

9. Новые факты о вреде яблок для здоровья [Электронный ресурс]– URL: <http://feelgood.ua/pravilnoye-pitaniye/fuath4yds1jk6erl03xg-feelgood/>

10. Чем полезны яблоки [Электронный ресурс]– URL: <https://hochu.ua/cat-health/womens/article-57951-chem-polezny-yabloki-svoystva-dlya-krasoty-i-zdorovya/>

11. Яблоки лечат [Электронный ресурс]– URL: http://migg.kiev.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=1959&Itemid=47

Лотоцька Ю.М.

Київ

Інститут психології імені Г.С.Костюка

НАПН України

СТРУКТУРА ВОЛЬОВОГО КЕРУВАННЯ ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН “РІВЕНЬ ДАНОСТІ”.

З 2008 року ми працюємо над науково-дослідницьким проектом “Психологія життєвої успішності”, метою нашого проекту є розробка науково-обґрунтованої ментальної моделі життєвої успішності з урахуванням гендерних, вікових, культурних, філософських та ін. аспектів, та визначення психологічних координат особистісної успішності. Базова парадигма дослідження - технологічно-проектувальна парадигма розвитку дорослих. Мета проекту полягає у дослідженні феномену свідомого керування власною успішністю у дорослих людей, на базі цього дослідження ми створили дистанційний курс розвитку «Успіх» (<http://moodle.dlc-success.org>). Додатковою метою є перевірка та порівняння ефективності реального та віртуального розвивальних середовищ. Наші підходи до дослідження відображені у публікаціях (1,2,3). Дана стаття присвячена аналізу результатів пост-проектного спостереження.

Безліч корисних і бажаних змін не відбуваються у житті людини за різних причин. В когось зникає мотивація, хтось

ламається на невдачах тощо. У нашому дослідницькому проекті “Психологія життєвого успіху і невдачі: теорія 10-ти виборів” - “дійти до результату” було головним продуктом програми розвитку, і ми вкрай уважно спостерігали за учасниками, випробовували різні стратегії впливу. Після проведеного експерименту і сьоми років постпроектного спостереження стала зрозумілою одна закономірність – учасники, життя яких змінилося в бажаний або кращий бік, відрізнялися одним – зміни стали не метою, не пташкою у списку справ – а стилем життя. Стиль життя – сталий паттерн мислення, поведінки - звички і прогнозованих результатів. Наприклад, “Здоровий стиль життя” включає в себе заняття 4-5 разів на тиждень, без змін під тиском зовнішніх умов – дощ, спека, мороз, подорожі тощо. Харчування і режим пиття. Результатами є кращий стан здоров'я і енергійність, etc. Але дійти до бажаного стилю у дорослому віці дуже непросто. Скільки людей не вивчили мови, не схудли, не зайнялись спортом попри безліч спроб і тривалий час! Причина цього “не сталося” виведена в закономірності, що ми спостерігали, а потім намагалися впливати, керуючи її перебігом. Я назвала цей феномен - “Рівень даності”.

Спочатку я поясню на прикладі фізіологічному, це дає розуміння дії феномену: багато хто стикався з проблемами здоров'я, від яких не відмахнутися, наприклад, закріп. Але люди не припиняють ходити в туалет і намагалися вирішувати дану проблему – ліками, дієтою, рухами. Чому? Тому що є розуміння – так має бути, інакше бути не може – людина не може жити без виділення того, що споживає. Тобто фізіологічно у нас, частіше, досить високий рівень даності, який дозволяє подолати дискомфорт рішення – біль, незручність, страх змін. Тобто в нас є дозвіл на дискомфорт! *Це і є ключ до високого рівня даності – дозвіл на дискомфорт при зберіганні оптимальної мотивації, що допомагає результативно діяти далі, до створення бажаного результату, сталого на тривалий час, тобто нового стилю життя.*

Але, як тільки ми переходимо в психологічну площину – то частина людей втрачає це вміння – тримати високий рівень даності, і хоче ВІДРАЗУ ВСЕ: багато грошей, мінус 5-25 кг, щасливі стосунки тощо. Відразу, ну, може, завтра вранці, а інакше падає задоволення і бажання вирішувати. Ми починаємо бути лисицею з басні Крилова “Лисиця і виноград”, де лисиця, не діставши бажаного стиглого винограду, назвала його зеленим, аби заспокоїти себе, зменшити психологічний дискомфорт. Так і ми називаємо мову непотрібною, зайві кілограми принадою, відсутність руху або малу кількість води – особливістю... Але життя вимагає від нас вирішувати проблеми, адже адаптивність це здатність жити успішно за змінних обставин. Розкіш жити – то розкіш змінюватись, психологічна адаптивність.

Детальніше про психологічний феномен “Рівень даності (РД)”.

Алгоритм подорожі до сталого стилю життя:

1. Є п’ять кроків до Стилю життя – сталої життєвої моделі, яка включає паттерни мислення, поведінкові звичні дії і бажані результати. Стиль життя потребує мінімальних зусиль по підтриманню, тому зі сторони здається легким і природним тим людям, які не бачили шлях до нього. Кожна людина має “стиль життя”: хтось вміє працювати, хтось бігає, хтось малює – плете – говорить німецькою - застеляє ліжко зранку або миє посуд відразу тощо. Точно так, як ми досягли цього, ми можемо набути й нового стилю життя.

2. Перехід на наступний крок відбувається за умови проходження певної кількості “Зустрічей з темою” – доторків до нового. Зустріч з темою то емоційне занурення, поєднання емоцій, зусиль, часу, проведеного в бажаному полі нової діяльності. У когось з наших учасників це була конкретна кількість спроб, у решти певний час – тиждень, місяць. Тобто Зустріч з темою – це умовна одиниця виміру. Індивідуальний такт.

3. Виявлено, що існує мотиваційний розрив - gap. Після перевищення допустимого терміну розриву, людина

повертається на початок, з доданими когнітивними викривленнями (невіра в свої сили, нерозуміння мотиву, посилення захисних механізмів). Наступний ланцюжок починається важче, інколи негативний досвід “не-завершення” РД є причиною відмови від бажаного. В дослідженні ми змогли спостерігати його стосовно таких бажаних сфер:

- Вивчення іноземної мови
- Руховий режим – фітнес, регулярні заняття
- Дієта, режим споживання води
- Стосунки

Передбачаємо, що на кожен діяльність РД має певну тривалість, можливі також індивідуальні розбіжності. Це може бути полем для подальших досліджень.

4. Середня тривалість успішного проходження РД становила півтора роки. За цей час контрольна група, яка регулярно займалась бажаною діяльністю, досягла сталого феномену “стиль життя” – коли підтримання не вимагало вольового зусилля, радше виглядало як невід’ємна частина життя, як “легка” поведінка. За час спостереження після проекту контрольна група зберегла новий СТИЛЬ життя протягом 7 років, що ми вважаємо достатнім підтвердженням сталості в розрізі середньостатистичної тривалості життя (дані дослідження «Психологія життєвої успішності і невдачі: теорія 10-ти виборів», 2008 – 2015 рр., Юнона Лотоцька).

Розглянемо основні етапи реалізації змін від умовного початку до досягнення відповідного стилю життя.

РІВЕНЬ ДАНОСТІ



● 5 зустрічей з темою: ФОРМУЄ Інформацію. ЗНАННЯ.

Нормально, коли людина не чує нову інформацію. При перших зустрічах з ТЕМОЮ наша психіка намагається економити і не приймати нове, ментальна модель воліє бути сталою і є агресивною до реінтерпретацій. Це ще ніяк не пов'язано з

життям і досвідом індивіда. Тому це правда, коли ваш партнер “не чув” те, що ви сказали, що ваші підлеглі-колеги-друзі не почули важливої інформації, сказаної ДО 5 разів. Проілюструємо це Excel - з якого разу ви запам’ятали назву – як пишеться та ін.? Зазвичай люди потребують повторення, аби лише почути. «Взяти в голову». Інакше кажучи, це не говорить про інтелект або небажання чути особисто вас, навпаки, це говорить про економічний принцип ментальної моделі. НЕ брати нове без потреби! І, коли це нове є для вас важливим – дайте тому раду. Знайдіть шлях повторювати це. І вас почують. Англійська – ми дізнались що цей дивний набір звуків, є англійська, але ще не розуміємо і не виділяємо слів, не говорячи про значення. Йога – знаю назву.

Виховання – ви просите бабусю не годувати дитину надміру. Після декількох повторів вона запам’ятала, що вам то важливо. Але поки нема розуміння – не буде зміни поведінки, хоча вона може говорити – так я знаю, так і роблю! Але ви бачите, що вона кладе завеликі порції і догодовує дитину після того, як встали з-за столу – наприклад, дає багато печива.

● 7 – розуміння. (5+7=12). Вас почують, але це не означає, що зрозуміють. Плюс 7 зустрічей, в середньому, потрібно, аби виникло “розуміння”. Розуміння – необхідний крок на шляху до стилю життя. Тут людина зважає зусилля, необхідні для досягнення. Усвідомлює вплив і наслідки теми, здатна віднайти приклади в житті інших і своєму, пов’язати з власним минулим досвідом, знайти власні метафори – приклади тощо. Розуміння адекватизує діяльність, уточнює строки досягнень. **Розуміння** — це універсальна операція мислення, скерована на засвоєння нових змістів, розуміння інтегрує нову тему в систему сталих ідей особистості. Excel - аа, то калькулятор з пам’яттю. Ось так воно працює! Англійська - ось яка структура в них у реченнях, ось так пишуться і читаються слова – дивно, але я зрозуміла! Йога – це не просто гімнастика, це філософія гармонізації. Виховання – дати бабусі приклад, створити досвід, що є не годувати надміру: розмір порції, поєднання з віком, часом і бажанням. Показати приклади загодовування і міри – ось

дитячий кулачок, ось долонька, порція має бути не більше. Води давати перед, або через десять хвилин, склад порції – білки (це те-то і те-то), чому так, принципи харчування (встав з-за столу – не догодувати, не ходити за ним), харчування 4-5 разів на день, що включає... Без розуміння, як це – “міра і загодувати”, не може бути зміни дій. •14 – зв’язка. Персональна цінність. Важливість теми для мене. (5+7+14=26). Мені хочеться окремо виділити цю сходинку. Вона є надважливою. Плюс чотирнадцять зустрічей – і ми отримуємо дозвіл на зміни. В цьому місці відбувається реальне зрушення, це розділення життя на до і після. Скільки книжок ви прочитали? Купу. Скільки там було ідей, що надихнули вас, обіцяли нову якість життя? Певне, що було і було. Скільки відсотків ви зреалізували? Ніяковий підрахунок – з результатом в 0, шиш десятих... Чому? Бо мало знання і розуміння. Потрібна ясна відповідь – розуміння персональної цінності зміни для мене. НАЩО це мені? Щоби що? Які винагороди і платні будуть зараз, які через рік, а які через десять? Нащо мені англійська? На морозиві чи пиві інгредієнти читати? Чи розуміти колег на конференціях і нарадах, жити в іншій країні? Відбувається узгодження персональних мотивів – вони починають бути друзями, або ми припиняємо розвиток теми. Тут важливо згадати про ДОВГИЙ і КОРОТКИЙ тренди успішності. Ексель? Я роблю звіти, на це йде кожна п’ятниця, за допомогою гарячих клавіш, формул, гіперлінків і макросів я зможу робити то за 40 хвилин, замість 6 годин, а мені є куди витратити час! Йога – я хочу жити довго, здоровою, а після йоги я стала гнучкіша, сильніша, мені зручно займатись нею будь-де (я часто подорожую по роботі), я відчуваю більше сил, і мені є куди їх витратити. Я відчуваю це. Тобто до інтелектуальних зусиль доєднується справжня глибинна течія енергії – мотив стає ведучим. І далі мені стає цікавим відкривати світ нової теми, це стає пріоритетом. Якщо я продовжу регулярно займатись, то через деякий час то стане для мене звичкою, стане моїм стилем життя. Але я ще не є експертом у темі. Проблема в тому, що мені потрібна допомога наставників, мені потрібна синергія мотивів – поєднання сил і

цікавості до теми. Тут важливо створити спільноту – свою, зручну, цікаву, доброзичливу і експертну. Виховання – показувати бабусі, як ми вдячні за її якісне виховання, акцентувати правдиво на зміні активності і апетиті дитини, наполягати на продовженні зміненої поведінки – малі порції і не догодовувати.

• 21 – вміння. Плюс двадцять одна зустріч, і я вмю. $(5+7+14+21=47)$ Лише тут, почувши пісню Стінга, я розумію, про що він співає. Лише тут я вмю створити нову формулу в ексель без допомоги наставника, і знаю, що шукати в інтернеті. Тут я можу займатися сама, без інструктора, бо відчуваю вже потяг, нестачу рухів. В мене виходить частіше, аніж не виходить, невдачі стимулюють поглиблювати знання і вміння по темі, а не демотивують. За статистикою, учасники, які дійшли до цієї стадії, доходили до стадії **СТИЛЬ ЖИТТЯ** у 85% випадків. Решта відсотків, при опитуванні, було пов'язано з тим, що я щось довів комусь, що це був персональний виклик, мені насправді то не потрібно. Наприклад, людина пропливла велику відстань – кілометр, і далі плаванням не займалась. Більшість пішли далі. Англійська – я починаю заглиблюватись у певну тему, самостійно шукаю цікаву інформацію, йога – створюю свій комплекс, свої послідовності, займаюсь не лише на тренуваннях. Excel – я починаю шлях досконалості – вивчаю гарячі поєднання клавіш, створюю шаблони, вчу інших. Виховання – бабуся і без вас кладе менші порції, лише інколи догодовує, але при нагадуванні відразу припиняє.

• 42 – стиль життя(СЖ). Омріяна мета – завершення подорожі. Після того, як людина зайшла в СЖ, діяльність вимагає мінімального вольового впливу - ніби відбувається легко, самостійно. Йога – неважливо де ти, яка погода чи стан, як у фільмі Форест Гамп – в будь-якій незрозумілій ситуації – бігти! Так і тут – чи у дорогому готелі, чи у хостелі, чи вдома, чи є одяг-килимок-інструктор – настрої – не важливо. Я стаю рольовою моделлю для інших, тут забувається важкість шляху, і не зрозуміло, чому іншим так важко. Для мене ТЕПЕР СЖ є

природнім! Я не помічаю, якою мовою говорю. Англійська? Українська? Я легко жартую, пишу і слухаю інших.

Я експерт з екселю – мене просять про семінари, але мені здається яким і прозорим те, про що питають – ніби воно вочевидь? Стиль життя дарує наслідки, і тепер він працює на мене, а не я на нього. Те, що для вас є очевидним в СЖ – не є таким самим наочним для тих, хто на початку шляху, або і не почав. Кожен з нас має свій СЖ! Хтось вміє працювати, хтось танцює, хтось виховує дітей, чи готує – за тим стилем життя стоїть довгий ланцюжок повторень і волі. Воля є ресурсом, що виснажується, тож важливо обирати, ЩО терпіти, що стане моїм новим СТИЛЕМ ЖИТТЯ! Вибір сфери розвитку є окремою темою для наукових спостережень.

Для керування і підвищення шансів на успішне проходження СЖ важливо:

- 1) Вірно обрати діяльність для розвитку. Оцінити, як то вплине на моє життя, оточення, мене за рік – десять – 50? МОЯ МЕТА
- 2) Створити групу підтримки – до сходинки ВМІННЯ – це є профілактикою відмови. Допомогти собі “енергією інших”, тренера, якому до вас є діло, вчителя, який від вас персонально чогось чекає. Група в ФБ, або клуб по інтересах, тощо.
- 3) Створити зручний ритм занять – мінімально допустимий – не 2 години англійською щодня, а 20 хвилин щодня. Не півтори години тренування щодня, а 2-3 рази на тиждень 30-40 + хвилин, і зростати потроху. Градієнтно. За нашими спостереженням, коли учасники збільшували навантаження на 10-15%, прогрес був сталішим і більш тривалим, аніж коли ривками на 30-50% від теперішнього стану. Тобто наше дослідження довело, що будь-які “інтенсиви” показують гарний результат лише після етапу ВМІННЯ.
- 4) Налаштуватись на довгий процес. Відкинути ідеалізацію, тому що бажаний стиль життя це дорогоцінний дарунок і вартий часу, інвестованого у нього.
- 5) Оцінка досягнень до етапу ВМІННЯ не є опорою для руху вперед. Варто порівнювати себе не з еталонами, або іншими, хто

поряд гризе тему, а з собою вчора. Що стало краще, сильніше, що додалось або відійшло?

Резюмуючи зазначимо, що існує структура вольового керування власним життям: психологічний феномен “рівень даності”. Для отримання бажаної нової якості нам, зазвичай, потрібно близько півтора року і велика кількість повторів. Емпірично ми визначили цю кількість як 89 “зустрічей з темою”. Наслідком успішного проходження алгоритму “Рівень даності” є сталі патерни нової поведінки – стиль життя. Шансом на успішне проходження є висока готовність до змін, яка виражається в психологічному дозволі на дискомфорт в процесі досягнення бажаного.

Література

1. Ільїна Ю.М. Розумова модель життєвих виборів. / Ю.М.Ільїна // Технології розвитку інтелекту : електронний фаховий журнал Лабораторії нових інформаційних технологій навчання [Електронний ресурс]. – К. – 2011. – Т. 1, № 1 – режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/e-journals/tri/2011_1/st7.pdf
2. Ільїна Ю.М. Методика дослідження життєвого сценарію «Успіх»/Ю.М. Ільїна// Актуальні проблеми психології, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. - Т. 3. – К., 2010.
3. Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі: монографія / Смульсон М.Л. та ін. ; за ред. М.Л. Смульсон. Київ : Педагогічна думка, 2015. 221 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10064> (дата звернення 25.04.2019).
4. Лотоцька Ю.М. «Чинники впливу віртуального середовища на розвиток інтелектуальних компетенцій особистості» // [Електронний ресурс] // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (Психологія нового тисячоліття” // режим доступу до журналу: http://www.psy-science.com.ua/Konferenciya_2012_05_28.htm
5. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту/ М.Л. Смульсон.- К.:Нора-друк, 2003. - 298 с.
6. Смульсон М.Л. Інтелект і ментальні моделі світу. *Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”*. Тематичний випуск “Сучасні дослідження когнітивної психології”. Острог: Вид-во Національного університету “Острог”, 2009, вип.12. С. 38–49.