відгукуєтесь на особисте прохання? – бажання бути *хорошою* людиною, допомагати іншим, отримати визнання або страх зіпсувати колегіальні відносини чи заробити репутацію нелояльного співробітника?

2. *Визначте, що для вас є неприйнятним*. Виходячи зі своїх життєвих цінностей, визначте, що Вам точно не підходить і з приводу чого Ви не згодні йти на компроміс. Наприклад, робота на вихідних та святкові дні, понаднормова робота без компенсації тощо. Визначивши це, Ви будете готові рішуче відмовити, коли до вас звернуться з такою справою.

3. *Пам'ятайте про свої пріоритети*, правила поведінки, посадові обов'язки. Коли до вас звертаються з додатковою задачею, оцінюйте власну зону обов'язків, компетенцій, поточне робоче навантаження.

4. *Визначте, на які маніпуляції з боку інших ви погоджуєтесь*. Наприклад, стаєте лояльним і не можете відмовити, якщо людина хвалить ваші таланти у виконанні певних завдань. Або, навпаки, якщо у ваших здібностях сумніваються і Ви хочете переконати, довести, що це не так. Тож, приймайте компліменти впевнено – значить вони заслужені і зберігайте спокій у випадку провокації.

5. *Вчіться відмовляти*. Складно, тривожно, це по-новому. Вміння відмовляти – це навичка, яка формується з досвідом, і цьому можна навчитись. Зрозумійте, що говорячи іншому «НІ» – ви кажете «ТАК» собі. Тож, частіше говоріть собі «ТАК».

6. *Враховуйте ненавмисність*, що якщо хтось порушує ваші кордони, то людина може не знати, що порушує їх, що людина може жити в іншій системі цінностей, але якщо ці взаємини цінні, Ви хочете зберегти контакти, важливо зрозуміти, які потреби цієї людини, що стоять за порушенням ваших кордонів. Як мінімум, треба перепитати: «Чи я правильно Вас зрозумів/ла? Що Ви мали на увазі?». За кожним проявом, який нам дискомфортний, є особиста

причина. Але важливо, попри піклування про інших, пам'ятати, що є поведінка, яка неприпустима для нас, і яку ми в будь-якому випадку маємо зупинити.

Також слід сказати про **здатність витримувати**. Межа у всіх різна. Хтось більш чутливий, хтось менш чутливий. Наприклад, коли поруч людина говорить гучно, комусь може здатись, що ця людина виходить за межі норми. А насправді може бути, що саме для цієї людини така гучність є нормою, а ми гіперчутливі. Ми просто живі люди і певні навантаження не можемо витримувати, бо ми різні і певна комунікація відбувається ненавмисно.

Люди відрізняються за властивим їм типом кордонів:

Людина з м'якими кордонами зливається з кордонами інших людей, легше піддається до психологічних маніпуляцій, адже надмірно відкрита до інших: розповідає про себе все і всім, має труднощі з тим, щоб відмовити. Про наявність дуже м'яких кордонів може свідчити глибока залученість до проблем інших людей, внутрішня потреба когось рятувати, залежність від чужої думки, постійні спроби підлаштуватися під інших.

Люди з ослабленими кордонами можуть приймати насильство і неповагу до себе, часто вплутуються у якісь чужі суперечки або потрапляють у ситуації, де у них з'являється відчуття, що їм постійно потрібно захищати себе або свої переконання.

Людина з жорсткими кордонами закрита або відгороджена, тому ніхто не може наблизитися ні фізично, ні емоційно. Особливо це трапляється в результаті насильства. Тоді така людина тримається осторонь, нікого до себе не підпускає. Для них майже неможливо звернутись за допомогою, вони дуже прискіпливо ставляться до захисту приватної інформації, при цьому вважають практично будь-яку інформацію про себе приватною. Жорсткі кордони можуть бути вибірковими, залежно від часу, місця чи обставин й є наслідком негативного попереднього досвіду у подібній ситуації чи стосунках.

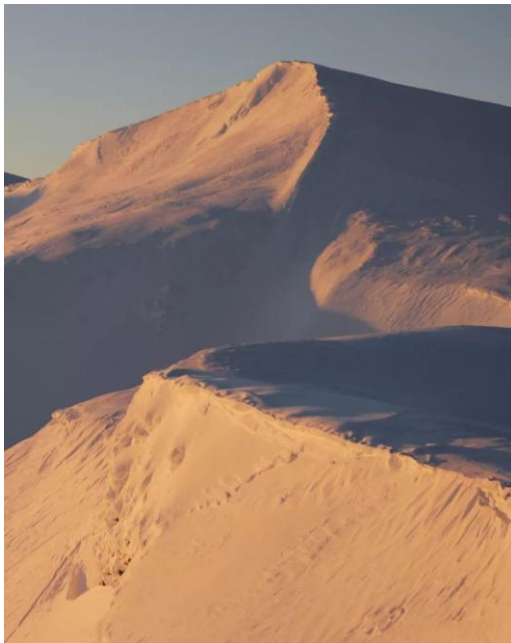
Людина з гнучкими кордонами має більший контроль, адже сама вирішує, що не допускати, вона стійка до психологічного впливу та маніпуляцій, чужих емоцій, її важко експлуатувати.

2.2. ТИПИ КОРДОНІВ

Особисті кордони – це не стіна навколо вас, це шлях до самоповаги.

Встановлення особистих кордонів не є ознакою егоїзму. Це акт турботи про себе, який робить нас сильнішими та впевненішими в собі. Ми маємо відчувати умовні двері свого внутрішнього світу, щоб захистити свою унікальність, зберегти себе від емоційного виснаження та побудувати здорові стосунки з іншими. Існують різні типи особистих кордонів, де кожен дуже важливий для нашого доброго самопочуття.

Розглянемо їх детальніше.



ФІЗИЧНІ кордони стосуються нашого тіла та простору навколо нього. Ми визначаємо того, хто може нас торкатися, обіймати. Це стосується нашого зовнішнього вигляд та ін. Для захисту фізичних кордонів стануть доречними наступні фрази: *«Для мене неприйнятно, коли хтось коментує мою зовнішність. Мені потрібен особистий простір. Я не люблю, коли мене торкаються»...*

торкаються»...

МЕНТАЛЬНІ кордони стосуються наших думок, ідей, переконань, цілей, мрій. Це про дозвіл мати власні погляди, які відрізняються від поглядів інших людей, а також вільно висловлювати їх у разі неспівпадіння. Для захисту ментальних кордонів стануть доречними наступні фрази: *«Я розумію, що ти маєш іншу думку, але я все одно вважаю по-іншому і це моя позиція. Можливо, ми бачимо цю ситуацію по-різному. Я поважаю твою думку, але мені потрібно трохи часу все обдумати»...*

МАТЕРІАЛЬНІ кордони стосуються наших матеріальних ресурсів (гроші, власність, територія та ін.). Для захисту матеріальних кордонів стануть доречними наступні фрази: *«Я би хотіла/в залишити питання доходу*

приватним. Мені комфортніше їхати самотійно, аніж з кимось. Я не запрошую до себе в гості»...

ЧАСОВІ кордони показують іншим нашу цінність часу. Це включає розподіл часу, встановлення пріоритету, пунктуальність, тривалість певних розмов, термін виконання задач. Для захисту часових кордонів стануть доречними наступні фрази: *«Прошу, напишіть мені, будь ласка, в разі зміни ваших планів. Будь ласка, повідомляй мені заздалегідь, якщо запізнюєшся. Маю для розмови лише до 15 хвилин. Ціную вашу пропозицію, але не маю вільного часу»...*

ЕМОЦІЙНІ кордони захищають нас від емоційного виснаження і маніпуляцій з боку інших людей. Це вміння регулювати вплив інформації, що викликає важкі переживання та навчання відокремлювати свої почуття від почуттів та очікувань інших людей. Наприклад, батьки можуть казати: *«Я ж за тебе переживаю. Я хочу, щоб ти був/ла щасливим/ою»*. Тобто, відбувається перекладання відповідальності за свій стан на нас.

Можлива форма звинувачення: *«Це все через тебе! Дивись до чого ти мене доводиш! Мені за тебе соромно!»*. Наприклад, поруч з нами людина, яка себе погано почуває, і нам здається, що ми маємо з цим щось робити. Ми можемо відчувати провину, що людині погано, а мені добре та ще й сором додається. Або у когось щось не вдається і цю злість виливають на Вас. Ви не маєте приймати це на свій рахунок. Для захисту емоційних кордонів стануть доречними наступні фрази: *«Я не готовий/а обговорювати цю тему. Розумію, що ти стурбований/а, але мені важко зараз про це говорити. Мені шкода, що ти так почуваєшся, але я все одно зроблю так, як вважаю за потрібне. Мені не подобається, що ти говориш до мене в такому тоні. Будь ласка, не говори мені, що я занадто чутлива чи перебільшую, це мені не допомагає»...*

Для власного психологічного комфорту та сприятливих взаємин з іншими вкрай важливо проаналізувати стан власних типів кордонів.

ПОБУДОВА КОРДОНІВ

Для захисту кордонів важливо вміти говорити про те, що відбувається з Вашої точки зору. Поки Ви не сказали, що Вам це не подобається, за замовчуванням – подобається. Тому слід визначитись із наступними кроками:

1. Визначте свої кордони (що можна, а що не можна робити іншим, бо це є неприйнятним).
2. Інформуйте своєчасно про порушення кордонів.
3. Навчіться відмовляти, говорити «Ні».
4. Спілкуйтесь асертивно.
5. Передивіться власні переконання щодо теми кордонів.

Правила відмови:

➤ *Відмовляйте* спокійним, доброзичливим або нейтральним тоном. Не варто говорити різко й категорично, бо це може створити непотрібну конфронтацію.

➤ *Не виправдовуйтесь*. Говоріть коротко, без зайвих деталей і вибачення, інакше ваше «Ні» звучатиме менш переконливо і транслюватиме вашому співрозмовнику сподівання на вмовляння.

➤ *Спробуйте відмовляти* замінивши слово «Ні». Сенс у тому, щоб пом'якшити суворе «Ні». Спочатку подякуйте за звернення, а після цього м'яко відмовтеся від прохання чи пропозиції. Наприклад: *«Мені приємно, що ви звернулись до мене як до експерта, але я все ж маю Вам відмовити, бо зараз зайнятий/а в іншому проєкті»*.

➤ Намагайтеся *відразу не надавати відповідь* – візьміть певний час на роздуми.

➤ Відмовляючи близькій людині, *скажіть про об'єктивні обставини*. Людина легше сприймає відмову, якщо розуміє, що є реальна причина. Наприклад, фразою *«Я маю перевірити свій розклад»* Ви перехоплюєте ініціативу і отримуєте час, щоб оцінити ситуацію й прийняти рішення без емоційного тиску.

➤ Пам'ятайте, що *будь-яке прохання є лише проханням*. Не наказом і не обов'язком. Можете допомагати людям, яких поважаєте і цінуєте, але це не означає, що так має бути щоразу. І точно не потрібно вибачатися за те, що не змогли допомогти. Ви маєте право відмовити шанобливо та не просити за це пробачення.

➤ *Часткове погодження, часткова відмова*. Можна запропонувати альтернативу. Наприклад: *«Пропозиція цікава, хоча й часозатратна. З огляду на моє навантаження зможу осилити тільки частину»*. Альтернативою може стати рекомендація іншої людини, до якої можна звернутись з цього питання.

➤ *Якщо завдання надходять від керівника, узгодьте пріоритетність та терміни*. Наступним кроком оцініть реалістичність його виконання і чи потрібна допомога інших колег. Пам'ятайте, що професіонала оцінюють не за кількістю прохань, на які відгукнулися, а за результатами та якістю виконаної роботи.

➤ В ситуації, коли Вас *тривалий час не влаштовує поточний стан справ*, варто прояснити ситуацію й обговорити стосунки в колективі. Для цього необхідна тактовність і твердість. Від здатності вирішення нагальних питань залежить якість життя і кар'єра. Краще мати репутацію людини з принципами, ніж безвідмовного виконавця, що не має власної позиції. Останні не роблять успішну кар'єру.

➤ Пам'ятайте, що відмовляти чи говорити «Ні» можна *виходячи з відчуття своєї стійкості*. Якщо ми відмовляємо без внутрішньої опори, то нас може відкинути «зустрічною ударною хвилею».

АСЕРТИВНІСТЬ. Для того щоб адекватно повідомляти про порушення кордонів варто розвивати асертивний спосіб мислення.

Асертивність – це здатність людини не залежати від зовнішніх впливів та оцінок, самостійно регулювати свою поведінку та відповідати за неї. Це характеристика сильної, незалежної людини. Якщо уявити шкалу, де на одному полюсі знаходиться агресивна поведінка, а на іншому полюсі жертвна, то асертивна поведінка буде розташована посередині.

Як же проявляється асертивна поведінка особистості? Пропонуємо наступні маркери:

- це особиста відповідальність за свою поведінку;
- вміння не звинувачувати інших людей за їх реакцію на нашу поведінку;
- здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини;
- самоповага, повага до інших людей.



Асертивність дає можливість зробити свою поведінку гнучкою.

- Чітко сформулюйте чого ви хочете, потребуєте, як відчуваєтесь.
- Спокійно та щиро скажіть про це. Має бути тотожність емоцій всередині зі словами.
- Використовуйте Я-твердження.
- Уникайте узагальнень та порівнянь.
- Слухайте уважно, намагайтесь зрозуміти.
- Не виправдовуйтесь, не

вибачайтесь, стримуйтесь від пояснень деталей.

Прозора комунікація відрізняється від пасивної, яку ми часто допускаємо, не бажаючи вступати в конфлікт. Щоб конфлікту не виникло, слова мають бути шанобливими. Формулюючи словесне повідомлення, краще структурувати речення за алгоритмом *ненасильницької комунікації* табл. 1.

Таблиця 1

Алгоритм ненасильницької комунікації

1. Почуття	2. Факт	3. Пояснення	4. Прохання
Мене турбує ситуація, коли...	...мої питання не чують	Це дуже неприємно й мені некомфортно	Буду дуже вдячним/ою якщо наступного разу ти будеш уважнішим
Мене турбує, коли...	...ти запізнюєшся	Ми можемо не встигнути виконати заплановане	Будь ласка, не запізнюйся й попереджай мене заздалегідь, що ти затримаєшся
Я нервую, коли...	...мені призначають зустрічі не узгодивши зі мною час і дату	Ніби мої інші завдання не мають значення	Прошу тебе, попередньо узгоджувати наші зустрічі

ВИКОРИСТАННЯ СЛОВЕСНИХ СИГНАЛІВ:

«Мені не подобається...»/«Мені подобається...»;

«Я не люблю, коли...» / «Я люблю, коли...»;

«Мені неприємно, що...»/ «Мені приємно...» та ін. Сигнали можуть бути не тільки негативними, але й позитивними (практику з перефразування речень в асертивний спосіб Ви знайдете у практичному блоці).

Рекомендації щодо укріплення кордонів:



- дбати про себе це здорово і нормально;
- прислухатись до своїх потреб і бажань;
- поважати себе та свій час, свої компетенції, знання тощо;
- залишатись собою, а не зливатись з більшістю;
- зберігати свої здорові кордони, бо це економить мою енергію;
- йти, якщо Вас не цінують і стає некомфортно – це нормально;
- відмовляти – це не агресивно;
- обережно говорити «Так».

Набір практик – завдання на все життя:

- розвивати емоційну грамотність;
- проводити ревізію потреб, цінностей;
- розвивати асертивність;
- працювати над власною самооцінкою;
- вчитись давати зворотний зв'язок етично;
- практикувати самопідтримку.

Розвивайте практику самоаналізу:

- *Як пройшов мій день на роботі?*
- *Що мені доставило дискомфорт?*
- *До кого я можу звернутись по допомогу?*

Обирайте позитивне до себе ставлення та повагу.

2.3. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК 2 розділу

Тест для усвідомлення кордонів

Уважно прочитайте 10 тверджень, відповідаючи «так або ні». Не зволікайте з відповідями, оскільки перша думка є найбільш правильною.

1. Я шукаю компроміс, поки колеги (інші) не будуть задоволені.
2. Мені важливо задовольняти потреби колег (інших людей).
3. Мені не проблема змінитись, тільки б інші були задоволені.
4. Я часто почуваюсь винним, коли відмовляю комусь.
5. Я часто почуваюсь як жертва (когось, обставин).
6. Я не витримую довго, коли на мене тиснуть.
7. Мене ображає, коли мені відмовляють.
8. Я багато допомагаю своїм колегам (іншим людям).
9. Мені важливо, щоб колеги (інші) зі мною погоджувались.
10. Я переймаюсь тим, що про мене думають колеги (інші люди).

Обробка результатів: порахуйте кількість відповідей «так» й підсумуйте їх.

1. 0 – показник здорових кордонів. В ідеалі, всі твердження мають мати відповідь – «ні».
2. Чим більшу кількість відповідей «так» Ви отримали, тим гірша ситуація з кордонами й Ви дозволяєте іншим порушувати ваші кордони.

Ці твердження показують ситуації, що потребують Вашої уваги. Наприклад, Ви переймаєтесь тим, що скажуть інші люди або як прокоментують Вашу поведінку...

Здорові кордони – це, коли мені важлива думка інших, я дослухаюся, беру до уваги, але не переймаюсь занадто.

Вправа на асертивність. Перебудуйте наведені речення в асертивний спосіб, таким чином, щоб фраза звучала чітко, шанобливо та захищала Ваші кордони:

1. *«Мені, ймовірно, доведеться швидше піти з наради».*
2. *«Я намагатимусь прийти».*
3. *«Так, я погладшав. Заїдання, стрес, мені треба схуднути».*
4. *«Це вже буде пізно, але якщо хочеш, можемо піти, десь посидіти трохи».*
5. *Плітки: «О, справді? Навіть не знаю, що тепер і думати».*
6. *«В мене дуже багато роботи, але гаразд, якщо ти не можеш, то я допоможу».*

Відповідь. Після самостійного опрацювання завдання, можете звіритись із наступними варіантами:

1. ***«Я можу залишитись лише на годину».***
2. ***«Мені прикро, та я не зможу бути у суботу».***
3. ***«Я не розумію твій коментар щодо моєї ваги».***
4. ***«Для мене це запізно. Можу в інший день та час».***
5. ***«Я думаю, це не добре обговорювати за спиною інших».***
6. ***«Вибач, маю завершити спочатку свої задачі».***

Практичне завдання «Практика відмови».

Сформулюйте фрази, щоб відмовити для наступних ситуацій:

1. *Відмова пожертвувати гроші на благодійність для осіб з інвалідністю.*
2. *Відмовити другові позичити значну для вас суму грошей на ремонт.*
3. *Тиск пропозиції обійти закон в робочому питанні.*

РОЗДІЛ 3.

ЯК ЕФЕКТИВНО ПОДОЛАТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ?

3.1. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ВІД А ДО Я

Прокрастинація – це психологічне явище, за якого людина свідомо постійно відкладає або затримує виконання важливих завдань. Це може стосуватися не тільки робочих моментів, а й навчання, щоденних справ, як-от прибирання будинку або похід до лікаря. Прокрастинація не обов'язково пов'язана з лінощами або небажанням виконувати обов'язки; це радше психологічний механізм, що відображає ставлення людини до виконання певних завдань.

Головна відмінність ліні від прокрастинації в тому, що прокрастинація викликає в нас почуття провини, а коли ми лінуємося, то такого немає.



За статистикою понад 50% людей прокрастинують, хоча знають, що це матиме негативні наслідки.

Типи прокрастинації:

1. *Побутова*: відкладання повсякденних справ (завтра приберу в кімнаті тощо).
2. *Академічна*: відкладання виконання навчальних завдань, підготовки курсових робіт, підготовки до іспитів тощо.
3. *Невротична*: затягування життєво важливих рішень, які мають довготривалі наслідки.
4. *Компульсивна*: поєднання відкладання справ з відкладанням прийняття рішень, що створює стійкі поведінкові моделі.
5. *Прийняття рішень*: постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, навіть тоді, коли всі умови для прийняття рішення в наявності.

Фактори виникнення прокрастинації

1. *Передчуття проблем*, коли страх невдачі призводить до бажання відтягнути неминуче.
2. *Страх успіху*, який може бути сильнішим за страх невдачі, оскільки включає в себе побоювання щодо відповідальності та потенційних помилок, які приходять з успіхом.
3. *Прихований (неусвідомлений) гнів*, що виникає внаслідок психологічного впливу, спричиненого зовнішніми обставинами, що призводить до емоційних перешкод.
4. *Перфекціонізм*, коли прагнення до досконалості та невпевненість у собі заважають приступати до виконання завдань.
5. *Втрата сенсу*, коли відсутність мети в діяльності робить саму думку про неї неприємною.
6. *Невміння ефективно планувати* та управляти часом, що призводить до пропущених дедлайнів і негативних наслідків.
7. *Перевтома* і брак ресурсів також можуть сприяти небажанню братися за виконання завдань.

Яка користь від прокрастинації?



Рятує від перфекціонізму.

Професор Стенфордського університету Дж. Перрі рекомендує всім, хто звик безкінечно шукати недоліки в своїй роботі, почати свідомо відкладати все на останній момент. Тоді просто не залишиться часу на пошук удосконалень, з'явиться більше часу для нових занять і ідей, і в результаті ваша справа тільки виграє!

Сигналізує, що ви втомилися. Раніше Ви не мали проблем з тим, щоб почати роботу, а тепер все частіше доводиться себе змушувати? Можливо, так Ваш мозок сигналізує про те, що пора відмовитися від частини речей, справ, завдань і людей. Влаштуйте собі інформаційне розвантаження і подумайте, як переглянути пріоритети і позбутися від зайвого.

Допомагає творити. Виявляється, прокрастинація допомагає в пошуку нових незвичайних підходів та ідей. Вчений з Пенсільванського університету А. Грант довів, що рівень креативності підвищується, якщо Ви час від часу відволікаєтеся від роботи.

Показує, що «не ваше». Якщо Ви весь час відкладаєте якісь завдання, можливо, це просто «не ваше». Тоді прокрастинація може стати першим сигналом до змін у вашому житті. Навіть якщо ситуація така, що швидко змінити її не можна, саме усвідомлення цього факту допоможе вам точніше сформулювати цілі на майбутнє.

Розставляє пріоритети. Дж. Перрі вважає, що іноді нам просто потрібно набратися терпіння і дозволити іншим вирішити питання без нас.

Часто відпустити ситуацію нам заважає прагнення тримати все під контролем. Воно створює ілюзію безпеки, але забирає ресурс у нас і не дозволяє розвиватися нашому оточенню. Якщо ви інтуїтивно відкладаєте

справи, а вони через деякий час самі собою відпадають, привітайте себе. Ваш мозок інтуїтивно вибрав правильну тактику, щоб зосередитися на посправжньому важливих завданнях.

Як боротись з прокрастинацією?

Скажіть собі, що Ви не самотні. Дуже багато людей, в тому числі і дуже успішних, періодично страждають прокрастинацією. Наприклад, співзасновник



компанії Apple С. Джобс міг в розпал роботи все кинути і поїхати «*за натхненням*». І повертався з новими ідеями. Він пояснював свою поведінку тим, що прагне отримувати найбільшу вигоду, затягуючи з вирішенням певних завдань.

З'їжте жабу останньою. Замість загальноприйнятої поради «з'їсти жабу першою», тобто починати роботу з найскладніших завдань, спробуйте стартувати з легких і приємних справ. Святкування дрібних результатів

підвищить рівень гормонів радості (дофаміну і серотоніну) й дасть ресурс для більш складних справ. Коли їх рівень падає, на зміну приходить гормон стресу – кортизол, який проявляється почуттям дискомфорту і бажанням «*щось зробити*». У цей момент ви можете з'їсти тістечко, а можете направити енергію в роботу. Головне – це відстежити бажання і утриматися від першого варіанту на користь другого.

Дайте собі можливість відпочити. Порадуйте себе – книгою, серіалом. Тільки строго обмежте час відпочинку і пообіцяйте собі приз за те, що після цього відразу ж візьметесь за роботу. Вашій креативності піде на користь маленька перерва.

Займіться рутинними справами. Прокрастинація – це не просто лінь. Це ще й очікування відповідного для натхнення моменту. Поки ви наводите

порядок в планах і виконуєте дрібні завдання, ваш мозок накопичує інформацію і готується до того, щоб приступити до глобальної роботи.

Відповідайте собі на питання: «Навіщо я це роблю?». Якщо Ви чітко розумієте, що причина вашої прокрастинації в тому, що справа – «не ваша», спробуйте пов'язати нудну роботу з чимось важливим і цікавим, що очікує на вас у майбутньому.

Виберіть собі нагороду. Створіть собі нову звичку – виконавши складне або неприємне завдання, завжди нагороджуйте себе. Розмір призу залежить від масштабу роботи. Це може бути візит в улюблене кафе, гарний фільм, похід на концерт...

Встановлюйте терміни. При цьому важливо встановлювати реалістичні терміни, які відповідають вашій спроможності.

Налаштовуйте себе на позитивне мислення. Позитивні думки можуть допомогти зберегти мотивацію та уникнути відкладання виконання завдань на потім.

Розбивайте завдання на менші кроки. Техніка «Pomodoro» Фр. Чірілло. Автор розбивав робочий день на періоди роботи й відпочинку, зазвичай по 25 хвилин і 5 хвилин відпочинку. Це дозволяє підвищити продуктивність та сконцентрувати увагу на завданнях, що потребують виконання.

Мотивуйте себе. Відсутність мотивації є основною причиною, яка змушує нас відкладати справи на потім. Тому, коли ти борешся з прокрастинацією, важливо мотивувати себе і оточувати людьми, які можуть стати для тебе джерелом натхнення. Це можуть бути близькі друзі, колеги, групи комунікації, де ви можете обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного. Це може допомогти відчувати внутрішню мотивацію для досягнення власних цілей.

3.2. ДИСЦИПЛІНА ЯК СВОБОДА ОСОБИСТОСТІ

Дисципліна є необхідною умовою нормального функціонування суспільства. Якщо звернутися до дефініції дисципліни, то це точне, своєчасне і неухильне дотримання встановлених правовими та соціальними нормами правил поведінки у житті.

Дисципліну умовно поділяють на зовнішню і внутрішню.



Зовнішня дисципліна – може визначати покірливість, примус, бажання отримати винагороду тощо.

Внутрішня (самодисципліна) – передбачає глибоке засвоєння моральних норм, що регулюють поведінку людини. Підтримується без зовнішніх впливів і ґрунтується на усвідомленні індивідом необхідності дотримання моральних норм. При порушенні самодисципліни особистість може відчувати почуття провини, докори сумління.

34-й президент США Д. Ейзенхауер вважав, що свобода є лише можливістю для самодисципліни. Тому усі блага, які надала нам цивілізація – від технологій до влади – стають благословенням, лише якщо ми вміємо обмежувати себе. Також розрізняють такі види дисципліни як *загально-обов'язкову*, що розповсюджується на всіх членів суспільства, а також *спеціальну*, що є обов'язковою для певної групи людей:

- шкільна;
- університетська;
- військова;
- фінансова;
- екологічна;
- трудова;
- спортивна та інші.

Наприклад, за порушення трудової дисципліни особистість може бути покарана накладенням дисциплінарного стягнення у вигляді попередження, догани, звільнення. А постійне порушення екологічної дисципліни може призвести до того, що людство себе знищить через надмірне споживання й варварське ставлення до природи.

Філософи про шлях до самодисципліни. Давньоримський філософ Сенека казав: *«Покажіть мені людину, яка не є рабом»*. Адже навіть ті, хто мав рабів, самі перебували під владою своїх обов'язків у межах інституту рабства: *«Один є рабом сексу, другий – грошей, третій – амбіцій. Усі є рабами надії чи страху»*. Перший крок, про який казав філософ, – це визнати свою сліпоту щодо власної залежності. А потім потрібно очиститися від неї. Нам потрібно зробити вибір: **бути вільними від своїх звичок і залежностей**.

Ще один важливий крок – **позбутися зайвого**. Катон Старший носив дешевий одяг, пив таке саме вино, що і його раби, і купував продукти на публічних ринках. *«Ніщо не є дешевим, якщо воно зайве»*. Коли ми хочемо більше, ніж потребуємо, то це робить нас вразливими. Якось король запитав спартанців про те, що їм дають їхні звички. І у відповідь почув: *«Свободу!»*. Якщо ми вміємо вдовольнятися малим, якщо ми суворі до себе, то забираємо в інших владу над собою.

Нам може здаватися, що багато дорогих речей зроблять наше життя кращим. Проте навряд чи ті, хто біжить у колесі, що рухається дедалі швидше, щасливі. Якщо хтось живе бідніше за нас, то це означає, що він сильніший. *Невже речі – це те, що нас визначає? Що ж тоді залишиться від нас, якщо забрати з нашого життя усе зайве?*

Наступний необхідний крок до самодисципліни – це **практика**, практика і ще більше практики. Як казав Октавіану його вчитель, *«практика, повторювана упродовж довгого часу, стає другою натурою»*. Часом повторення одних і тих самих дій може здаватися виснажливим, нудним, складним, однак результат повністю протилежний: ми отримуємо енергію, силу, впевненість у собі. Неважливо, якої сфери життя чи заняття стосується

ваша практика, найголовніше – робити це щодня, стільки разів, скільки буде потрібно для досягнення досконалості.

Сенека був багатою людиною, проте навмисно шукав незручностей у повсякденному житті, скажімо, спав на землі та відмовлявся від будь-якої їжі, окрім води та хліба. Це не було дивацьким хобі чи приводом, щоб похвалитися перед іншими. Це був спосіб перевірити, що він може витерпіти, та звільнитися від страху. Така практика, зрештою, врятувала філософу життя. Коли імператор Нерон хотів його отруїти, то йому це не вдалося, адже Сенека їв лише ягоди та пив воду. Нам потрібно вміти бути стійкими духом і розпізнавати міражі, що відволікають нас від обраного шляху.

Також *самодисципліна* – це про те, щоб вчасно зробити крок убік та подумати: *«Що я роблю? Якими є мої пріоритети? Який найважливіший внесок я роблю у своїй роботі, родині, світі?»*. Необхідно **відокремити найголовніше** й за допомогою дисципліни ігнорувати решту.

Успіх часто базується на високих стандартах, притаманних небагатьом, але водночас *перфекціонізм* – це справжня вада, адже він заважає і насолоджуватися досягненнями, і рухатися вперед. Він шепоче нам: ніколи не буває достатньо добре; завжди можна зробити більше; неважливо, що Ви зробили раніше. Перфекціонізм наче зупиняє нас на шляху розвитку, заморожує наш потенціал. *Як із ним боротися?* Практикувати завершення й сприймати вже сам факт завершення як досягнення, як прояв самодисципліни.

Йдучи шляхом самодисципліни, ми можемо знайти власну долю, тобто вийти на вищий рівень усвідомленості та майстерності.

Катон Молодший був так само суворий до себе, як його прадід. Його не цікавило багатство, він носив звичайний одяг та ходив Римом босоніж. А коли воював, то спав на землі разом із іншими. Він ніколи не брехав та не робив жодних послаблень щодо себе.

Утім згодом виникло таке римське прислів'я: *«Ми усі не можемо бути Катонами»*. І найкраще ілюстрував цю тезу брат Катона, який полюбляв розкіш в усіх її проявах. Та Катон ніколи не робив брату зауважень, не

висловлював своє несхвалення. Він був скромним і розумів, що його власні стандарти не мають бути загальними.

Напевно, Катону Молодшому допомагала фраза, яку колись сказав йому прадід: *«Я готовий пробачити помилки будь-кому, окрім себе»*.

Ті, хто опанував самодисципліну, не звинувачують інших, не просять ні про що, не присоромлюють. Вони дозволяють своїм діям говорити за себе, і, можливо, саме ці дії стануть для когось прикладом для наслідування. Ми спроможні змінити інших на краще, але не повчаннями. Як писав Сенека, *«Щаслива людина, яка робить інших кращими не лише у своїй присутності, але й у їхніх думках»*.

Коли ми хочемо більше, ніж потребуємо, це робить нас вразливими.

Якщо вам щось не вдалося – це означає лише одне: ви не досконалі, ви не є суперлюдиною. Але, як відомо, ніхто нею не є. Марк Аврелій нагадував собі: *«Не потрібно почуватися зневіреном чи переможеним, а варто підніматися знову й святкувати те, що ви є людиною»*.



Поразки та успіхи не просто трапляються – вони **неминучі**. Ніхто не любить тиранію. А коли ми занадто жорстокі до себе, то самі стаємо тиранами. Стоїцизм – це не про покарання себе, хоча й про вимогливість до себе. Сенека писав, що не існує добрішої філософської школи, і жодна з них не любить людство настільки ж сильно. А ми ж самі – теж частина людства.

Рекомендації щодо дотримання дисципліни:

Розклад дня: визначте години, коли ви будете займатися справами, включаючи роботу, відпочинок, спорт, соціальні зустрічі та інше. Постарайтеся дотримуватися цього розкладу і створіть стабільну структуру у своєму житті.

Конкретні цілі: сформууйте чіткі та конкретні цілі, яких ви хочете досягти. Розбийте їх на менші кроки і визначте час для кожного з них. Наприклад, якщо ваша ціль – займатися спортом, встановіть конкретний час та дні для тренувань і тримайтеся їх.

Самоконтроль: знайдіть свої методи самоконтролю (медитація, метафоричне мислення або візуалізація, щоб зберегти свою мотивацію та дисципліну). Виділіть кілька хвилин кожен день на саморефлексію та оцінку свого прогресу.

Пріоритети: визначте, які справи є основними для вас і дайте їм пріоритет. Відмовтеся від непотрібних або відволікаючих завдань, щоб зосередитися на тих, що мають значення.



Підтримка: попросіть рідних або друзів стати вашими партнерами в досягненні дисципліни. Вони можуть надати вам підтримку, нагадувати про ваші цілі і допомогти вам триматися на шляху.

Визначте наслідки: розробіть наслідки недисциплінованості на конкретні фактори, які на вас впливають. Зрозумійте, які негативні наслідки можуть виникнути в результаті відступу від дисципліни, і спробуйте усвідомити це при прийнятті рішень.

Постійне навчання: прагніть постійно розвиватися та вдосконалюватися. Запропонуйте собі нові завдання, вивчайте нові навички або поглиблюйте свої знання. Це допоможе вам залишитися мотивованими та зайнятими.

Відпочинок і самозвіт: забезпечте собі достатньо часу для відпочинку та відновлення. Після виконання завдань дайте собі заслужену перерву і відпочинок. Періодично оцінюйте свій прогрес і введіть журнал, де ви можете записувати свої успіхи і труднощі.

Встановіть щоденну рутину: розробіть щоденну рутину, включаючи прокидання в один і той же час, регулярну фізичну активність, харчування та виконання інших важливих завдань. Спробуйте слідувати цій рутині протягом 21 дня, щоб вона стала звичкою.

Визначте свої «часи високої продуктивності»: виокремте час дня, коли ви найбільш продуктивні та енергетичні, і використовуйте це для важливих завдань, які потребують більшої концентрації.

Встановіть межі: визначте чіткі межі для себе і встановіть правила, які вам потрібні. Наприклад, обмежте час, який ви проводите в соціальних медіа, або встановіть межу для виконання завдань, щоб уникнути перезавантаження.

Самомотивація: вивчіть техніку самомотивації, таку як постановка мети, візуалізацію успіху, позитивне мислення та нагадування собі про важливість досягнення своїх цілей.

Управління часом: вивчайте різні методи управління часом і використовуйте їх для ефективного планування та виконання завдань.

Щоденний аналіз часу: в кінці кожного дня відведіть кілька хвилин, щоб оцінити, як ви витратили свій час. Визначте, де були витрачені зайві години, і знайдіть способи ефективніше керувати своїм наступним днем.

Вдосконалюйте свою самодисципліну: поставте собі маленькі виклики, які остаточно підвищать вам рівень самодисципліни. Наприклад, встановіть собі завдання з кількістю сторінок, які ви будете читати кожен день, або кількість кроків, які ви зробите в день.

Використовуйте технології для підтримки: мобільні додатки або програми для планування, організації та контролю свого часу. Наприклад, встановіть додаток для відстеження часу, щоб контролювати, скільки ви витрачаєте на інше завдання.

Здоровий спосіб життя: здорове харчування, регулярна фізична активність та достатній сон мають велике значення для збереження енергії та фокусу. Постійно нагадуйте собі про це і ставте здоров'я на перше місце.

Встановіть нагадування: використовуйте нагадування на мобільному телефоні або календарі, щоб нагадувати собі про важливі терміни, завдання та події. Це допоможе вам бути організованими та пам'ятати про ваші зобов'язання.

Час для відпочинку: не забувайте про важливість відпочинку і релаксації. Заплануйте час для себе, коли ви насолодитися улюбленими захопленнями або просто розслабитися.

Винагорода: створіть свою систему винагороди для досягнення малих та великих цілей.

3.2. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК З РОЗДІЛУ

Вправа «Карта прокрастинації»

Розгляньте, будь ласка, малюнок 1 та проаналізуйте себе.



Мал. 1. Карта прокрастинації

1. В якій частині карти Ви періодично перебуваєте?
2. Що Ви можете зробити, щоб менше бути на острові?
3. Запишіть для себе конкретні кроки й спробуйте втілити їх в життя.

Питання для роздумів:

1. Чому багато людей не досягають своїх цілей?
2. Як Ви себе дисциплінуєте, коли взагалі не хочеться виконувати роботу?

РОЗДІЛ 4.

РОЛЬ САМООЦІНКИ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

4.1. ВИТОКИ САМООЦІНКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ

Під самооцінкою ми розуміємо те, яким чином людина ставиться до себе, наскільки вона себе цінує, як себе бачить в цьому світі, і яке, як думається, займає місце серед інших людей. Людина сама оцінює свої можливості, внутрішні і зовнішні якості. І від цього в подальшому буде залежати, як людина буде ставитися до себе.



Самооцінка виступає регулятором поведінки, а від рівня самооцінки залежить і рівень наших домагань. Рівень домагань – це цілі і ступінь труднощів в їх досягненні, які людина перед собою ставить.

Залежно від рівня самооцінки визначається рівень критичності і вимогливості до себе, які можуть бути як сумірні з можливостями, або навпаки, бути сильно завищеними чи заниженими.

Також від рівня самооцінки безпосередньо залежить ставлення до успіхів і невдач. Адже навіть на успіх реакція може бути зовсім різною: людина може похвалити себе і відзначити навіть невелике досягнення, а може проігнорувати взагалі цю подію або бути вічно незадоволеною, мовляв, можна було і краще і швидше.

Від рівня самооцінки залежить не тільки як ми оцінюємо себе і свої досягнення, а й, те як ми оцінюємо інших людей і їхні успіхи. Так, наприклад, за високої самооцінки людина схильна занижувати успіхи інших, при низькій

завищувати. Дізнавшись про свій рівень самооцінки у Вас є можливість розширити свої знання про себе або можливо зрозуміти причини дискомфорту.

Чому самооцінка важлива і як вона впливає на життя?

Основні критерії самооцінки:



1. *Яких результатів людина досягає* (на роботі, в особистому житті)? Коли отримує те, що бажане (і уникає того, що не потрібно), каже собі: *це добре*. При цьому людина оцінює себе – як хорошу людину, яка досягла успіху (в кожній зробленій справі). Якщо сталась невдача і мета не досягнута, то це визначається як щось погане, і людина вважає себе поганою.

2. *Як людина взаємодіє з іншими?*
Стосунки з іншими впливають на самооцінку.

Тобто, коли людина подобається іншим і отримує їх схвалення, то розцінює ці ознаки позитивно, а себе відповідно вважає гарною і гідною людиною. Якщо схвалення з боку інших людей, думку яких вважає авторитетною, відсутнє, то власні дії і самого себе людина сприймає як негідного чи поганого.

На перший погляд, все просто, але саме тут і криється підступність. Адже людям властиво помилятися. Нікому не вдається уникнути невдач на роботі чи в особистому житті. Тож висока самооцінка має у разі тимчасовий характер.

Припустимо, в певний час людина на висоті, але немає гарантії, що наступного моменту людина не помилиться. Ще небезпечніше те, що, якщо вважається, що цінність особистості залежить від успіху, то людина починає прагнути надзвичайного результату. Пристрасне бажання здобути перемогу чи успіх за будь-яку ціну часто заважає сприймати життя реально з об'єктивними можливостями і обмеженнями, та спрямовувати сили і час на актуальні задачі.

Тому, потрібно розширювати власне розуміння щодо того *Який Я* – *покладання та рефлексія своїх сильних і слабких сторін*. Це дає масштаб

прогнозування для постановки цілей перевищених або недооцінюваних. Усвідомлення сильних і слабких сторін, опор, ресурсів та наявних страхів проєктують наше позиціонування серед інших людей. Діти довіряють і покладаються на оцінку дорослих. А далі в дорослому віці бажано, щоб людина розвивала власні інструменти для коригування самоусвідомлення. І в ідеалі, щоб з часом оцінка інших ставала все менш важливою (хто, що скаже). Після 25 років потрібно балансувати самотійно. Умовно, для розуміння на скільки добре я малюю, мені не так важливо, що мама скаже – *«ти добре малюєш чи погано»*. Для цього є об'єктивна реальність, *чи є попит на творчість, послуги, вміння чи знаходять вони відгуки в серцях інших?*

Зародження та формування самооцінки

Самооцінка формується у відносинах з важливими для дитини дорослими – батьки, опікуни, бабусі, дідусі, інші близькі родичі, залежить від багатьох чинників і закладається у дитячі роки. Від самого народження в дитини ще не може бути ніякої самооцінки – *це оцінка іншого*, яка з часом стає присвоєною самооцінкою вже дорослої людини.

«Ми будуємо себе із того, що в нас вкладено».

Батьківські інвестиції в нас: їхня віра в нас, в наше майбутнє, підтримка, розуміння, допомога – це те, що стане нашим фундаментом. Це те, що потім стане нашою власною системою координат, нашою самооцінкою, опорою, того, як ми будемо почувати себе, як достатньо добре або ні. Звичайно є періоди в житті, коли всі ми відчуваємо сумніви та втрачаємо віру, проте важливішим є те, як довго або



як часто ми знаходимось у цьому стані і як швидко можемо повернутись у стан рівноваги.

Цей фундамент будується завдяки задоволенню *найважливіших потреб дитини* щодо батьків:

- *контакт;*
- *увага;*
- *прийняття.*

Без контакту з батьками (опікунами) виростає умовно дитина-Мауглі, яка матиме проблеми з соціалізацією. Саме у міжособистісній взаємодії формуються нейронні мережі в головному мозку, які потрібні для розвитку, адаптації до оточення, відповідно соціалізації для знаходження свого місця в групі, житті, самореалізації.

Життєво необхідна *увага* батьків (опікунів) для дитини. Якщо мати за дитиною не дивиться, вона має високі ризики загинути. Навіть кошеня приходить на руки і вимагає уваги, і потрібно відкласти книгу, телефон і погладити. Якщо дитина не отримує достатньої уваги, вона провокуватиме через деструктивні вчинки, щоб отримати увагу нехай поганим способом, навіть коли покарають. Адже для психіки дитини краще бути поганим, аніж не поміченим. Важливий момент для розвитку дитини - *увагу дають просто так, її не треба заслужувати*. Але деякі дорослі знайшли спосіб впливати на виховання, поведінку та характер дитини через маніпуляцію найважливішими потребами:

- *ти не моя дитина;*
- *підеш в інтернат;*
- *йди в свою кімнату, подумай над своєю поведінкою;*
- *я не хочу тебе бачити;*
- *не хочу з тобою говорити.*

Так батьки позбавляють найважливішого дитину і додатково ще перекладають відповідальність на дитину за свій стан. Дитина вроджена тягнутись до батьків і готова брати цю відповідальність.

Контакт – увага – прийняття важливіші, ніж фізична безпека, і батьки керують цими потребами – позбавляють контакту, уваги і відкидають. Так дитина починає розуміти, що контакт, увагу, прийняття може втратити будь-коли. Для здорового відчуття себе дитині потрібно мати базове відчуття – *Я можу існувати і просто так, щоб мене приймали, любили*. Так формується **самоцінність** – відчуття, стає знання, що зі мною все добре.

Як поводитьься дитина чи дорослий, коли ці потреби задоволені?

- спокійніша, мінімум тривоги;
- самостійна, знаходить собі власні заняття;
- досліджує світ, цікавиться, добре вчиться;
- заводить зв'язки, друзів;



Коли потреби в контакті, увазі, прийнятті задоволені, тоді дитина може переключитись на дослідження світу, тобто розвиватись. Таким чином, формується адекватне самосприйняття і самооцінка. *Те, який Я пов'язується з контактом, увагою, прийняттям*. Ось чому безумовна любов має бути. Тоді дитина з найменшого віку зростає з відчуттям, що з нею все в порядку.

На противагу, інша дитина з дефіцитом в задоволенні психологічних потреб не може відійти від мами (опікуна), не знає власних потреб і не знає як жити взагалі. Якщо їй не дають контакту, уваги, прийняття значить з нею щось не так, потрібні певні умовності, потрібно заслужити цей контакт, увагу, прийняття.

Так напрацьовується ідея, що контакт, увагу, прийняття можна отримати тільки за певних умов (*тільки якщо*). Мало того, що дитина нічого поганого не

робить, вона починає сильно старатись робити щось хороше і корисне зверху. Так інтенція старатись, робити більше, краще з віком посилюється, формується залежність від відгуків і оцінок дорослих, адже немає відчуття достатності зробленого через відсутність відчуття себе в порядку. Є радість, тільки якщо хвалять.

Так закладаються конкретні умови – ***Яким я маю бути, щоб заслужити право на відчуття хорошої, гідної людини.*** Формується і сама концепція – як має виглядати життя за цих умов. І якщо воно так не виглядає, то людина вважає, що вона «пусте місце»:

- якщо я недостатньо ввічливий;
- якщо недостатньо охайний;
- якщо недостатньо розумний;
- якщо недостатньо вправний, то не маю права на щось хороше, на голос, на кар'єру, на гідну заробітну плату...



Так відбувається певний розкол у внутрішньому світі дорослого у вигляді психологічних захистів для збереження самоповаги і мінімізації тривоги:

- або заперечення (переважає ідея «я суперкласний») і тоді формується ***завищена самооцінка***;
- або апатія, зневіра (переважає ідея «не буду і намагатись, не очікуйте від мене нічого»), коли формується ***занижена самооцінка***.

Дитина, яка має дефіцит у задоволенні потреб постійно сумнівається. В дорослому віці це дуже помітно, як людина поводить. Дитина, яка не

отримала увагу – тренує вміння, які потрібні для того, щоб цю увагу отримати. І на цей фокус йде максимальний обсяг енергії. У зовсім патологічних випадках – дитина розчаровується в батьках і створює собі недосяжні ідеальні фігури і відповідно ставить нереалістичні цілі – тоді відбувається рання сепарація і пошук у дорослому житті альтернативних фігур, від яких людина намагається добрати належне.

Або психологічна фіксація на контакті, увазі, прийнятті батьків, коли дорослі діти 30, 40 років продовжують жити з батьками, не маючи психічної можливості піти. *Якщо я не був прийнятий батьками – я себе не можу прийняти*, і поки не отримаю цього, не можу піти.

Наприклад, в людини зі страхом перед батьківською фігурою виникають проблеми з соціалізацією – складно взаємодіяти з представниками влади, керівництвом певної статі, з педагогами під час навчання. Авторитетний батько, який пригнічує, критикує робить самооцінку дитини вразливою, викликаючи почуття нікчемності. Тоді в майбутньому, справедливі вимоги на роботі можуть переживатися як особисті атаки.

Самооцінка та самоцінність: в чому відмінність?

Самооцінка – це оцінювання своїх сильних та слабких сторін, досягнень та помилок, та загальної цінності своєї особистості.

Самоцінність – це прийняття себе, незалежно від зовнішніх факторів, внутрішня любов до себе, визнання власної унікальності.

Квітка не змагається з іншими квітами. Вона просто цвіте. Для себе.

Отже, для задоволення собою і своїм життям важливі обидва аспекти. А на чому фокусуватись більше, на самооцінці чи самоцінності вибір залишається особистим.

Міфи, пов'язані з самооцінкою

1. Люди зі здоровою самооцінкою зарозумілі.

Реальність: здорова самооцінка – це вміння реально оцінювати свої сильні сторони та слабкі, визнавати досягнення без надмірного самозахоплення чи самокритики.

2. Самооцінка завжди стабільна та не змінна.

Реальність: самооцінка змінюється залежно від обставин, особистісного зростання, нового досвіду, як у позитивну так і в негативну сторону.

3. Якщо інші мене цінують, це умова для покращення моєї самооцінки.

Реальність: зовнішнє схвалення приємне, але не гарантує здорової самооцінки. Справжнє покращення самооцінки вимагає внутрішньої роботи, самоприйняття та реальних вчинків.

4.2. ЗДОРОВА САМООЦІНКА: ШЛЯХ ДО САМОЦІННОСТІ

Особливості самооцінки.

Людина з низькою самооцінкою має труднощі з довірою до власних суджень, вагається, схильна до самокритичності. Через невпевненість стає піддатливою впливу маніпуляторів та людей з переважно агресивним стилем взаємодії. Властиві наступні внутрішні діалоги:

- *Ну, чого я краще не зробив/ла.*
- *Знов помилка, як я міг/могла.*
- *Вічно в мене нічого нормально не виходить.*



Є певні особистісні, внутрішні фактори, що пов'язані з низькою самооцінкою:

➤ *Перфекціонізм.* Робить людину надто самокритичною. Занадто високі стандарти стають перешкодою для дій, для участі у нових проектах та справах, та отримувати різний новий досвід.

➤ *Тривожність.* Високий рівень тривожності, невпевненості, напруження та почуття сорому та провини.

Думки суттєво визначають світосприйняття і сприйняття себе, що складно замаскувати. Це проявляється справляючи враження на оточуючих. Тому слід звертати увагу на самокритичність, яка з'являється внаслідок сорому, на самозвинувачення, яке має коріння у почутті провини та на звичку

довго вагатись, що йде від недовіри до себе.

Людина з завищеною самооцінкою має брак критичності щодо себе, власних вчинків і як наслідок здатності до вдосконалення. Завищена самооцінка пригнічує чутливість, а з нею здатність до задоволення, відчуття достатності. Адже є переконання, що людина варта значного більшого і те, що є в наявності недостатньо. Властиві наступні внутрішні діалоги:

- *Я все роблю ідеально, які можуть бути проблеми?*
- *Я знаю як буде правильно!*
- *Я сам/сама все знаю, не треба мене вчити!*

І завищена і занижена самооцінка має одне коріння – *уражене відчуття власної цінності*. Це переживання потребує психологічних захистів і компенсаторні дії для підтримки відчуття Я.

Людина зі здоровою самооцінкою впевнена, спокійна, виважена, здатна критично дивитись на себе та результати своїх дій, вміє підтримати себе, в разі потреби. Властиві наступні внутрішні діалоги:

- *Я молодець.*
- *Добре попрацюв/попрацювала.*
- *Якщо треба щось покращити, то зможу це зробити наступного разу.*

Синдром самозванця

Розглянемо доволі розповсюджений феномен – *синдром самозванця*, що виникає на тлі нестабільної самооцінки. Вперше термін синдром самозванця використали у 1978 році психологи П. Роуз Кленс і С. Аймс. Важливо відзначити, що це – не патологія і не психічне захворювання, а поведінка, засвоєна з дитинства, і тому її можна стабілізувати.

Синдром самозванця пов'язаний зі страхом не виправдати очікування інших. Відбувається заниження рівня власної компетентності. Це відбувається внаслідок розриву між тим образом, ким людина себе уявляє і тим ідеальним образом, якою ніби людина має бути. І ці образи не збігаються. Людина вважає себе гіршою, ніж є насправді, недостатньою до ідеального образу. Це призводить до того, що людина не усвідомлює, на що здатна, або почувається

не гідною своїх досягнень. Щоб досягати успіху, люди з синдромом самозванця зазвичай працюють понаднормово або вдаються до різних компенсаторних механізмів, що у підсумку призводить до шкідливих наслідків для здоров'я, виливаючись у тривожність чи депресію.

Ознаки синдрому самозванця:



- Відчуття, що успіхи і досягнення є випадковими, що людина не заслуговує свого успіху.
- Людина не відчуває себе впевненою чи компетентною, незалежно від досягнень.
- Складно радіти успіху через очікування оприлюднення власної недосконалості.
- Складно братися за нову справу, погодитись на цікаву пропозицію, через це погодження працювати за менші гроші.
- Відтягування почати справу через сумніви в собі, або прагнення зробити ідеально.
- Страх ініціативи, як наслідок обмеження власного кар'єрного зростання.

Від синдрому самозванця не захищений ніхто, але найбільше від нього страждають жінки. Причина, на думку експертів, може критися у відсутності прикладів для оптимістичного наслідування в родині, гендерних стереотипах та упередженнях на роботі й закладах освіти, де від жінок часто очікують менше, ніж від чоловіків. Через стереотипи жінки часто вчать краще, більш відповідальні, адже стараються показати, що чудово справляються, оскільки думають, що від самого початку *гірші*, ніж є насправді.

Зовнішні фактори, що негативно впливають на самооцінку

Соціальні мережі і інтернет. Через велику кількість різної інформації люди порівнюють себе з іншими. Соціальні мережі, генеруючи переважно візуальний контент, надають індивіду набагато більше можливостей порівнювати, ніж це було раніше (можливо більше, ніж можливо виносити). Навіть порівняно короткострокова (всього 1 тиждень) перерва у користуванні соціальними мережами, позитивно впливає на самооцінку (особливо сприйняття власної зовнішності).

Конкурентне середовище та вимоглива культура споживання. Через високий рівень конкуренції і розповсюдженість самопрезентації, виникає відчуття, що мій успіх – це результат випадковості, а не власних зусиль. Ситуація ускладнюється ще й тим, що соціальні мережі наповнені так званими історіями успіхів, багато з яких мають перебільшений, неправдивий, неповний чи маніпулятивний характер.

Культура перфекціонізму. Загострений підхід до досягнень та намагання відповідати високим стандартам. Соціальне порівняння себе з тими, хто ідеально виглядає, демонструє історії успіху, спроможності у статусному чи економічному контексті, створює відчуття соціальної поразки та/або стурбованості соціальним статусом, найчастіше посилюючи почуття соціальної ізоляції та сорому.

Ріст самосвідомості та освітній рівень. Зростання та пізнання світу може викликати більше тривоги щодо власного професійного та особистого статусу.

Несприятливі події та кризи. Світові катаклізми, економічні занепади, проблеми в країні чинять тиск та збільшують стрес та неспокій.

Небезпечні переконання

Слід бути обережними і з власними внутрішніми переконаннями:

➤ *Перфекціонізм* – ідея, що людина могла б досягти більшого, якби була досконалою.

➤ *Експертність* – відчуття, що людина не знає всього необхідного про тему достатньо. Вважає, що багато чому треба ще навчитись, оскільки на їхню думку, вони не досягли рангу експерта.

➤ *Геніальність* – людина швидко і спритно робить справи, вірячи, що правильно з першого разу. Але якщо з'являється критика, або для виконання задачі потрібно більше зусиль, то сильно розчаровується.

➤ *Самостійність* – якщо людині допомогли чогось досягнути інші люди, це ставить під сумнів компетентність або здібності самого виконавця.

➤ *Надлюдина* – досягнення мають даватись лише великою працею. Відчутти добру самооцінку виходить тільки через понад зусилля. Якщо людина отримала щось досить легко, то не присвоює результат собі як цінність.

Спостерігайте за наявністю схожих внутрішніх діалогів:



- *Я нічого не досягну/ла в житті...* – і вже забувається що є робота, житло та повага друзів.

- *Потрібно робити все ідеально, або зовсім не робити...* – не існує такого, як достатньо добре.

- *Я ніколи не брешу* – мабуть все ж таки це неможливо.

- *Ти завжди так робиш* – мабуть все ж не завжди, але це залишається осторонь.

Ніколи, завжди, нічого, все – це категоричні судження прикладів чорно-білого, тобто поляризованого мислення. Але ж світ не є чорно-білим і однозначним, існує сотні відтінків різних ситуацій.

Внутрішній критик

➤ *Внутрішній критик* – це усвідомлений внутрішній голос, що оцінює та негативно коментує вчинки, почуття, думки чи тілесні особливості людини. Надмірна внутрішня критика породжує відчуття провалу, душевний біль,

сором, тривогу за своє майбутнє, призводячи до зниження самооцінки та самоповаги. Критичний внутрішній голос може говорити людині, що вона *«не гідна», «не розумна», «не гарна»*.

➤ *Самокритичний розумовий процес або внутрішній діалог, який закономірно веде до низької самооцінки та/або соціальної ізоляції включає:*

➤ *Самопринижуючі повсякденні думки: «- Ти некомпетентний. - Ти не дуже привабливий. - Ти виставиш себе у негідному світлі».*

➤ *Думки, що раціоналізують самозречення та заважають людині займатися приємною діяльністю: «- Ти занадто молодий / старий для цього. - Ти недосвідчений, щоб претендувати на цю роботу. - Ти надто сором'язливий, щоб заводити нових друзів. - Навіщо вирушати в цю подорож (виходити з дому? Це принесе лише одні проблеми)».*

➤ *Цинічне ставлення до інших, що призводить до відчуження та дистанціювання: «- Ти заощадиш гроші, залишаючись вдома. - Навіщо зустрічатися з нею / ним? Це ненадійна людина. - Все одно нічого не вийде, навіть не намагайся».*

Зневага та ненависть до себе, самообразливі думки та звинувачення, що супроводжуються сильним афектом гніву.

Внутрішні заборони (*не ходи, не знайомитися, не претендуй, мовчи та ін.*) можуть бути засновані на наслідуванні дитини батьківської системи захисту та адаптації до неї, чи бути пов'язаними з пригнічуваною або відкритою батьківською агресією.

Стримуючі внутрішні голоси дещо пасивні та раціональні, блокують бажання, обмежують людину, збіднюють можливий новий досвід, пригнічуючи ентузіазм, спонтанність, життєрадісність та потяг до пригод.

Самозневажливі внутрішні голоси звучать сильно, драматично, від другої особи і сповнені агресії, наказами завдати собі шкоди і часто супроводжуються сильним гнівом по відношенню до самого себе.

Негативні чи ворожі думки стосовно самих себе, часто містять манери, мовні моделі, національні особливості та акценти своїх батьків. Адже через

ідентифікації діти переймають уявлення своїх батьків про них і підтримують цю нав'язану ідентичність у формі голосу та його поведінкових особливостей.

«Будьте уважні з тим, що і яким голосом ви говорите своїй дитині, тому що ваш голос буде звучати у її голові усе життя»

А. Міллер

Як будувати здорову самооцінку? Власна гідність і самоцінність закладалась у минулому, а зараз укріплюється тільки через стосунки, де вас цінують, поважають, люблять. Де ви без надмірної і руйнівної критики звертаєтесь до себе. Нагадуйте собі, що ви гідна людина – де б ви не були і яку б роботу не виконували.



1. *Відслідковуйте, що ви говорите самі собі. Чи знаєте, як похвалити чи підтримати себе? Чи вважаєте, що заслуговуєте на успіх? Якщо нападаєте на себе, досліджуйте, чому? Порівнюєте, звідки це йде... критичний, надто вимогливий голос, який постійно вимагає робити більше, з'явився у якийсь момент життя «як інструмент, який допоміг нам вижити». Можливо, він навіть зробив нас більш ефективним в деяких сферах, але,*

якщо він не дозволяє нам рухатись вперед, потрібно змінювати підхід.

2. *Зверніть увагу на те, чого ви вже досягли, навчилися. Це знизить напругу й допоможе оцінити себе більш конструктивно. пригадайте, як ви раніше поводитись у схожих ситуаціях. Можливо, Ви відчували те саме, але в більшості випадків справлялися. Перерахуйте або напишіть, так Ви наочно побачите і присвоїте собі свої досягнення. Важливо святкувати й згадувати кожне досягнення, незалежно від того, велике воно чи мале. Адже за ним стоїть ціна, яку Ви заплатили. Ви повинні дати собі можливість відчувати це, бути*

вдячним і, звісно, отримувати від цього задоволення. Інакше складається відчуття, що нічого й не було.

3. *Подивіться на себе зі сторони.* Однією з особливостей синдрому самозванця є розрив між тим, що людина думає про себе, й тим, що інші думають про неї. Пригадайте, коли вас хтось хвалив, надав приємний фідбек, висловив вдячність. Отже, спробуйте подивитись на себе з відстані: «*Яка це людина? Що ви в ній бачите? Що подобається, що не подобається* (для цього стане в нагоді перегляд фільму «Ангел - А»)».

4. *Перевірте свої цілі, очікування на реалістичність.* Ставте цілі враховуючи реальність, можливості та обмеження, розбиваючи їх на проміжні. Наприклад, неможливо очікувати, що зможеш пробігти марафон, якщо тільки почали тренуватися. Так і з іншими очікуваннями.

5. *В скрутні моменти зверніться за підтримкою* до важливих для Вас людей, думці яких довіряєте. Поділіться з ними тим, що хвилює та почуйте їх враження.

6. *Якщо нападаєте на себе – станьте на свій бік*, змінивши тактику на підтримку і допомогу. Захистить себе від внутрішніх атак, як захищали би свою дитину. Для цього потрібно укріплювати впевненість, що схожа на імунітет, який захищає від суворого внутрішнього критика.

7. *Компенсація* – психологічний механізм, коли людина компенсує свої слабкі сторони або недоліки, підкреслюючи і розвиваючи сильні сторони і таланти. Це захисний механізм, що допомагає впоратись з переживаннями щодо недосконалості, неідеальності, невпевненості та незадоволеністю собою. Якщо людина відчуває недолік у соціальних навичках, вона може компенсувати це, розвиваючи інтелектуальні або професійні навички. Це дозволяє почуватись більш впевнено і компетентно в інших аспектах життя.

Так, австрійський психіатр і психолог А. Адлер – засновник індивідуальної психології народився 07.02.1870 р. у передмісті Відня, маючи погане здоров'ям – рахіт, плюс супутні ускладнення. Тому свої перші кроки зробив тільки у 4 роки. Одужавши, прийняв рішення стати лікарем. Попри

слабке здоров'я ріс життєрадісною і товариською людиною. Саме в його дитячому досвіді народилась ідея компенсації неповноцінності, яку він розвивав в своїх працях. Він вважав креативність – еліксиром життя, що людина сама себе творить, свою особистість, створюючи її з цеглинок спадковості та набутого досвіду. Отже, збирайте та надихайтесь реальними історіями. Та шукати власний шлях героя.

8. *Визначте, що вам допомагає триматись на плаву, надає сили та заспокоює – спорт, спів, танці, розмова з тим, кому довіряєте. Важливо змінювати фокус, адже життя – це не лише робота. Друзі, родина, захоплення, вподобання – це те, що підтримує і підвищує самооцінку.*

Укріплення самооцінки

Віра в себе або здорова самооцінка формується через довіру до власних сил, що зростає з кожною виконаною обіцянкою і досягнутою ціллю. Виконуйте свої обіцянки, навіть маленькі, дані самому собі, це важливо. А також пам'ятайте про:

- визнання успіхів;
- створення *«Шухлядки скарбів»* – ревізія цінностей і досягнень;
- пошук однодумців – оточення, яке підтримує і живить;
- безперервна освіта (*Ш. Ференці: «Навчання потребує скромності, адже це прояв розуміння обмеженості наших знань»*);
- встановлення реалістичних цілей;
- опрацювання фідбеку – не сприймайте поведінку, відгуки, реакції інших людей, як відображення вашої самооцінності. Ваша самооцінність має бути незалежною від цього;
- самопізнання, самоспостереження;
- креативність – творчість надає життю цікавість і сенс.

Отже, розвивайте емпатію, дивіться на себе з любов'ю, долайте критичні думки, наприклад, замість думки – *«Я ніколи не досягну успіху, скажіть – це складно, але я на вірному шляху!»*.

4.3. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК ДО ТЕМИ САМООЦІНКИ

Тест для визначення самооцінки

Прочитайте 10 тверджень, відповідаючи ТАК або НІ. Окремо порахуйте кількість відповідей *так і ні*:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що міг (могла) би спробувати в житті щось ще.
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що мені є чим пишатися.
6. Я не боюся виглядати смішною (смішним).
7. Я відчуваю, що я цінна людина, принаймні, на рівних з іншими.
8. Я вмію розмовляти з доволі різними людьми.
9. Я не особливо переживаю щодо того, що люди думають про мене.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Результат:

Чим більше відповідей ТАК, тим краще самооцінка.

В разі відповідей НІ – твердження показують ситуації, що потребують вашої уваги. Зверніть увагу на надмірність переживань, наприклад, переймання тим, що скажуть інші люди, як відреагують, якщо вловлюєте себе на бажанні подібатись іншим.

Здорова самооцінка – це коли, що б не відбувалось, в першу чергу я пам'ятаю про те, що я в порядку, і про те, що самоцінність важливіша, ніж оцінка інших.

Для кращого розуміння своїх особистісних якостей, вмінь, вподобань пропонується вправа «*Яка я людина?*».

Вправа «Яка я людина?»

Спробуйте пригадати та визначити для себе наступне:

1. Які риси характеру вам запам'ятались з дитинства у батька, у мами, у інших важливих для вас близьких людей?
2. Чи властиві ці риси Вам і які викликають почуття?
3. Що любили робити разом з батьком і мамою, іншими опікунами?
4. Речі, що асоціюються з батьками/опікунами: книги, фільми, пісні, ігри, їжа...
5. З якими позитивними якостями асоціюються образи батька і мами чи інших найближчих опікунів, бабусі\дідуся?

Вправа «Світло і тінь»

1. Опишіть себе п'ятьма якостями.
2. Навпроти кожної якості напишіть протилежну якість.
3. Після виконання вправи проаналізуйте себе.

Результат:

Проаналізуйте, чи властиві вам якості з протилежного переліку?

Для адекватного і реалістичного сприйняття себе потрібно знати свої умовно сильні, хороші якості, прояви, які подобаються, а також знати свої не дуже привабливі частини. Прагнути приймати себе різними і не відкидати жодну частину.

Коли ми краще себе знаємо, то маємо можливість ефективніше керувати собою. Це надає впевненість, формує цілісність, і відповідно укріплює самооцінку.

ЛІТЕРАТУРА ТА ФІЛЬМИ ДО ТЕМИ ТРЕНІНГУ

1. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Видавництво Старого Лева. 2018.
2. Вест Б. Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення. BookChef. 2023.
3. Віллінк Дж. Дисципліна – це свобода. Книголав. 2022.
4. Гедфілд С., Гессон Дж. Як завжди стояти на своєму. Vivat. 2022.
5. Ірвін В. Б. Жити змістовно. Філософія радості від античних стоїків. Yakaboo Publishing. 2021.
6. Клір Дж. Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набутти корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Random House. 2021.
7. Пілюччі М., Лопез Г. Нові стоїки. 52 уроки для наповненого життя. Лабораторія. 2023.

Що подивитись:



1. **Термінал** (англ. The Terminal), 2004. Драмедія режисера С. Спілберга, що заснована на реальній події. У головних ролях: Т. Хенкс та К. Зета-Джонс. Це життєствердна історія про туриста зі Східної Європи, який вирішив відвідати Нью-Йорк. Герой опинився в скрутному становищі, не маючи можливості покинути термінал аеропорту. Він знаходить різні способи виживання без знайомих, грошей і знання мови. Його доброта, щирість і позитивний настрій допомагають. Згодом він стає улюбленцем співробітників аеропорту, продавців і пасажирів.

2. **Інтерстеллар** (англ. Interstellar, дос. «міжзоряний»), 2014. Фільм режисера Кр. Нолана. В головних ролях: М. Макконехі, Е. Хетевей, Дж. Честейн, М. Деймон. У далекому майбутньому Земля виявляється занадто виснажена та змучена різними катаклізмами. Вона стає непридатною для життя. Отже, група науковців вирушає у важливу місію для порятунку людства.

3. **Мій єдиний** (My One and Only), 2009. За участі Р. Зеллвегер, К. Рота, серйозна, цікава, повчальна мелодраматична комедія, що заснована на реальних подіях. Історія про втрату красивого життя та ідеалістичні прагнення, які нікуди не ведуть. Настає час шукати щось інше.

4. **Інший погляд** (серіал La otra mirada, Іспанія), 2018. Події розгортаються у 1920-і роки. Героїня – незалежна жінка, що має унікальне для того часу сучасне мислення, влаштовується викладати у севільському пансіонаті для шляхетних дівчат. Її неординарність розхитує традиційні підвалини школи, а також змінює життя вчителів та учениць.

5. **Біллі Елліот** (англ. Billy Elliot), 2000. Зворушлива британська стрічка зі слоганом: *«Усередині кожного з нас є особливий талант, який чекає на свій вихід назовні. Хитрість у тому, що треба знайти цей вихід»*. Герой фільму – хлопчик Біллі, живе разом зі своїм батьком і старшим братом, які працюють на місцевій шахті. Як і будь-який інший хлопчик із шахтарської родини, Біллі починає займатися боксом. Однак йому це зовсім не до душі, адже насправді він любить танцювати, а секцію боксу хлопчик відвідує лише, щоб не розчарувати батька. Одного разу Біллі потайки починає відвідувати балетну школу, де показує хороші результати. Побачивши в хлопчика талант, його викладачка вирішує, що він просто зобов'язаний його розвивати, і для цього йому потрібно вступити в королівську балетну школу.

6. **Життя у рожевому кольорі** (фр. La Vie en Rose, La Môme), 2007. Французька художня біографічна драма про життя легендарної Е. Піаф. В головних ролях М. Котіяр та Ж. Депардьє. Дитинство Едіт – це бідність, життя у бруді та самотні сльози. Дочка актриси-жебраків та акробата-фронтівика була приречена згоріти у злиднях або повторити долю своїх опікунів.

7. **Ангел-А** (фр. Angel-A), 2005. Французький фільм з елементами комедії та фантастики режисера Л. Бессона. Головний герой – невдаха та тухтій з купою проблем, але намагається позитивно мислити, жартувати, але всередині у нього не все спокійно. В стані відчаю він звинувачує Бога, але той не залишає його без відповіді і посилає до нього янгола-охоронця.

ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]

ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]