

УДК 159.98:37

Лотоцька Юнона Миколаївна, докторант, провідний науковий співробітник лабораторії нових інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

e-mail: lototska@pocherk.com.ua

ПСИХОЛОГІЧНА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ЯК НАСЛІДОК НАШИХ ВИБОРІВ

Анотація

В даній статті проаналізовано вплив наших когнитивних звичок, інтелектуальних компетенцій на психологічну якість життя, на її підвищення власними силами. Спростовано міфи, щодо залежності психологічної якості життя лише від зовнішніх обставин. Доведено, що саме подібна інтерпретація змушує втрачати мотиваційний імпульс працювати над покращенням власного життя. Тому важливим завданням було для нас поставити питання про зміну нашої психологічної культури, культури мислення, культури виборів. Ми експериментально перевірили можливість впливу на психологічну якість життя спеціально організованим розвиваючим простором: віртуальними групами підвищення психологічної якості життя, що дало хороші результати за рік роботи.

У статті наведено параметри оцінки психологічної якості життя, як сприйняття свого положення в житті, залежно від культурних особливостей і системи цінностей, в зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами.

Нами були виділені групи помилкових думок, що ведуть до неуспіху в підвищенні власної якості життя, вони народжені з неточного мислення, з когнитивних помилок і, як наслідок НЕТОЧНИХ виборів.

Також, ми з'ясували, що кожен має ресурс на покращення якості нашого життя, і його треба вміти перетворити у РЕСУРС.

Наше дослідження експериментально довело: якщо людина робить невеличкі кроки наполегливо та регулярно, то вона має здатність досягти підвищення рівня якості власного життя.

В нашому річному експерименті ми охопили близько 1500 осіб (від 21 – до 72 роки). Ми визначили регулярність (3-4 рази на тиждень), яка дала нашим учасникам можливість відійти від звичного стилю життя і покращити психологічну якість власного. Час на зміну цього становить 1.5 роки в середньому.

Ми вважаємо наш експеримент вдалим. Розроблені технології можуть бути використані у навчальному процесі і спрямовуються на: популяризацію наукових положень психології, що сприяє підвищенню психологічної якості життя нашої спільноти.

Ключові слова: *психологічна якість життя, успіх, правильність вибору, структура вольової дії.*

Лотоцкая Юнона Николаевна, докторант, ведущий научный сотрудник лаборатории новых информационных технологий обучения Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, КАК СЛЕДСТВИЕ НАШИХ ВЫБОРОВ

Аннотация

В данной статье проанализировано влияние наших когнитивных привычек, интеллектуальных компетенций на психологическое качество жизни, на ее повышение собственными силами. Опровергнуто мифы о зависимости психологического качества жизни только от внешних обстоятельств. Доказано, что именно подобная интерпретация заставляет терять мотивационный импульс работать над улучшением своей жизни. Поэтому важной задачей было для нас поставить вопрос об изменении нашей психологической культуры, культуры мышления, культуре выборов. Мы

экспериментально проверили возможность влияния на психологическое качество жизни специально организованным развивающим пространством: виртуальными группами повышение психологической качества жизни, что дало хорошие результаты за год работы.

В статье приведены параметры оценки психологического качества жизни, как восприятие своего положения в жизни, в зависимости от культурных особенностей и системы ценностей, в связи с их целями, ожиданиями, стандартами, заботами.

Нами были выделены группы заблуждений, ведущих к неухвату в повышении собственного качества жизни, они рождены с неточного мышления, с когнитивных ошибок и, как следствие, неточных выборов.

Также, мы выяснили, что каждый имеет ресурс на улучшение качества нашей жизни, и его надо уметь превратить в РЕСУРС.

Наше исследование экспериментально доказало: если человек делает небольшие шаги настойчиво и регулярно, то он обладает способностью добиться повышения уровня качества своей жизни.

В нашем годовом эксперименте мы охватили около 1500 человек (от 21 - до 72 года). Мы определили регулярность (3-4 раза в неделю), которая дала нашим участникам возможность отойти от привычного образа жизни и улучшить психологическое качество собственного. Время на изменение этого составляет 1.5 года в среднем.

Мы считаем наш эксперимент удачным. Разработанные технологии могут быть использованы в учебном процессе и направлены на популяризацию научных положений психологии, способствует повышению психологического качества жизни нашего сообщества.

Ключевые слова: *психологические качества жизни, успех, правильность выбора, структура волевого действия.*

Lototska Y.M., Doctoral student, Senior Research Associate of Laboratory of New Information Technologies of Education Institute of Psychology named by G.S. Kostuyk NAPS of Ukraine

PSYCHOLOGICAL LIFE QUALITY AS CONSEQUENCE OF OUR SOLUTIONS

Summary

This article analyzes the effect of our cognitive habits, intellectual competencies on psychological life quality, on its improvement by ourselves. The myths that the psychological life quality depends only on external circumstances are disproved. It is proved that such an interpretation leads us to lose motivation impulse to work hard to improve our life.

Therefore an important task for us was to ask the question of changing our psychological culture, culture of thinking, election culture.

We experimentally tested the specially organized developing space influence on the psychological life quality: virtual teams of improving of the psychological life quality. We had good results of our yearly work.

The article presents the assessment parameters of psychological life quality, as the perception of their position in life, according to the cultural characteristics and value system, goals, expectations, standards and cares.

We identified a group of erroneous thoughts, that lead to failure in improving of their own quality life, they are born by erroneous thinking, by cognitive errors and inaccurate choice.

Also we found that everyone has the resource to improve their life quality and we should be able to convert it to the resource.

Our research experimentally proved that if a person makes a little steps hard and regularly, it has the ability to improve the life quality.

In our experiment, that lasted a year we covered about 1500 people (from 21 to 72 years old). We have identified a regularity (3-4 times a week), which gave our

participants an opportunity to move away from the usual style of life and improve their own psychological life quality of. Time to change that is 1.5 years.

We believe that our experiment was successful. The technologies can be used in the educational process and direct to: popularizing psychology scientific statements that helps to improve life quality of our community.

Keywords: *Myth, psychological quality of life, success, accuracy solution, structure of volitional action.*

Досить тривким є міф про те, що психологічна якість нашого життя не в наших руках, що це наслідок зовнішніх обставин, дій влади, тощо. Цей та інші міфи, через які ми втрачаємо мотиваційний імпульс працювати над покращенням нашого життя, є наслідком нашої психологічної культури, культури мислення, культури виборів, або, краще сказати її відсутності.

Ми будемо говорити більше про “Психологічну якість життя”: вона походить від поняття «Якість життя» - це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим за допомогою:

1. суб'єктивної самооцінки: відчуття і оцінка;
2. зовнішньої об'єктивної оцінки, визначається нормативними та статистичними характеристиками.

Поняття «якості життя» включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фізичний, психічний і соціальний добробут, сукупність яких становить здоров'я — інтегральний показник, який містить функціональні критерії, симптоми, пов'язані з захворюваннями, психічний стан (депресія, збудження, тривога, соціальна активність, тощо) [8].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя, як сприйняття свого положення в житті, залежно від культурних особливостей і системи цінностей, в зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами. ВООЗ оцінює якість життя по таких параметрах:

1. фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок;
2. психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення;
3. ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
4. життя в суспільстві: повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм;
5. навколишнє середовище: житло та побут, безпека, дозволя, доступність інформації, екологія (клімат, забрудненість, густина населеність);
6. духовність і особисті переконання.

В психологічну якість життя потрапляють 2, 4 та 6 прямо, і, опосередковано, інші критерії.

В нашій країні ці критерії потребують суттєвого покращення: 2007 року Україна за якістю життя посіла 57 місце серед 63 країн світу [20]. У рейтингу країн Україна на 62 місці з охорони здоров'я; на 52 місці з добробуту; на 49 місці з довкілля разом з Азербайджаном, Білоруссю, Грецією, Ісландією, Росією, США, Угорщиною і Чехією; на 44 місці з суспільства разом з Естонією, Македонією, Пакистаном, і Уругваєм; та на 34 місці з освіти разом з Литвою, Росією і Чилі.

Якість життя в Україні — одна з найгірших серед усіх європейських країн, а також усіх країн колишнього СРСР, які увійшли до рейтингу. Така оцінка відповідає результатам аналогічних досліджень авторитетних міжнародних організацій: Україна посідала 78 місце зі 177 за Індексом людського розвитку ООН, 98 зі 111 за Індексом якості життя журналу The Economist і 174 із 178 за Індексом щастя Фонду нової економіки [21]. Однак за рейтингом журналу «Newsweek», опублікованим у серпні 2010, Україна серед 100 найкращих країн світу займає 49 місце, випереджаючи зокрема Росію (51 місце) та Білорусію (56 місце) [22].

Тому, дане питання є нагальною проблемою для науковців нашої країни та країн з аналогічним станом. Як інститут, що розробляє гуманітарні аспекти проблеми, ми займаємося психологічною компонентою якості життя, яку пов'язуємо з культурою мислення, поведінки, розвинутою психологічною культурою. В країнах, де ці компоненти розвинуті на достатньому рівні, психологічна якість життя (вона досліджується суб'єктивно – за оцінками і відчуттями) є високою, люди відчують себе задоволеними і успішними. Наші розробки присвячено підвищенню рівня психологічної якості життя.

Ми довгий час досліджували міфи, які заважають в досягненні такої успішності і її наслідків - задоволення власним життям: провели масштабове опитування (більше, як 3 000 респондентів) та 15 фокус груп з різними учасниками (студенти, молодь (21-30), 55+, бізнес, державні службовці, психічні розлади, осуджені, статусні, відомі особи), результатом стало об'єднання цих думок- міфів, які заважають підвищенню психологічної якості життя в групі, тотожні по психологічному наповненню. (таб 1.)

Таблиця 1. Групи помилкових думок, що ведуть нас до неуспіху, до зниження психологічної якості життя:

Зовнішні фактори		Внутрішні фактори	
1. Результат	2. Певні обставини	3. Процес	4. Стан
1.1. Підміна понять: успіх - то талант, перемога, виграш, геніальність, слава, влада, статус і т.п. Успіх – то встигнути реалізуватися. Не кожний хотів би жити як Ван Гог, але наслідками його Генія (вже визнаного та зрозумілого) ми хочемо користатися.	2.1. Повезло. Виграш випадковий. Успіх – то ррраз і готово. Короткострокові очікування. Легкі перемоги – або відмова від зусиль задля покращення власного життя.	3.1. Наполеглива праця приведе до успіху обов'язково! 10 тисяч повторів і все буде добре! Інколи важливо - ЩО повторювати, якщо повтори не мають попередньої аналітики, змін у поведінці, то це не завжди приведе до покращення.	4.1. Успіх – то відсутність програшів/ 100% точність, абсолютизація. Що приводить до зниження ініціатив, активностей. Статистично навпаки.

<p>1.2. Успіх - то результат.... зовнішнє замість внутрішнього. Тоді як процес, зусилля, стан є не менш важливими.</p>	<p>2.2. Успіх є унікальним, його не можна повторити, що означає: є люди, народжені бути невдахами або успішними. Статистика заперечує данє твердження.</p>	<p>3.2. Я не успішний, бо не хотів. Хочеш? Буде! Вимірення своїх зусиль по досягненню власними бажаннями. Тут не враховано захисні механізми, психотравматизацію, яка не дає людині “побачити” ЯК зміни реалізувати і де.</p>	<p>4.2. Успішні завжди обирають найкращий варіант. Безстрашність – ризик. Статистика заперечує даний пункт. На кожне успішне рішення є в 10 – 100 разів більше неуспішних. Це детально оцінено у феномені “помилка виживших”</p>
		<p>3.3. Вибір не свого успіху. Запозичена мета. Еталони успіху - конкретне бачення успіху, не свого масштабу. Тобто – успіх. Це як Джобс, Гейтс, Рокфелер, тощо.</p>	<p>4.3. Страх. Плата за успіх. Проблеми після успіху – СИНДРОМ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ. Коли настає спустошення після досягнення.</p>

Ці міфи народжені з неточного мислення, з когнитивних помилок – інтерпретувань. Зі звички споживати стереотипи суспільства, замість аналізу, критичної їх переробки, тобто через відсутню культуру мислення. В монографії, яка готується до друку, ми детально розглянемо дані групи, в цій статті мета зрозуміти, як саме вони заважають нам покращувати якість

власного життя. Ці міфи працюють як захист, коли страхів більше, від задоволення, яке ми очікуємо від успіху. Тут доречним буде згадати закон очікування Віктора Врума: людина робить лише те, де є висока ймовірність успішного завершення. Тобто, людина ХОЧЕ почати робити щось, за Врумом – вмикається мотиваційний імпульс, такий собі дозвіл на витрачання власного часу, зусиль та емоцій у досягненні мети, це стається, коли в балансі наступні змінні складові:

- очікування того, що зусилля дадуть бажані результати;
- очікування того, що за досягнутими результатами послідує винагорода;
- валентність (очікувана цінність винагороди) [15, 16].

Але ситуаційний рівень сприйняття альтернатив не буде фіксованим, а буде варіюватися [12]. Тобто, коли ми не віримо у власні зусилля, або винагорода не є цінною для нас, або витрати завеликі, то будь-які досягнення не будуть вважатися нами як успіх, хоча вони можуть виглядати такими ззовні.

Але чому так, давайте розберемося: вибір, це складний психологічний феномен, який має в собі інші складові, певну етапність, свої пастки. Почнемо з того, щоб ЗРОБИТИ вибір, потрібне те, що називають “воля”.

Аристотель бачив в основі вибору - Волю, особливу форму причинності. Його підхід часто використовується і сьогодні. У. Джеймс розвивав тему вольової дії як перехід від наміру до його реалізації, від думки до дії. На початку 20 століття тему волі доповнили Н. Ах, К. Левин і Л. Виготський. Дія на основі вольового акту здатна долати суттєві перешкоди; в результаті цього подолання дієвість прийнятого наміру навіть посилюється, в чому Н. Ах вбачав сутнісну ознаку вольового акту [1, 2, 3, 4, 5, 10].

К. Левін у своїй теорії динаміки дії на основі напружених систем першим подолав розрив між вольовими і мотиваційними процесами. Він експериментально показав, що свідомо прийняті наміри («квзіпотреби» - те ж саме фінансове становище, або психологічна якість життя), незалежно від їх

походження (вони можуть бути наслідком отриманих інструкцій, витікати зі сфер уяви), впливають на протікання дії так само, як справжні потреби, породжуючи мимоволі діючі динамічні сили, керуючі протіканням дії [1, 2, 3, 4, 5, 10]. Згідно теорії Виготського, сутність психологічного розвитку людини полягає в поступовому оволодінні своєю поведінкою і перетворенні психічних функцій в довільні. Механізмом цього оволодіння виступає соціальна взаємодія: дитина навчається від дорослого, і середовище є джерелом наступних еталонів поведінки. Але довільне керування своєю поведінкою не носить характер прямого впливу, а є опосередкованим; до ситуації підключаються додаткові знакові стимули-засоби.

Маргарет Тетчер казала: «Пристрасть до перемоги палає в кожному з нас, але Воля до перемоги - питання тренування. А спосіб перемоги - питання Честі!». Леонт'єв пропонував обговорювати деякі характеристики вольових процесів, вольових дій, як він наголошував, через диференціацію від невольових. Це звичайний крок наукового аналізу. Насамперед, вольовим актом можна називати дії або процеси, що є цілепідлеглими. Під ціллю розуміється деякий передбачуваний усвідомлений результат, до якого має привести дія (успіх). Групи досягнень: мимовільні (до них відносяться автоматичні, інстинктивні, імпульсивні дії, тобто, дії по прямому спонуканню, дії під впливом афекту, пристрасті) і навмисні, довільні, тобто, цілепідлегли.

Потрібен вибір. Наприклад, вибір бути більше задоволеним власним життям – у будь-якому аспекті. Потрібна мета. Воля є тільки там, де цілепідлегла дія відбувається в умовах вибору між двома або багатьма можливими діями – особисте життя або робота? Хороша платня або цікава робота? Вибір, прийняття рішення є ознакою вольової дії. Власне, про що ми і будемо говорити далі. І ми можемо помилятися у трактуванні виборів, через що інколи, людина не досягає задоволення при досягненні мети, хоча би і проявила волю і рішуче діяла.

Якщо дія відбувається безперешкодно, вона не може бути вольовою, навіть коли вона з вибором і з прийняттям рішення. Внутрішнє або зовнішнє. Успіх через волю - випадкове везіння без прийняття рішення. Вольові дії завжди полімотивовані. При цьому можуть усвідомлюватися не всі мотиви. Якщо ні, то виникає проблема вольового вибору, ми можемо віднести конфлікт між спонуканнями та свідомими рішеннями та оцінками (боротьба мотивів), перехід від прийнятого рішення до початку його реалізації (ініціація дії), посилення недостатнього спонукання до дій, що оцінюються як необхідні (мобілізація), подолання перешкод по ходу дії (наполегливість), стримування безпосередніх імпульсів і спонукань (самоконтроль).

Наприклад, успішна людина – то фінансово забезпечена людина. І починається робота заради того, аби я відповідав нормам обраного еталону, але без аналізу мотиву: нащо мені ця користь? Задля чого я це роблю...

Виходить, що вибір – яку діяльність мені обрати, яке досягнення стане успіхом, проходить невидиме, але масштабне поле випробувань. І тому зрозуміло, що багато хто не витримує, відмовляється від виборів або обирає варіант компромісний, який здається легшим, доступнішим. Згадаймо нашу таблицю – чому ми відмовляємося? Які думки дають нам дозвіл на “відступити”?

І ми не можемо звинувачувати людей в такій поведінці, бо на перший погляд, у короткостроковому тренді це ввижається нам легшим, більш виграшним, “Хай я і не виграю всі призи, але і не втрачу”. Але у довгостроковому тренді, у тренді життя, головної ідеї його, власної реалізації та збагачення людства своїм внеском – це програш.

Наступною проблемою неуспішних виборів є думка, що внутрішня мотивація більш складна, і очікування зовнішньої мотивації. Сьогодні проблема волі в психології остаточно розчинилася в проблемі мотиваційної та смислової регуляції і втратила самостійний статус. Її місце зайняли дослідження суб'єктивної причинності і самодетермінації, початок яким було

покладено відкриттям в 1950-х рр. локусу контролю - індивідуальної характеристики особистості, що відбиває ступінь, в якій людина сприймає як причину своїх дій, успішних і неуспішних, себе самого або зовнішні обставини (Дж. Роттер), тобто тут ми можемо рахувати неуспішні вибори, які зроблено під впливом зовнішнього тиску, без належного опрацювання індивідом.

Але це ще не все, що лежить на заваді нашої життєвої успішності. Яким чином ми робимо вибір? Що є неусвідомленим наказом вважати той чи інший вибір гарним, корисним або ні? Теорія психологічної установки грузинського психолога Д. Н. Узнадзе та його Ланге запевняє нас, що вибір часто зроблено вже перед вибором [9]. Узнадзе пише, що при вольовому управлінні джерелом діяльності або поведінки є не імпульс актуальної потреби, а щось зовсім інше, що іноді навіть суперечить потребі. Спонування до будь-якої дії він пов'язує з наявністю установки до дії (наміром). Ця установка, що виникає в момент прийняття рішення і що лежить у основі вольової поведінки, створюється уявною ситуацією. За вольовими установками ховаються потреби людини, які хоч і не переживаються в даний момент, але лежать в основі рішення про дію, в якому також беруть участь процеси уяви і мислення.

Я можу порівняти установки з баняком, високотехнологічною каструлею з невеличкими отворами для очей, яку я ношу на голові, не знімаючи, і сприймаю світ через “каструльний тест”, обираючи людей і ситуації по аналогії: такі ж як у мене каструлі? В горошинку? О, то добре. Якщо в когось на голові друшляк, то таке мені здається жахливим.

Таким чином, вольовий акт завжди пов'язаний з додаванням зусиль, прийняттям рішень та їх реалізацією. Для вольового акту характерна наявність продуманого плану здійснення будь-яких дій. Вольовий акт характеризує посилену увагу до дії і відсутність безпосереднього задоволення, яке отримується в процесі й у результаті його виконання (мається на увазі емоційного, а не морального задоволення).

Л. С. Виготський писав, що свобода волі не є свобода від мотивів. Вільний вибір людини між двома можливостями визначається не ззовні, а зсередини самою людиною. Він поставив питання про те, що зміна сенсу дії змінює і спонукання до нього (ідея, пізніше розвинена А. Н. Леонтьєвим в «змістоутворюючих мотивах») [6].

Є ще міфологеми групи “Є обрані долею”. Не всі можуть бути успішними – не в усіх є щось. Успіх є унікальним. Це не так. Всі ми маємо запаси часу, енергії, сил та знань аби досягти багато чого з власних бажань - стати успішними у їх досягненні. За нашим дослідженням, яке тривало з 2011 до 2013 року ми переконалися, що за правильним керуванням власною поведінкою і власним мисленням людина здатна реалізувати власні Мрії. Але нашим учасникам часто був потрібен зовнішній стимул, в ролі якого виступала програма “Успіх”, де людина входила в проект, а потім, задля того, аби там залишитися повинна була виконувати завдання, робити те, про що знала. Близько 20% людей не змогли і в такому стимулюючому оточенні змінити власне життя, звички, але майже 80% досягли успіху.

Таблиця 2 “Порівняння результатів груп різного формату”

		<i>Живий формат</i>		<i>Дистанційний формат</i>	
		До	Після	До	Після
№	Самовідчуття себе, «величина» себе, сильний образ себе - як я зараз себе описую, я який \ яка?	-1,7	4,9	2,1	4
	Наскільки зараз моє життя відповідає моїм цінностям, наскільки частіше \ рідше я переживаю ситуації, в яких я відчуваю, \ перебуваю у згоді з моїми цінностями	1,6	5,9	2,5	4,5
	Мої здібності в обраних моделях на скільки стали більше\менше:	-0,09	4,2	1,7	2,7

	В цілому:				
	1.Фінансова модель	1, 1	5,7	1,3	3,5
	2. Комуникативна карта	4,09	5,27	2,7	3,8
	3.Карта психотравм. Сценарій мого життя та обмеження	-3,09	2,27	1,5	2,1
	4. Сімейні ролі, порядок народження.	0,72	3,63	1,2	1,8
	5. Вікова карта, вікові трансформації.	-1,63	4,54	1,6	1,6
	6. Фізіологічна карта, психосоматика.	1,27	6,45	1,5	1,7
	7. Гендерна модель	0,63	4,27	1,5	2,3
	8. Мотиваційно-ціннісна карта.	1,54	5,9	1,6	1,7
	9. Емоційна карта "звичних емоцій"	-0,45	5	1,4	2,2
	10. Модель професійної реалізації.	2,54	5,27	1,4	1,6
	Наскільки регулярно я працюю: Для реалізації поставлених у проєкті цілей, для саморозвитку	Майже не працюю	3,5 днів на тиждень	1 день на тиждень	2,5 днів на тиждень
	Люди в моєму оточенні зараз менш успішні (-), на моєму рівні (0), більш успішні (+) Порівняння з минулим	0	+	+	+

Дана таблиця показує, як змінюється якість життя людей, що займаються цими змінами регулярно. У “живому” спілкуванні більший розбіг оцінок, що ми пов’язуємо з більшою щирістю при спілкуванні з живим куратором, в дистанційному форматі деякі учасники відмічали, що спочатку ставили оцінки “не розуміючи”, без пояснень. Наше дослідження довело, якщо людина робить невеличкі кроки наполегливо та регулярно, то вона має здатність досягти тої

мети, мінімальна регулярність занять нами визначена як матриця 5E (5 періодів: щоденно, щотижнево, щомісячно, щоквартально, щорічно), де найлегші дії розташовано щоденно (це були роздуми про тему, збір інформації, запитання), щотижнево людина робила якісь вправи (наприклад, спостерігала за власним настроєм та відмічала спостереження смайликами на холодильнику, в щоденнику тощо), щомісячно це була психотерапевтична робота з виконанням певних вправ – звітах по самостійній роботі, щотримісяці учасники заповнювали щоденник самоспостереження, де відмічали динаміку. Тут ми допомагали у створених нами віртуальних спільнотах, дистанційних курсах, блогах відеоблогах, тощо. Ми визначили, що така регулярність (3-4 рази на тиждень) дала нашим учасникам можливість перейти “рубікон” звичного стилю життя і покращити психологічну якість власного життя. Час на зміну цього становить 1.5 роки в середньому. В нас є випадки, коли люди змінили на краще своє життя або його аспекти, і їм знадобився саме цей час, ми вважаємо це нашим важливим відкриттям і з радістю ділимося з вами. Наші учасники прийняли рішення змінювати власне життя, і у ній вийшло. [7].

«Кращі рішення приймає той», - продовжує Баумейстер, «хто знає, коли НЕ МОЖНА собі довіряти». Втома від прийняття рішень - це новітнє відкриття, пов'язане з явищем так званого «виснаженого ЕГО» - термін, створений соціальним психологом Роем Ф. Баумейстер (Roy F. Baumeister).

Виснаживши свої розумові сили, ви неохоче йдете на компроміси, пов'язані з прийняттям складних рішень. В решті частини тваринного світу - хижак і його жертва не ведуть тривалих переговорів. Пошук компромісних рішень - це складне, притаманне людині вміння, і тому воно погіршується першим при виснаженні сили волі. В цьому випадку людина стає, так званим когнітивним скнарою, що економить енергію [11].

Спірс та інші дослідники підтверджують, що даний тип втоми від прийняття рішень є основною причиною загрузнення людей в бідності і до теперішнього часу не береться до уваги. Слабкий фінансовий стан змушує їх до

прийняття такої кількості компромісних рішень, що у них зовсім не залишається сили волі на те, щоб присвячувати себе навчанню, роботі та іншим справам, які могли б дозволити їм перейти в середній клас.

Важко точно сказати, наскільки сильний вплив цього фактора, але немає ніяких сумнівів щодо особливо гострих проблем з силою волі у малозабезпечених. Різні дослідження неодноразово підтверджували зв'язок між низьким рівнем самоконтролю і низьким достатком, а також безліччю інших проблем, включаючи слабкі успіхи в школі, розводи, злочини, алкоголізм і погане здоров'я. Втрата самоконтролю привела до виникнення поняття «недостойних бідних», втіленого в образі матері, яка отримує допомогу на дитину, яка витрачає продовольчі талони на покупку сурогатних напівфабрикатів, але Спірс закликає до співчуття щодо тих, хто змушений цілими днями приймати рішення, перебуваючи в лещатах скромного бюджету.

В одному дослідженні він виявив, що коли заможні і незаможні відправляються за покупками, останні частіше під час цього походу «перекушують». Схоже, це служить підтвердженням їх слабого характеру - зрештою, вони могли б заощадити гроші і підвищити якість свого харчування, якби їли вдома, а не купували готову їжу типу булочок «Чіннабонс» (Cinnabons), що також є причиною підвищеного ожиріння серед людей з низьким достатком.

Виявилося, що бажання - це норма, а не виняток. Половина випробовуваних відчували якесь бажання при спрацьовуванні сигналу: перекусити, побайдкувати, висловити все своєму начальнику; а чверть повідомили, що бажали чогось за останні півгодини. Багатьом з цих бажань вони намагалися протистояти і, чим більше сили волі витрачали, тим вірніше піддавалися наступній спокусі. Стикаючись з черговим бажанням, в результаті якого виникає якийсь внутрішній конфлікт типу «хочу, але не варто було б», випробовувані піддавалися йому більш охоче, якщо недавно їм вже доводилося

«відбиватися» від якихось спокус, а особливо, якщо перерва між ними був невелика.

Проаналізувавши результати, дослідники прийшли до висновку, що в середньому на протистояння бажанням йде близько 3-4 годин на добу. Іншими словами, якби можна було прочитати думки чотирьох або п'яти осіб в будь-який момент часу, то ми б обов'язково виявили, що один з них чинить опір якомусь бажанню, використовуючи силу волі. Найбільш поширеними бажаннями цього «телефонного» дослідження були бажання поїсти і поспати, за ними було бажання відпочити - наприклад, зробити перерву і вирішити головоломку або зіграти в гру, замість того, щоб писати службову записку. Далі в списку бажань, яким надавали найбільший опір, слідує сексуальні потяги - трохи випереджаючи інші види спілкування типу перевірки Фейсбуку і т.п.

Згідно з розповідями випробовуваних для боротьби зі спокусами вони використовували різні стратегії. Найбільш популярна - відволіктися на щось, чи переключитися на інший вид діяльності, хоча іноді вони намагалися придушити бажання безпосередньо або просто перетерпіти. Вдавалося їм це, природно, з перемінним успіхом. Вони успішно пручалися бажанням поспати, зайнятися сексом і витратити гроші, і не дуже успішно - спокусам телебачення та інтернету, як і всякого роду спокусам розслабитися, замість того, щоб працювати.

Кумулятивний ефект всіх цих спокус і рішень не настільки очевидний. Практично ніхто внутрішньо не відчуває, наскільки це утомливо - приймати рішення. Великі і маленькі рішення накопичуються. Що з'їсти на сніданок, де провести відпустку, кого найняти на роботу, скільки витратити - все це витрачає силу волі, і сигнальних симптомів, що вказують на її низький рівень, не існує. Виснаження ЕГО проявляється не як одне якесь почуття, а скоріше як схильність до сильніших переживань. Коли регулюючі здатності розуму слабшають, відчай і досада дратують сильніше, ніж зазвичай. Імпульсивні бажання поїсти, випити, витратити стають сильнішими (а під впливом

алкоголю рівень самоконтролю падає ще нижче). Подібно тим піддослідним собакам, люди з виснаженим ЕГО скоріше вплутуються в непотрібні сутички за територію.

Приймаючи рішення, вони обирають нелогічні найкоротші шляхи і воліють одномоментних прибутків з відстрочкою платежів. Подібно виснаженим суддям з комісії по УДЗ, вони вибирають більш безпечні та легкі варіанти, навіть коли такий вибір комусь шкодить [11, 13, 14, 17, 19].

Тут дехто полегшено зітхнув – чи не так? Додамо децентрованості у наше психологічне дослідження цього питання: «Наприклад, Ви пишете дипломну роботу на своєму ноутбучі, але паралельно переглядаєте Facebook... Ви обіцяєте собі, що будете дотримуватися здорового харчування і займатися спортом, але в кінці кінців лізете в коробку з цукерками або дивитеся фільм... Все це — відсутність самоконтролю», — пишуть дослідники Стенфордського університету Керол Двек (Carol Dweck) і Грег Валтон (Greg Walton).

Як запевнили автори, результат їхніх досліджень не обмежиться лише звичайними спостереженнями. Відкриття допоможе переглянути підхід в терапії для реабілітації наркоманів, діабетиків, відношення до здорового харчування і фізичних вправ. «Коли люди працюють над вирішенням напружених завдань, будь то навчання, робота чи прибирання, вони використовують свій психологічний та біологічний ресурс. Коли їхня сила волі виснажується, і у них немає більше сил виконувати роботу, вони повинні „зробити паузу“ (відпочити), поки ці ресурси не поповняться. Так думають більшість психологів, але цю теорію слід переглянути», — стверджують автори.

«Популярна і впливова теорія про те, що сила волі має межу, — дуже обмежена. Ми виявили, що сила волі виснажується тільки тоді, коли ви самі так вважаєте. Думки людини впливають на її вчинки і поведінку. Різниця — в концепції волі. Вона полягає в тому, як людина інтерпретує своє почуття втоми,

яке неминуче приходить після деякої кількості напруженої роботи. Коли вимоги до самоконтролю дуже високі, це впливає на схильність людей відкладати завдання на потім», — продовжив учений.

Отже, в результаті серії експериментів зі студентами двох груп протягом чверті, дослідники Керол Двек і Грег Валтон протестували молодих людей на теорію, в яку ті вірили, тобто обмежена його сила волі чи необмежена.

Спочатку і в середині чверті ці групи не дуже відрізнялися одна від одної. Але в кінці чверті, коли був потрібен високий самоконтроль і концентрація, студенти, які вірили в обмеженість своєї сили волі, почали здавати. Вони відкладали виконання завдань або відволікалися, заходячи на Facebook замість того, щоб продовжувати вчитися. Але для тих, хто вірив, що сила волі необмежена, втома нічого не значила. Вони не говорили собі «досить вчитися». Втома для них була не важлива, як казали вони, бо знали, що їм обов'язково потрібно це зробити.

Коментуючи висновки вчених про те, що «перерви не потрібні», заступник директора з академічної підтримки в Центрі викладання і навчання Адіна Глікман зазначила: «Перерва — це нагорода, це система винагороди, але я думаю, що було б розумно розказати студентам про наукову думку, що перерви не потрібні, і що всі люди володіють необмеженою силою волі, якщо тільки можуть або дуже сильно хочуть контролювати себе». У той же час Двек підкреслив: «Ми не говоримо про людей, що працюють по 10 годин. Так, вам дійсно потрібна перерва, ви не можете працювати день і ніч. Люди, які вважають, що їхня сила волі не обмежена, звичайно ж, можуть зробити перерву і відпочити. Але ті, хто вважають, що у нього слабка сила волі, демонстрували брак самоконтролю вже після 10-хвилинного завдання» [18].

Тобто ми маємо набір причин – ЧОМУ і ЯК ми приводимо своє життя до низького рівня і задоволення від нього також. Світ наповнений можливостями покращити власне життя, які ми не бачимо, в які не віримо, якими не користуємося, через що вони для нас і не існують.

Висновки.

Доведено, що розповсюджена думка: психологічна якість життя залежить від зовнішніх обставин – є міфом, але вона змушує втрачати мотиваційний імпульс працювати над покращенням нашого життя, важливим завданням є для нас зміна нашої психологічної культури, культури мислення, культури виборів. Ці зміни ми здатні робити нескладними інноваціями: які ми вже експериментально перевірили: віртуальними групами підвищення психологічної якості життя. В країнах, де культура мислення, поведінки розвинуті на достатньому рівні психологічна якість життя є високою, люди відчують себе задоволеними і успішними – отже і ми можемо розраховувати на подібні наслідки.

Ми виділили групи помилкових думок, що ведуть нас до неуспіху, так звані міфи, народжені з неточного мислення, з когнитивних помилок – інтерпретувань, і, як наслідок НЕТОЧНИХ виборів. Зі звички споживати стереотипи суспільства, замість аналізу, критичної їх переробки, тобто через відсутню культуру мислення. Вибір – не така проста річ, він має в собі певні етапи, вимагає певних зусиль, про що ми інформували читачів нашої розвідки.

Також, ми з'ясували, що кожен має ресурс на покращення якості нашого життя, і його треба вміти перетворити у РЕСУРС. Як це виглядає в житті: в Україні є нафта і газ – і це запас, але вони залягають на глибині 9-10 км, нашим ресурсом це стане, коли ми будемо мати засоби дістати той запас з надглибоких скважин – безпечно та економно. Треба створити інструменти для вирішення проблем. В житті простої людини – кожен міг би видобути з себе більш здоровий засіб життя, більш успішні відносини в родині або на роботі, але часто ми відносимося до того ресурсу як до нафти і газу – дуже глибоко! Не можу! Наше дослідження довело, якщо людина робить невеличкі кроки наполегливо та регулярно, то вона має здатність досягти тої мети, мінімальна регулярність занять нами визначена як матриця 5Е (5 періодів: щоденно, щотижнево, щомісячно, щоквартально, щорічно), де найлегші дії розташовано щоденно (це були роздуми про тему, збір інформації, запитання). Ми

визначили, що така регулярність (3-4 рази на тиждень) дала нашим учасникам можливість перейти “рубікон” звичного стилю життя і покращити психологічну якість власного життя. Час на зміну цього становить 1.5 роки в середньому.

Тому ми можемо стверджувати, що розвиток самоорганізації населення та підвищення якості життя вимагає принципово нових соціально-інженерних технологій і без створення інфраструктури підтримки позитивної суб'єктності найбільш активних людей і груп населення це не відбудеться. Оскільки хорошу перспективу показав наш механізм організації систематичної роботи з якістю життя і управлінням якістю життя, коли ми допомагали окремим людям і групам людей самим створювати собі необхідну якість життя і вводити в культуру систематичну роботу населення з власною якістю життя, то ми рекомендуємо цю експериментальну роботу поширити на більшу кількість населення. Нашими силами, в нашому річному експерименті ми змогли охопити близько 1500 осіб (від 21 – до 72 роки).

Таке завдання, з одного боку, інтегрує всі сторони економіки та матеріального забезпечення життя людини, а, з іншого боку, дозволяє необмежено розвивати індивідуальність, створювати і культивувати соціально-культурні стилі або стилі розвитку для окремих людей і спільнот.

Ми можемо проілюструвати нашу експериментальну частину відгуками наших учасників. Ми задали їм питання після річної роботи: Яка звичка з'явилася, розвилася під час участі у експерименті і тепер приносить інші результати, кращі, зростання психологічної якості вашого життя ніж було?

1. Аналізувати власну поведінку.
2. Брати відповідальність на себе за свої бажання, діяти.
3. Бути уважним до власних станів, думок та ін.
4. Дозволяти собі себе – отримувати задоволення від свого життя.
5. Не порівнювати свої результати життя з іншими, а порівнювати себе з собою в минулому.

Ми маємо результати оцінок учасників спільноти – 60% учасників на 30% відчують зростання психологічної якості життя за рік, 20% оцінюють підвищення на 50%, 10% не бачуть ніяких змін, 10% не можуть визначитися з відсотком.

Ми вважаємо наш експеримент вдалим, і маємо надію, що подібні програми стануть державними, тому що вони доказали свою ефективність при невеликих витратах. Розроблені технології можуть бути використані у навчальному процесі і спрямовуються на: популяризацію наукових положень психології, що сприяє підвищенню психологічної якості життя нашої спільноти; становлення науково-орієнтованої свідомості громадян України.

Методики можуть бути використані у науково-дослідницькій практиці для роботи з населенням та у самодіагностиці життя особистості й групи.

Список використаних джерел

1. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Эксмо, 2003.
2. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1991.
3. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000.
4. Левин К. Динамическая психология / К. Левин. – М. : Смысл, 2001.
5. Леонтьев А. Н. Воля / А. Н. Леонтьев // Вестн. Моск. Ун-та. – Сер. 14. Психология. – М., 1993. – № 2. – С. 3–14.
6. Леонтьев Д. А. Феномен свободы: от воли к автономии личности / Д. А. Леонтьев // Только уникальное глобально : сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. – СПб. : СПбГУКИ, 2007. – С. 64–89.
7. Лотоцкая Ю. Н. Жизненные стратегии успешности в современном мире – интеллектуальная модель жизненных выборов / Ю. Н. Лотоцкая // Личность и ее жизненный мир : матер. Всерос. научно-практ. конф. с международ. участием, посвященной 20-летию факультета психологии ОмГУ

им. Ф.И.Достоевского (3-4 октября 2013 г.) / [под ред.Л.И.Дементий]. – Омск :
Изд-во ОмГУ, 2013. – С. 237–242.

8. Петросян С. В. Головокружение и качество жизни студентов: оценка состояния на основе Каталога учета нарушений (ДНИ) / С. В. Петросян ; Национальный институт здравоохранения. – Ереван, 2010. – 110 с.

9. Узнадзе Д. Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.

10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е перераб. изд. – СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003.

11. Baumeister, R. F. The strength model of self-control / Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. // Current Directions In Psychological Science, 16(6), 2007. – P.P. 351–355.

12. Deci E.L. A motivational approach to self: integration in personality / Deci E.L. and Ryan R. M. // Nebraska symposium on motivation (1990) / University of Nebraska Press. Lincoln and London, 1991. – V. 38.

13. Halberstadt, J. Easy on the eyes, or hard to categorize: Classification decreases the appeal of facial blends / Halberstadt, J., & Winkielman, P. // Journal of Experimental Social Psychology. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2013.08.004>.

14. Stillman, T. F. Free will in everyday life: Autobiographical accounts of free and unfree actions / Stillman, T. F., Baumeister, R. F., & Mele, A. R. // Philosophical Psychology. – 2011. – , 24(3). –P.P. 381–394.

15. Vroom, Victor Theoretical Letters: The person versus the situation in leadership / Vroom, Victor; Sternberg, Robert J. // The Leadership Quarterly. – 2002. – 13. – P.P. 301–323.

16. Vroom V. H. Work and motivation / Vroom V. H. – 1964. – doi.apa.org

17. Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research, Theory, and Applications. – New York : Guilford Press, 2010.

18. <http://pss.sagepub.com/content/early/2010/09/28/0956797610384745>

538

19. <http://www.ukrstat.gov.ua/>20. http://www.economist.com/media/pdf/QUALITY_OF_LIFE.pdf21. https://www.google.com/fusiontables/DataSource?docid=1OjpMm_E8T5t3[I-4tfa_M2Bboj5Y10-53BVIHRzQ](https://www.google.com/fusiontables/DataSource?docid=1OjpMm_E8T5t3)

References transliterated

1. Vygotskij L. S. Psihologija razvitija cheloveka / L. S. Vygotskij. – M. : Jeksmo, 2003.
2. Ivannikov V. A. Psihologicheskie mehanizmy volevoj reguljaciji / V. A. Ivannikov. – M. : Izd-vo Mosk. Un-ta, 1991.
3. Il'in E. P. Psihologija voli / E. P. Il'in. – SPb. : Piter, 2000.
4. Levin K. Dinamicheskaja psihologija / K. Levin. – M. : Smysl, 2001.
5. Leont'ev A. N. Volja / A. N. Leont'ev // Vestn. Mosk. Un-ta. – Ser. 14. Psihologija. – M., 1993. – № 2. – S. 3–14.
6. Leont'ev D. A. Fenomen svobody: ot voli k avtonomii lichnosti / D. A. Leont'ev // Tol'ko unikal'noe global'no : sb. statej v chest' 60-letija G.L. Tul'chinskogo. – SPb. : SPbGUKI, 2007. – S. 64–89.
7. Lotockaja Ju. N. Zhiznennye strategii uspešnosti v sovremennom mire – intellektual'naja model' zhiznennyh viborov / Ju. N. Lotockaja // Lichnost' i ee zhiznennyj mir : mater. Vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhdunarod. uchastiem, posvjashhennoj 20-letiju fakul'teta psihologii OmGU im. F.I.Dostoevskogo (3-4 oktjabrja 2013 g.) / [pod red.L.I.Dementij]. – Omsk : Izd-vo OmGU, 2013. – S. 237–242.
8. Petrosjan S. V. Golovokruzhenie i kachestvo zhizni studentov: ocenka sostojanija na osnove Kataloga ucheta narushenij (DHI) / S. V. Petrosjan ; Nacional'nyj institut zdravoohranenija. – Erevan, 2010. – 110 s.

9. Uznadze D. N. Psihologija ustanovki / D. N. Uznadze. – SPb. : Piter, 2001. – 416 s.
10. Hekhauzen H. Motivacija i dejatel'nost' / H. Hekhauzen. – 2-e pererab. izd. – SPb. : Piter; M. : Smysl, 2003.
11. Baumeister, R. F. The strength model of self-control / Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. // Current Directions In Psychological Science, 16(6), 2007. – R.R. 351–355.
12. Deci E.L. A motivational approach to self: integration in personality / Deci E.L. and Ryan R. M. // Nebraska symposium on motivation (1990) / University of Nebraska Press. Lincoln and London, 1991. – V. 38.
13. Halberstadt, J. Easy on the eyes, or hard to categorize: Classification decreases the appeal of facial blends / Halberstadt, J., & Winkielman, P. // Journal of Experimental Social Psychology. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2013.08.004>.
14. Stillman, T. F. Free will in everyday life: Autobiographical accounts of free and unfree actions / Stillman, T. F., Baumeister, R. F., & Mele, A. R. // Philosophical Psychology. – 2011. – , 24(3). –R.R. 381–394.
15. Vroom, Victor Theoretical Letters: The person versus the situation in leadership / Vroom, Victor; Sternberg, Robert J. // The Leadership Quarterly. – 2002. – 13. – R.R. 301–323.
16. Vroom V. H. Work and motivation / Vroom V. H. – 1964. – doi.apa.org
17. Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research, Theory, and Applications. – New York : Guilford Press, 2010.
18. <http://pss.sagepub.com/content/early/2010/09/28/0956797610384745>
19. <http://www.diggreader.ru/2012/03/31/ustali-prinimat-resheniya/#more-538>
20. <http://www.ukrstat.gov.ua/>
21. http://www.economist.com/media/pdf/QUALITY_OF_LIFE.pdf
22. https://www.google.com/fusiontables/DataSource?docid=1OjpMm_E8T5t3I-4tfa_M2Bboj5Y10-53BVIHRzQ



Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2014 Lototska Yvona Mykolaivna Лотоцька Юнона Миколаївна

Отримано: 15.10.2014

Відрецензовано: 15.10.2014

Опубліковано: 03.12.2014