

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 7. Короткочасне планування

Передумови планування в умовах невизначеності

Вітання! Психологи переконані, що кожна людина — це індивідуальна, неповторна особистість. І кожен із нас справді неповторний. Наші дії — це завжди результат наших цінностей, переконань, мрій, цілей і прагнень. У кожного вони свої. У кожного свій марафон цілей, викликів і майбутніх чудових результатів. Тема цього модуля — постановка цілей у кризових умовах. Процес постановки цілей допомагає продумувати найдрібніші нюанси, необхідні для досягнення цілі. Крім того, ретельне планування економить час та зусилля. Також планування допомагає побачити перспективи та виклики, що не є очевидними одразу.

Але перед тим, як планувати, давайте поговоримо про важливі передумови для постановки цілей, визначимо своє коло впливу й розглянемо важливі та цінні сфери життя (у нашій техніці їх 8).

Уся сукупність викликів, труднощів, що є перед нами, які ми бачимо — це умовне «коло турбот».



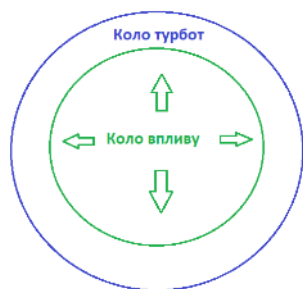
Приміром, погода за вікном — дощ, холод. І ця погода нам не подобається. Якщо ми концентруємо увагу суто на цьому, на своїх емоціях, негативних переживаннях коли нарікаємо на погоду за вікном — ми з одного боку ні на що не впливаємо. З іншого — ми втрачаємо власні ресурси, власну енергію. У підсумку — настрій зіпсований. Коефіцієнту корисної дії немає.

Та разом із тим є альтернатива. Ми можемо спрямувати свою увагу на запитання — а що я можу зробити? Як я можу вплинути? Іншими словами: **а що є моїм фокусом впливу?** Що ми робимо за поганої погоди? Виходячи на вулицю, вдягаємо відповідний одяг. **Будь-яку ситуацію в нашому житті ми можемо розглядати крізь призму «кола турбот»** (поточна ситуація, труднощі, можливі виклики), **«кола впливу»** (якою може бути моя дія, мій спосіб мислення у відповідь).



Наш сучасний світ можна охарактеризувати одним словом — невизначеність. Кажуть, що **«невизначеність»** — це наша нова реальність, і єдине, в чому ми можемо бути впевненими, що світ і надалі буде невизначеним». І нерідко можна почути думку: «якщо я не можу контролювати всього, значить я не можу контролювати

нічого». Це ментальна пастка. Наш вибір — бути суб'єктом, активною дійовою особою у власному житті. І тому планування, постановка цілей має в цьому контексті величезне значення. Адже допомагає розширити власне коло впливу.



Поміркуйте, **що є вашим колом турбот, а що колом впливу?**

Це українські паралімпійські спортсменки, які вибороли медалі в змаганнях з парабіатлону, в якому брали участь жінки з ураженням опорно-рухового апарату. Ірина Буй, Олександра Кононова, Людмила Ляшенко.

Будь-який спортсмен, який готується до змагання, завжди тренується, нарощує власну міць, власні м'язи. Тренує свою витривалість. Налаштовує себе подумки до боротьби за перемогу. Крок за кроком. День за днем. І врешті її отримує. Спортсмен, обираючи для себе той чи інший вид спорту, розуміє роль кількох речей, важливих для досягнення мети (в будь-яких ситуаціях – сферах життя): **тренувань, системності, віри в перемогу та подяки.**

- **Тренування** — як ті чи інші наші щоденні наші кроки, дії.

- **Системність** — постійність, періодичність цих дій та кроків. Ми часто недооцінюємо, не надаємо значення саме постійності наших дій, що має бути частиною нашого повсякденного життя. У будь-яких умовах. У будь-яких обставинах.

- І ще один елемент: **віра** — як безумовне переконання, що дає мотивацію та готовність діяти. Вірю в перемогу. Вірю, що я зможу.

- І **подяка...** Це ще один надважливий аспект.

Дослідники Роберт Еммонс та Анджалі Мішра провели цікаве дослідження (Hyatt, 2018). З'ясувалося, що ті люди, які не лише мали чіткий перелік цілей, але й вели щоденник подяк, більш проактивно та ефективно досягали власних цілей. Чому?

1) Передусім дослідники наголошують, що звичка бути вдячними додає нам стійкості, укріплює наші надії та додає сил.

2) Також досягнення малих чи великих цілей потребує часу й зусиль. І нерідко в нас з'являється оманлива спокуса кинути справу на півдорозі, щойно виникли якісь труднощі. Удячність підтримує нас і не дозволяє покинути розпочате.

3) Завдяки подяці фокус нашої уваги спрямований не на те, чого в нас немає, а на те, що в нас є – приміром, наш величезний потенціал.

4) Загалом дослідники підкреслюють, що вдячність сприяє ефективній адаптації та особистісному зростанню.

Отже, тренування, системність, віра та подяка — це психологічні принципи, передумови для досягнення наших різноманітних цілей.

І можна додати ще таке обов'язкове правило — неодмінно записуйте власні бажання та прагнення. Процес написання вимагає від нас більшої концентрації уваги, а відповідно ми чіткіше уявляємо, розуміємо, чого ми хочемо досягти й чому.

Наше життя багатогранне. Робота, навчання, стосунки, наші хобі та інтереси. Життя не можна звести до чогось одного. Психологи наголошують, що різні сфери нашого життя взаємопов'язані між собою. У кожного з нас можна виділити як мінімум **8 таких сфер:**

- **Здоров'я:** самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.
- **Стосунки:** сім'я, дружба, любов, щоденне спілкування.
- **Оточення:** рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.
- **Професійна кар'єра:** професія, робота, перспективи.
- **Фінанси:** доходи, витрати, умови життя, додаткові джерела доходу.
- **Особистісний ріст:** навчання, самовдосконалення, тренінги, книжки, курси.
- **Духовний розвиток:** віра, саморозкриття у творчості, інтерес до мистецтва.
- **Насиченість та яскравість життя:** відпочинок, хобі, подорожі, враження.

Немає більш чи менш важливої сфери життя. Кожна з них важлива. Приміром, ваше самопочуття впливає на якість роботи, яку ви виконуєте, на результати навчання. Напруження та стрес на роботі можуть впливати на взаємини з рідними та близькими. У різні моменти в нашому житті якимось із них ми приділяємо максимальний фокус уваги, іншим — менше. Та важливо не нехтувати, не забувати, що кожна з цих сфер важлива для нас. Кожна впливатиме на те, чи ми почуватимемося щасливими й наповненими. І пам'ятайте, можна покращити будь-яку сферу свого життя. Завжди прагніть більшого. Ви цього точно заслуговуєте. А допоможе в цьому, як ви вже знаєте, планування й системність, а також тренування своїх навичок, повторення і вдосконалення. Так, наприклад, спробуйте після лекції спланувати свій день на завтра.