

**Лада САМАРСЬКА**  
(Рига, Латвія)  
**Наталія САС**  
(Полтава, Україна)

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ УСПІШНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА КОРДОНОМ**

*The results of the previous empirical study convinced the authors of the need for purposeful formation of successful behavior of students studying abroad. The relevance of the consideration of the issues stated in the topic is motivated by the lack of a systematic and generalized study, which could be used in preparation for studying abroad. In the discussion article, the authors propose systematic tools that can help to shape successful behavior. In particular, it is positive thinking and a positive worldview; NLP techniques (neuro-linguistic programming); methods and techniques of self-regulation (relaxation, concentration, auto-regulation of breathing); self-development programs.*

**Key words:** *study abroad, formation of successful behavior; positive thinking, techniques of neuro-linguistic programming; self-regulation; self-development programs.*

В умовах, коли вища освіта постала перед необхідністю готувати професійні кадри, які стануть ефективними й затребуваними на глобальному ринку праці, основним способом «постачання» знань через кордон є міжнародна академічна мобільність (переміщення студентів та викладачів), що зумовлює розширення специфічних вимог до майбутніх випускників університетів [9]. Проведене опитування [16] переконало, що школярі / студенти, які навчаються за кордоном, для розв'язання проблем переважно застосовують ефективні копінг-стратегії, у разі потреби намагаються обирати найкращий варіант із можливих. Результати опитування підтвердили необхідність цілеспрямованого формування успішної поведінки студентів/школярів, які навчаються за кордоном.

У роботах Н. Афанасьевої [4], Є. Булигіна [6], В. Врублевської [8], М. Гриньової [17], П. Клансі, Р. Стернберга [24], Л. Хей [25] представлено окремі техніки, прийоми, практики, застосування яких допоможе змінити поведінку на успішну. Рефлексивність та самоосвітня компетентність як механізми саморозвитку розкриті в студіях Н. Сас [18; 19]. На сьогодні науковий інтерес становлять проблеми систематизації засобів і виявлення можливостей цілеспрямованого «структурування» успішної поведінки школярів/студентів, які навчаються за кордоном.

Останнім часом стали популярними різноманітні техніки, прийоми, практики, застосування яких допоможе сформувати успішну поведінку. У сучасному науково-педагогічному просторі актуальною також є можливість розвитку та практичного застосування так званого *позитивного мислення*. Світоглядною основою означеного методу є розповсюджене переконання, що реальність кожної окремої людини формують її власні думки. «Зберігай посмішку!» – це девіз, який прийшов до нас з американського суспільства. Що б не трапилося, слід зберігати на обличчі посмішку. Це гасло прийняте в бізнес-контактах, коли емоції можуть зашкодити справам. Воно є цілком логіч-

ним: не варто переносити свої проблеми на робочий процес. Важливо розуміти, що в справах і соціальних контактах ми не можемо дозволити собі влаштувати скандал на рівному місці [11]. Отже, метод «позитивного мислення» [14] полягає в тому, що той, хто його застосовує, досягає тривалого конструктивного й оптимістичного настрою і тим самим підвищує свою задоволеність і якість життя. З іншого боку, методу позитивного мислення притаманна концепція особистої відповідальності за власне благополуччя як здатності впливати на хід подій, що може спонукати людину до вироблення активної життєвої позиції.

Оскільки звичку позитивно мислити, як і будь-який умовний рефлекс, можна розвинути, сформувати, то особливу увагу привертають методи, методики й прийоми досягнення відповідного результату. Л. Хей [25] пропонує виробляти звичку позитивно мислити за допомогою системи правильних регулярно повторюваних установок (афірмацій), наприклад, таких: «Я вільний від залежностей і негативів. Я легко позбавляюся шкідливих впливів і звичок. Я легко керую грошовими потоками»; «Я пробачаю тебе за те, що ти не такий, яким би я хотів тебе бачити. Я пробачаю і відпускаю тебе»; «Я люблю і приймаю тебе таким, який ти є насправді»; «Я завжди знаходжу позитив і заслуговую найкращого в житті!»; «Я готовий до нового досвіду й експериментів. Я дбаю про свою внутрішню дитину. Я довіряю собі та іншим людям!».

О. Солонець пропонує 34 прийоми, які допомагають підтримати позитивний настрій [23], з-поміж них такі:

- замість слів «Я не можу» краще сказати «Докладу всіх зусиль»;
- коли переповнюють негативні думки, змусьте себе зосередитися на позитивних (хоч і дрібницях, хоч і на кілька хвилин);
- починайте кожне завдання та кожну дію з упевненістю, що у вас є можливість досягти успіху;
- визнайте власний внесок: похваліть себе, якщо ви допомогли реалізувати проєкт або розв'язали задачу, відчувайте свою цінність;
- записуйте свої негативні думки, ймовірно, ви знайдете в них якісь закономірності;
- записуйте свої успіхи й ви зрозумієте, що в житті набагато більше хорошого, ніж здавалося;
- усміхайтеся – і неприємності не сприйматимуться надто катастрофічно.

Вправи, виконання яких протягом місяця сформує звичку позитивного світосприйняття:

1. «Бути вдячним»: дякуйте абсолютно за все, що є у вашому житті, навіть за труднощі й розчарування. Дякуйте життю за те, що в ньому є. Щоденно записуйте п'ять позитивних моментів свого життя, за які ви відчуваєте вдячність. Така вправа навчить тримати фокус на позитивних моментах буття.

2. «Мій ідеальний день»: опишіть у подробицях свій ідеальний день. Визначте, що для Вас є найважливішим (наприклад, провести час з рідними, зайнятися хобі, побути наодинці з природою тощо), від чого Ви відчуваєте радість і задоволення.

Наступний етап – зреалізувати задумане, прожити такий день, відмітивши, що вишло, а що – ні. Вправу слід виконувати доти, доки не відчуєте задоволення від змін у вашому житті.

3. «Мирна угода з минулим» – застосовується, щоб звільнитися від негативних емоцій, які пов'язані з минулим, і зосередитися на створенні свого майбутнього. Для цього необхідно пробачити своїх кривдників (і в минулому, і в майбутньому), сконцентрувати увагу на теперішньому, знаходити радість у тому, що ви робите зараз, у цей часовий відтинок [20].

До методів і технік нейролінгвістичного програмування (НЛП) також належать такі: здійснення самопрограмування; змінення тих чи тих якостей; блокування себе від накопичення негативних емоцій; ефективне використання внутрішніх ресурсів; мотивація на досягнення довгострокових цілей; фокусування погляду з майбутнього.

Так, у працях Я. Мак-Дермотта, Дж. О'Коннора [12], Х. Алдер [1], Дж. О'Коннора, Дж. Сеймора [13] розкрито основи нейролінгвістичного програмування та можливості використання НЛП у повсякденному житті. Приклади використання технік НЛП у різних сферах наводять Є. Булігін [6], Н. Сас [19], С. Сильванович [21], О. Ситников [22].

Активне застосування технік НЛП у щоденні, на наш погляд, робить доступним розуміння його принципових положень. Наприклад, в основі НЛП лежить ідея Еріксона про те, що сприйняття об'єктивної реальності людиною можна свідомо змінювати, оскільки воно є суб'єктивним («...якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї...»). Цікавим є переконання прихильників НЛП про пошук альтернативної поведінки для зміни небажаної. Справді, у будь-якій подібній ситуації люди ведуть себе по-різному. То ж вибір поведінкової реакції впливає на зміну ситуації. НЛП розглядає комунікацію з погляду ефективності-неефективності, що змінює емоційний фокус сприйняття будь-якої ситуації на логічний. Тобто невдалі результати, що слідують за певними діями, є не приводом для розчарування чи зневіри, а цінною інформацією у вигляді зворотного зв'язку, який визначає ефективність того, що ви робите. Згадані та інші принципи НЛП переконують, що «люди мають у своєму розпорядженні всі ресурси, необхідні для успіху».

Є. Булігін [6] наводить такий приклад: припустимо, вам потрібно не просто мати гарну зовнішність, а й виглядати правильно за чиймись конкретними критеріями, відповідно до його / її уявлення про те, як буде правильно. Щоб зрозуміти, яку «подобу» нам потрібно мати та яку поведінку демонструвати, щоб вигідніше себе позиціонувати перед конкретно людиною, Є. Булігін пропонує зробити таке: «Уявіть собі, як би це було, якби ви були ним / нею. Як би ви себе почували, що б вас хвилювало, турбувало, що було б для вас важливим, що цікавим, що приємним, що огидним або неприйнятним тощо. Асоціюйтеся з ним / нею і проживіть так кілька хвилин. Якщо ви знайдете в собі здатність пройтися його / її ходом, сказати щось у його / її манері або хоча б відтворити кілька типових жестів цієї людини, то ваше несвідоме отримає і рафінує такий обсяг інформації про цю людину, що зможе навіть передбачити його / її рішення. Тоді вам тільки необхідно буде уявити собі, що саме їй сподобається, створити цей «фільм». А тепер можете йти на зустріч і просто робити те, що потрібно, не думаючи про те, як себе поводити – у вас усе вийде автоматично». Описана процедура – це програмування, тобто – створення програми НЛП.

С. Сильванович, О. Ситников [21; 22] наводять приклад використання такої техніки НЛП як «якоріння ресурсів». Суть цієї техніки полягає в тому, щоб свідомо і в потрібний момент викликати й використовувати свої психологічні ресурси (стан творчості,

майстерності, досконалості). Для того, щоб створити «якір», необхідно згадати випадки зі свого життя, коли такий ресурс виявлявся найбільш інтенсивно: ситуації, у яких ми фонтанували ідеями, легко генерували блискучі рішення, були переповнені творчими силами і натхненням. Потім занурюємося у спогади, відтворюємо той свій ресурсний стан і переживаємо його заново. Обираємо якір – своєрідну «кнопочку», яка буде запускати потрібний стан. Це може бути тактильне відчуття, звук, зоровий образ. Далі повертаємося ще раз у переживання ресурсного стану творчості та, дочекавшись піку його інтенсивності, ставимо якір, наприклад, торкаємося до точки на кисті лівої руки. Повторюємо кілька разів. Перевіряємо: якщо якір встановлено, дотик до обраної точки на кисті лівої руки автоматично відтворює ресурсний стан творчості.

Більш глибокою технікою є рефреймінг. Слово «рефреймінг» буквально означає «вставити в нову рамку», воно використовується в НЛП для позначення процесу зміни сприйняття ситуації. «Вихід за рамки» своїх і колективних стереотипів – основа будь-якої творчості. Наприклад, у разі великого навантаження рефреймінгом (зміною негативного ставлення на позитивний) буде культивування у собі таких переконань: «Чим більше зайнятий, тим більше встигаєш»; «Навчаєшся краще цінувати відпочинок»; «Навчаєшся краще планувати свій час»; «Якщо таке навантаження – явище тимчасове, то можна думати про те, що скоро з допомогою великої праці стане легше»; «Більше завантаження – більший заробіток»; «Більше навантаження – більше тренування, ефективніше підвищується професійний рівень».

Один з постулатів НЛП свідчить: те, що здатна зробити хоч одна людина на світі, здатні повторити й інші. НЛПіери вивчають творчість видатних діячів і знімають з них моделі. Дуже корисною може бути Стратегія творчості Волта Діснея, опис якої можна знайти в спеціальній психологічній літературі [19]. Означена стратегія полягає в тому, що процес генерації нових ідей відокремлюється від їхньої критики, чим знімаються внутрішні бар'єри. Волт Дісней подумки розставляв по кутах своєї кімнати трьох персонажів – Мрійника, Критика та Реаліста. Потім перевтілювався по черзі в кожного з них. Ставши на місце Мрійника, він висував нові ідеї, віддавався фантазіям. Перемістившись у кут Критика, шукав недоліки й слабкі місця, розбиваючи вщент райдужні замки Мрійника. Переходячи в кут Реаліста, Дісней зважував усі «за» і «проти» й шукав оптимальний варіант. Ефективність такої стратегії доведена всією кар'єрою В. Діснея, який пройшов шлях від бідного мультиплікатора до творця багатомільярдної імперії і став одним із найуспішніших бізнесменів світу.

М. Гриньова [17], Н. Афанасьєва [4] розробляють і практикують техніку саморегуляції в будь-якій ситуації. Це, зокрема, методи й прийоми розвитку впевненої поведінки в незнайомій обстановці і під час взаємодії з незнайомими екзаменаторами; прийоми розподілу, перемикання, зосередження уваги у відповідальних ситуаціях; техніки розвитку позитивного мислення, установка на успіх, страхи неуспіху та техніки перетворення їх у впевненість і успішність; техніки прийняття оптимального рішення й ефективного планування своєї діяльності в рамках обмеженого часу; складання й використання ментальних карт для довготривалого запам'ятовування, визначення мети й планування; тайм-менеджмент в ситуації оцінювання; методи збереження високої працездатності в умовах тривалого зосередження та стресового стану; техніки швидкого зняття стресової напруги [4].

В основі застосування релаксації як засобу боротьби зі стресом лежить припущення Е. Якобсона про те, що реакцією тіла на стрес є м'язова напруга [27] і переконання Д. Вольфе про неможливість бути розслабленим і напруженим водночас [7]. Логічним є передбачення, що м'язова релаксація знімає напругу й несумісна із занепокоєнням. Отже, прийоми релаксації спрямовані на зняття м'язової напруги, а відтак, – досягнення душевної рівноваги.

Існує дев'ять основних м'язових груп, які необхідно активізувати у вправі на релаксацію: кисті та передпліччя; плечі; лоб; лоб з надбрів'ями, ніс та щоки; рот, підборіддя, передня шийна область; задня поверхня шиї; верхня половина тулуба; м'язи, що піднімають ноги, коли пальці спрямовані донизу; м'язи, що піднімають ноги, коли пальці спрямовані на себе.

Виконувати вправи релаксаційної гімнастики бажано в окремому приміщенні, без сторонніх очей. Перед початком необхідно зайняти вихідне положення: лежачи на спині, ноги розведені в сторони, ступні розгорнуті носками назовні, руки вільно лежать уздовж тіла (долонями вгору). Голова злегка закинута назад. Усе тіло розслаблене, очі закриті, дихання через ніс.

Стівен Ауербах наводить такі рекомендації щодо виконання релаксаційних вправ:

1. Лежіть спокійно приблизно 2 хвилини, очі закриті. Спробуйте уваяти приміщення, у якому перебуваєте. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім виконайте шлях по всьому периметру тіла – від голови до п'ят і в зворотному напрямку.

2. Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Подумки відзначте, що повітря, яке вдихається трішки холодніше, ніж те, що видихається. Зосередьтеся на своєму диханні протягом 1–2 хвилин. Намагайтеся не думати ні про що інше

Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте дихання. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчувати напругу у всьому тілі. Під час видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконайте вправи для окремих груп м'язів (напружуючи та розслабляючи їх).

Потім полежіть спокійно протягом декількох хвилин, повністю розслабившись. Усі звуки навколишнього середовища реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується й думок, однак, не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки реєструвати. Насамкінець подумки «пробіжіться» усіма м'язами тіла: чи не залишилася де-небудь найменша напруга. Якщо так, то постарайтеся зняти її, оскільки розслаблення має бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання й на мить напружте м'язи всього тіла: під час видиху розслабте м'язи. Потім довго лежіть на спині – спокійно, розслабившись, дихання рівне, без затримок. Після виконання цих вправ виникає відчуття внутрішнього спокою, відновлення сил й енергії.

Тепер відкрийте очі, зажмурте їх кілька разів, знову відкрийте та солонко потягніть після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно, без ривків сядьте. Потім так само повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись якомога довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

Згодом ці вправи будуть виконуватися швидше, ніж на початку. Пізніше можна буде розслабляти тіло тоді, коли виникне необхідність [3].

Оволодіння прийомом концентрації уваги допомагає успішніше використовувати наявні тимчасові ресурси для виконання конкретних справ. А. Полин, Д. Аткінсон вважають, що вправи на концентрацію можна виконувати будь-де протягом дня, проте починати їх засвоювати найкраще наприкінці дня, вдома, відразу ж після повернення з навчання (з роботи) [2; 15].

Автори визначають такий приблизний порядок виконання вправ на концентрацію.

1. Перевірте, щоб у приміщенні, де ви передбачаєте займатися, не було глядачів.

2. Сядьте на табурет або звичайний стілець (без м'якого сидіння) боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли перебувати нерухомо протягом певного часу.

3. Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (вони повинні бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – ніякої візуальної інформації).

4. Дихайте через ніс спокійно, без напруги. Намагайтеся зосередитися лише на тому, що повітря, яке вдихається холодніше за те, що видихається.

5. Вправи на концентрацію є двох варіантів:

а) концентрація на рахуванні (лічбі).

Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 й зосередьтеся на цьому повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

б) концентрація на слові.

Оберіть якесь коротке (бажано з двох складів) слово, яке викликає у вас позитивні емоції або ж з яким пов'язані приємні спогади (наприклад, ім'я коханої людини; ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки; назва улюбленої страви). Якщо слово двоскладове, то подумки вимовляєте перший склад під час вдиху, другий – під час видиху.

Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом під час концентрації. Саме така концентрація призводить до бажаного побічного результату – релаксації всієї мозкової діяльності.

6. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи протягом кількох хвилин. Виконуйте їх до тих пір, поки це приносить вам задоволення.

7. Закінчивши вправу, проведіть долонями по повіках, не поспішаючи, відкрийте очі та потягніться. Ще якусь мить спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемагти неуважність.

Знімати негативні стани (надмірного збудження, знервованості) можна й за допомогою різних дихальних технік: техніки повного дихання, техніки асиметричного дихання, техніки дихання з опором (штучної регуляції дихання), техніки динамічного дихання [10].

Одна з найбільш ефективних технік для зниження тривожності – це техніка повного дихання. Перед тим як розпочати дихальну гімнастику, знайдіть зручне місце. Сядьте, випряміть спину й покладіть зручно руки. У кімнаті повинна бути приємна температура

та не дуже яскраве освітлення. Сконцентруйтеся на ваших думках і диханні. Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт. Дихайте так, щоб піднімалася тільки рука, яка лежить на грудях. Затримайте повітря, а потім видихніть його через рот. Повторіть кілька разів. Далі навпаки: дихайте так, щоб піднімалася тільки рука, що лежить на животі. Груді не повинні рухатися. Повторіть кілька разів.

Тепер спробуйте по черзі дихати так, щоб спочатку піднімалася рука, що лежить на животі, а потім – рука, що лежить на грудях. Після того як ви освоїте попередню техніку, дихайте глибоко, використовуючи одночасно обидва види дихання. При цьому робіть невеликі паузи між вдихом і видихом. Вдих і видих повинні тривати за часом однаково.

Ще одна корисна техніка для зняття тривожності та розслаблення – це техніка асиметричного дихання (короткий вдих і більш тривалий видих). Наприклад, спробуйте дихати так, щоб видих тривав у 5–6 разів довше, ніж вдих. Це дуже ефективна вправа, оскільки серцевий ритм збільшується на вдиху й знижується на видиху. Отже, затримуючи видих, ми підсилюємо ці ефекти.

Техніка дихання з оперою полягає у створенні перешкоди на видиху. Це можна зробити різними способами: наприклад, видихати повітря через зімкнені губи, зуби, через трубочку або навіть за допомогою співу. Ми можемо на видиху видавати звук мантри «Ом» або просто вібрувати голосовими зв'язками. Цей звук резонує з грудною кліткою й головою, створюючи дуже приємні відчуття.

Техніка динамічного дихання для розслаблення вимагає трохи уяви. На вдиху уявіть приємну хвилю, що накриває вас з голови до ніг. Відчуйте кожну частину вашого тіла, і, якщо десь є напруга, постарайтеся її зняти. На видиху уявіть, що хвиля відступає. Можна сказати, що релаксація пройшла успішно, якщо ви відчуваєте легке поколювання або тепло на кінчиках пальців.

Хосе Сильва розробив систему з упорядкованих уроків медитації, які сприяють позитивним змінам особистості: «... від повного звільнення від напруги до підсилення творчого потенціалу й інтуїції, навіть здатності прискорювати фізичне й емоційне зцілення ...» [26]. Десять послідовно виконуваних уроків містять вправи на розвиток таких навичок: глибокої концентрації та розслаблення; візуалізації, створення образу бажаного себе; відчуття позитивної, лікувальної енергії від прощення; релаксації; проєкції (застосування елементів позитивного програмування); розвиток бажаних якостей; фокусування намірів у своїх медитаціях і в такий спосіб налаштування на очікування позитивного результату; використання своїх можливостей і ресурсів, щоб поліпшити цей світ; удосконалення вміння керувати своїм настроєм і налаштованістю на позитивний результат.

Усіх людей, які змогли домогтися успіху, об'єднує характерна поведінка: схожі дії й однакове ставлення до часу, простору, календаря. Розуміння цих характерних рис дуже важливе на шляху до успіху; вони не зумовлені генетикою – всього цього можна навчитися і зробити таке світосприйняття частиною свого життя. Так, Р. Стернберг [24] стверджує, що для успішної людини характерне оптимальне поєднання трьох видів мислення: креативного, практичного та аналітичного. Успішні люди знають, як витягти максимум зі своїх позитивних якостей, і вміють грамотно діяти в будь-якій ситуації. Вони наполегливі й цілеспрямовані, мають сильну мотивацію, розуміють, як йти впе-

ред, долаючи усі перепони. Важливу роль відіграє самоорганізованість: уміння ставити перед собою конкретні завдання; поважати час (свій та навколишніх); складати план на день; визначати пріоритети; зосереджуватися на завданнях; детально вивчати справу, перед тим як узятися за діло; постійно самовдосконалюватися; здатність припинити роботу вчасно (зробити перерву на відпочинок, припинити роботу над неуспішним проєктом); здатність організовувати простір, усвідомлювати мінливість часу й навколишнього світу.

З огляду на можливість самовдосконалення гнучкості мислення, підвищення рівня сприйнятливості до нового, посилення прагнення набувати нових знань і навичок саморегулювання значний інтерес викликає *програма самоконтролю*, розроблена на засадах соціально-когнітивної теорії А. Бандури [5], яку деталізували Уотсон і Тарп. Вони припустили, що процес поведінкового самоконтролю складається з п'яти основних кроків. До останніх названі дослідники зараховують визначення форми поведінки, на яку треба впливати, збір основних даних, розробку програми для розвитку бажаної поведінки, виконання й оцінку програми та завершення програми.

Новим підходом до управління розвитком особистих якостей є використання універсальної системи показників діяльності (TPS) [19]. Особиста система збалансованих показників охоплює такі складники: інформацію про власне бачення місії людини, особисті ключові ролі, особисті чинники успіху, особисті показники діяльності й завдання, заходи з удосконалення. Система показників розвиває власне самовідчуття та успіх і стимулює постійне самовдосконалення.

Застосування моделі PDCA – це наступний крок у процесі самовдосконалення. Цикл PDCA, або Цикл Демінга, – це модель безперервного поліпшення якості. Вона складається з логічної послідовності чотирьох повторюваних стадій для безперервного саморозвитку й навчання: PLAN, DO, CHECK and ACT (Плануй, Роби, Перевірйай і Долай). Цикл Демінга, на наш погляд, використаний для побудови системи самовдосконалення з конкретною інтерпретацією його структурних елементів для певного суб'єкта:

*Плануй:* розробляй власну збалансовану систему показників; формулюй її так, щоб основна увага приділялася роботі та вільному часу; створюй систему з простих цілей і відповідних дій щодо її вдосконалення. Той сегмент означеної структури, що стосується роботи, обговорюй з безпосереднім керівником.

*Роби:* здійснюй усі плани; залучай керівника, колег, підлеглих, клієнтів, та / або тих, кому довіряєш в оцінці своїх результатів; розвивай власні компетентності для досягнення поставлених цілей.

*Перевірйай:* аналізуй результати відповідно до встановлених показників та їхніх цільових значень; з'ясовуй ступінь виконання власних планів і, якщо необхідно, корегуй особисту збалансовану систему показників; разом з довіреною особою аналізуй систему показників формування плану безперервного вдосконалення.

*Долай:* будь готовим долати перепони й обирати більш складні цілі; обирай цілі, відповідні новим компетентностям і знанням, коли попередні дії з удосконалення вже не надихають; отримуй задоволення від процесу вдосконалення; записуй усе, чого вдалося навчитися; спостерігай за поліпшенням своїх дій і навичок мислення [там само].



Отже, використання позитивного мислення, системи правильних регулярно повторюваних установок (афірмацій) допоможе закласти основи позитивної самомотивації; застосування кроків саморозвитку свідомості успішної людини – розвинути когнітивні уявлення про успішну поведінку; практикування техніки нейролінгвістичного програмування (НЛП), засвоєння навичок характерної поведінки успішних людей, методів і прийомів саморегулювання дадуть змогу виробити навички успішної поведінки. На нашу думку, їх можна систематизувати й використовувати задля цілеспрямованого формування успішної поведінки школярів / студентів, які навчаються за кордоном.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алдер Хэрри НЛП: современные психотехнологии / [Пер. А. Говорунов]. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 154 с.
2. Аткинсон Д.У. Упражнения на развитие концентрации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/vnimanie-trenirovka-pamyat-razum-volya-telo-uprazhnenie-myshca-dvizhenie-napryazhenie> [12.03.2020]
3. Ауэрбах Стивен Прогрессирующая релаксация для снятия стресса и повышения работоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/relaksacija-stress-ustalost-rasslablenie-myshc> [10.02.2020]
4. Афанасьева Н. Є. «Вправи «Гімнастики Мозку» для поліпшення повсякденного життя (Brain Gym 101)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v\[01.01.2020\]](https://www.youtube.com/watch?v[01.01.2020])
5. Бандура А. Теория социального научения: монография. Москва: Директ-Медиа, 2008. 532 с.
6. Булигин Е. Программирование успешного поведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nlping.ru/> [15.03.2020]
7. Вольфе Д. Метод систематической десенсибилизации для борьбы со страхами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/systematic-desensitization/>[20.03.2020]
8. Врублевська В. Сознание успешного человека. 10 шагов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://upsihologa.com.ua/Soznanie\\_uspeshnogo\\_chelove\\_vikulia.html](https://upsihologa.com.ua/Soznanie_uspeshnogo_chelove_vikulia.html) [16.02.2020].
9. Гурч Л. Мобільність студентів та професорсько-викладацького складу як фактор підвищення конкурентоспроможності вищої освіти України в європейському просторі [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://personal.in.ua/article.php?id=53> [12.01.2020]
10. Иноземцева А. Ауторегуляция дыхания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blog.cognifit.com/ru/%D0%B4%D1B58F> [16.03.2020]
11. Корякина Т. Кип смайлинг! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tsn.ua/ru/lady/psychologia/ona/chem-vredno-1137660.html> [10.01.2020]
12. Мак-Дермотт Я., О'Коннор Д. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия / [Пер. с английского А. Б. Бродский]. Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 1998. 240 с.
13. О'Коннор Д. Введение в нейролингвистическое программирование: новейшая психология личного мастерства / [Пер.с англ. А. Б. Бродский]. Челябинск: Версия, 1997. 256 с.

14. Позитивне мислення [Електронний ресурс]. *Вікіпедія. Текст. Дан.* Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/D0%B5> [15.02.2020]
15. Полин А.В. Медицинская психология. Полный курс. М.: Научная книга, 2013. 320 с.
16. Самарська Л.О., Сас Н.М. Характеристика успішних та неуспішних поведінкових копінг-стратегій. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIV КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 29–30 травня 2017 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава, 2018. С. 294–295.
17. Саморегуляція навчальної діяльності школярів / М.В. Гриньова. Інформаційний збірник для директора школи та завідуючого дитячим садочком. 2016. № 13–14 (52). С. 41–45
18. Сас Н.М. Інноваційність, рефлексивність, самоосвітня компетентність як цінності професійної підготовки. Електронний збірник наукових праць ЗОІППО. № 2 (31). 2018. Частина перша. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/ /view>
19. Сас Н. Основи інноваційного управління навчальними закладами: навч.-метод. посіб. Полтава: СПДФО Гаража М. Ф., 2013. 178 с.
20. Семь упражнений для развития позитивного мышления [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://4brain.ru/blog/%D1%82%> [22.02.2020]
21. Сильванович С.Ф. Креатив для пользы дела: управление творческим потенциалом компании. Минск: Гревцов Паблишер, 2007. 208 с.
22. Ситников А.П. Акмеологический тренинг: теория. методика, психотехника. М.: Технологическая школа обучения. 1996. 428 с.
23. Солонець О. 34 прийоми, що допомагають мислити позитивно [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.pickthebrain.com](http://www.pickthebrain.com). [23.02.2020]
24. Стернберг Р. «Интеллект успеха». Минск: Попурри, 2015. 315 с.
25. Хей Луиза Исцели свою жизнь. Книга для тех, кто имеет большие планы [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://loveread.ec/ead\\_book.php](http://loveread.ec/ead_book.php). [03.01.2020]
26. Штерн В. Метод Хосе Сильвы [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psy.wikireading.ru/113641>[05.03.2020]
27. Якобсон Э. «Прогрессирующая релаксация» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://docplayer.ru/46515093-Metodika-progressiruyushchey-relaksacii.html> [15.03.2020]