

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**До захисту допустити:**

**Зав. кафедри**

**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.**

**Кваліфікаційна робота**

за освітнім ступенем «Магістр» на тему:

**«Цілепокладання в професійній діяльності особистості управлінця як організуюча складова образу життя»**

Студентки факультету філології та масових комунікацій

спеціальності 053 Психологія (Практична психологія)

освітнього ступеня «Магістр»

**Олефіренко Катерини Сергіївни**

**Науковий керівник:**

Стуліка Олена Борисівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

**Рецензент:**

Грицук Оксана Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. МЕХАНІЗМИ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ В СТРУКТУРІ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Теоретичні аспекти визначення феномену цілепокладання.....	8
1.2. Структурні компоненти цілепокладання.....	16
1.3. Особливості цілепокладання діяльності особистості (на прикладі професійної діяльності).....	21
Висновки до розділу 1 .....	26
РОЗДІЛ 2. СУБ'ЕКТИВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО УСПІХУ.....	28
2.1. Порівняльний аналіз характеристик «успіх» та «успішність».....	28
2.2. Поняття успіху в сучасних дослідженнях .....	43
2.3. Успіх як складова частина життя людини.....	47
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЯК ФАКТОР ПЕРЕЖИВАННЯ УСПІХУ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДОВІЙ ЖИТТЯ.....	50
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	50
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів.....	55
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	81
Висновки до розділу 3.....	88
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	93
ДОДАТКИ.....	100

## ВСТУП

У сучасних умовах динамічного розвитку, інтенсивних змін і ускладнень вимог до якостей фахівців у будь-якій сфері виникає необхідність у професійній мобільності, оптимізації «людського чинника», здатності до конкуренції і цілеспрямованості суб'єкта діяльності. При цьому виникає необхідність вміння «переключатися» з одного виду діяльності на інший. Одна з проблем сучасної людини полягає в однобічній самореалізації: або особистість розвивається тільки в професійній сфері, або тільки в сімейній і лише незначна кількість людей можуть поєднувати різні сфери життєдіяльності в своєму розвитку. Розвиваючись тільки в одній сфері, людина відчуває, що втрачає щось важливе в іншій. Стрімкі зміни соціальної ситуації роблять необхідним переосмислення звичних схем діяльності, вміння виявляти активність в цілепокладанні, а також у професійній «лабільності».

На сучасному етапі цілепокладання визнається констатуючою, необхідною ознакою людської діяльності, яка займає одне з центральних місць у її структурі та процесі становлення особистості, а також у розвитку її свідомості. Людина, як особистість, ставить перед собою цілі, усвідомлює мотиви, які спонукають її до активності. Активність, як найважливіша характеристика психічного відображення особистості, закладається і реалізується в предметній діяльності і потім стає психічною якістю людини.

Цілепокладання особистості є основним параметром образу життя. Образ життя - це філософсько-соціологічне поняття, що охоплює сукупність типових видів життєдіяльності індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому в єдності з умовами життя.

У сучасній науковій літературі образ життя тлумачиться як проблема стилю життя. Стиль життя визначається як цілісний комплекс соціальних практик, що відповідають з одного боку, об'єктивній позиції індивіда в багатовимірному соціокультурному просторі, а з іншого - його власним

суб'єктивним уявленням про цю свою позицію, а також психологічними особливостями, в тому числі і цілепокладання своєї діяльності. Тобто образ життя - це система практик, які тісно пов'язані і безперервно повторюються в повсякденних проявах індивіда. До цих систем практик можуть відноситися: праця (навчання для підростаючого покоління), побут, суспільно-політична і культурна діяльність людей тощо.

Суб'єктивна якість життя - це динамічний феномен, який не може бути зафіксований «раз і назавжди». Динамічний характер актуальної суб'єктивної якості життя детермінований системою ціннісних орієнтацій, потреб суб'єкта, його активністю, усвідомленням себе і свого місця в світі, особливостями самореалізації тощо. Вивчення уявлень про соціальну успішність і самовизначення особистості необхідно для вироблення шляхів та способів реалізації особистості, розкриття потенціалу особистості, формування конструктивного ставлення до дійсності, позитивного підходу до вирішення поставлених перед нею завдань.

Категорія «успіх» і її похідні, не зважаючи на уявну простоту смислового наповнення, залишається недостатньо вивченою як у філософському, так і психологічному плані, а її буденне розуміння як зовнішнє вираження матеріального благополуччя, кар'єрного росту, слави не є вичерпним й потребує більш пильного аналізу. Філософсько-психологічне розуміння природи успіху і успішності особистості можна простежити через супутні категорії діяльності, волі до досягнення, установки, самооцінки, особистісної самоідентифікації, самосвідомості та ін. Успіх асоціюється з активністю людини і неможливий без людської діяльності, вираженої через акт творіння, досягнення або завоювання.

Для досягнення успіху визначальними є мотив і установка на успішність. Вони можуть формуватися поступово, наприклад, таким соціальним інститутом як освітній. Проте, не зважаючи на перехід до інформаційного суспільства в загальносвітовому масштабі, як такого, що орієнтоване на високі

інтелектуально-інформаційні ресурси та технології особистісного розвитку, впровадження інноваційних освітніх та адаптаційно-соціалізуючих методик у соціально-освітньому просторі поки що важко долається стереотип використання перевірених практикою теорій і традиційних підходів.

Усе вищезазначене обумовлює актуальність дослідження «Цілепокладання в професійній діяльності особистості управлінця як організуюча складова образу життя».

**Об'єкт дослідження:** образ життя особистості.

**Предмет дослідження:** цілепокладання в професійній діяльності особистості як організуюча складова образу життя.

**Мета дослідження** - розробити програму психологічного розвитку здатності особистості до цілепокладання.

**Гіпотеза:** чим більше диференційованими є компоненти структури цілепокладання, тим більш позитивними і узгодженими є особистісні конструкти образу життя.

Для перевірки гіпотези і досягнення мети були сформульовані наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи щодо структури компонентів цілепокладання в діяльностях особистості як організуючої складової образу життя.
2. Виявити цільові конструкти у смисложиттєвій орієнтації образу Я в різних професійних групах.
3. Дослідити ціннісно-орієнтаційні компоненти цілепокладання особистості.
4. Визначити якісні характеристики образу життя особистості.
5. Розробити програму психологічного розвитку здатності особистості до цілепокладання.

**Методологічно-теоретичну основу** нашого дослідження становлять: філософія Платона про ідеї, філософія Аристотеля про мету, вчення Ніцше про життя та волю, теоретичні підходи щодо визначення феномену

цілепокладання та його структурних компонентів (концепція сталого розвитку, оцінка якості життя, тощо) (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Ю.М. Швалб, К.О. Абульханова-Славська, В.М. Розін, Т.М. Титаренко та інші); концепція свідомості О.М.Леонтєва; соціально-психологічні особливості образу життя (Бурд'є, Л.Д. Бевзенко, В.М. Розін, Ю.М. Швалб та інші); системо-мислєдїяльна (СМД) методологія за Г.П. Щєдровицьким; дослідження А. Маслоу проблем особистісного росту і розвитку.

Для перевірки висунутої гіпотези та вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи**: вивчення та аналіз психолого- педагогічної літератури з проблеми, узагальнення, систематизація; емпіричні: спостереження, бесіда, опитування, комплекс психодіагностичного тестування (тест смисложиттєвих орієнтацій (СО) Крамбо и Махолик, адаптація О.М.Леонтєва; модифікація тесту «Ціннісні орієнтації» Леонтєва - Рокіча; власнорозроблений опитувальник «Виявлення якісних характеристик образу життя, які властиві особистості» (О.Б.Стуліка, К.С.Олефіренко); дослідження ступеню задоволеності життям (О.А.Лєпєвой і Е.А.Тимошко), опитувальник оцінки якості життя (В.Л.Козловський), корекційна програма з усвідомлення особистісних цілей; статистичні та якісні методи обробки емпіричних даних.

**Практична значущість** роботи полягає у розробці проблеми цільових компонентів особистості та образу життя, а також розробці корекційної програми психологічного розвитку здатності особистості до цілепокладання як ефективної технології оптимізації моделювання майбутнього, пошуку життєвого призначення, професійної і сімейної орієнтацій. Результати дослідження можуть бути використані під час теоретичного навчання, а також практичними психологами.

**Наукова новизна** роботи полягає в *уточненні* механізмів цілепокладання працівників декількох професійних сфер: медичної, педагогічної та юридичної; *розроблено* корекційну програму психологічного розвитку

здатності особистості до цілепокладання як ефективної технології оптимізації моделювання майбутнього, пошуку життєвого призначення, професійної і сімейної орієнтацій

**Апробація та впровадження** результатів кваліфікаційного дослідження.

Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Олефіренко К.С. Сутність і структура поняття «професійний інтерес» / К.С. Олефіренко // Дебют: збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2018 / за заг. ред. д. політ. н., проф. К.В. Балабанова, д. е. н., проф. О.В. Булатової. – Маріуполь, 2018. – 273 с. – С. 148-150.
2. Олефіренко К.С. Цілепокладання в професійній діяльності як фактор впливу на ефективність виконання професійних обов'язків. / К.С. Олефіренко // Збірник віддано до друку.

**Структура** кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 93 сторінках. У тексті вміщено 6 таблиць, 13 малюнків. Додатки викладено на 100 сторінці. У списку використаних джерел 75 найменувань, що охоплюють 7 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

# РОЗДІЛ 1

## МЕХАНІЗМИ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ В СТРУКТУРІ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Теоретичні аспекти визначення феномену цілепокладання

Цілепокладання є інтегральним системним утворенням, яке характеризує особистість в цілому. Даний процес регуляції діяльності особистості включає в себе: сутність цілепокладання (соціально-психологічні механізми); основні закономірності функціонування та специфіка протікання процесів.[34,43,36,21]

Вперше до проблеми цілепокладання в рамках філософської парадигми звертаються видатні вчені минулого: Платон, Аристотель, Ф. Ніцше, А. Камю тощо. Філософія Платона є оригінальним вченням про ідеї. Відповідно цього вчення, світ чуттєвих речей не є світом дійсно суцього: чуттєві речі перебувають у безперервній зміні, то виникають, то гинуть. Всьому тому, що є в них справді суттєвим, чуттєві речі зобов'язані своїм безтілесним прообразам, які Платон називає ідеями. Ідеї вічні, незмінні, безвідносні; вони не залежать від умов простору та часу. По відношенню до чуттєвих речей, ідеї є одночасно і їх причинами, і тими зразками, за якими були створені ці речі. Водночас ідеї є також метою, до якої прагнуть істоти чуттєвого світу[1].

Так, давньогрецький мислитель, Аристотель вперше спеціально аналізує категорію «мета» як організуючий принцип, основу специфіки реальної речі, збереження її визначеності. Він вивчає не самі предмети природи, а структуру їх співвідношень, форми силогізму, загальну відповідність наслідків причинам як підтвердження ідеї панування цільової причини над діючою. Також він запропонував і першу класифікацію причин, в основу якої поклав своє вчення про форму, яка у нього є принципом і спрямовуючим початком будь-якого предмета [2].



Форма в Аристотеля виступає в ролі внутрішньої мети кожного об'єктивного процесу. Це приводить його до переконання, що в природі існують причини «заради чого». Він писав: «У рослинах корисні їм частини виникають через певної мети, наприклад, листя - заради захисту плода. Якщо за природою заради чого-небудь ластівка робить гніздо, а павук - павутиння, і рослини виробляють листя заради плодів, а коріння росте не вгору, а вниз заради харчування, то очевидно, що є подібна причина в інших тілах, що виникають та існують в природі. А так як природа двояка: з одного боку, як матерія, з іншого - як форма, вона ж мета, а заради мети існує все інше, то вона і буде причиною «заради чого» [3, стор.145].

Основа життя за концепцією Ніцше - це воля. Життя є проявом волі, але не абстрактної світової волі, як у Шопенгауера, а конкретної, визначеної волі - волі до влади. «Життя для мене, - підкреслює Ніцше, - тотожне інстинкту зростання, влади, накопичення сил, зміцнення існування, вмінні переборювати всі перешкоди.» Це, на думку Ніцше, є людське щастя. Якщо відсутня воля до влади, істота деградує [1, стор.204].

Першим вводить у коло досліджуваних гуманітарним знанням категорій поняття ситуації К. Ясперс, але ситуація у нього поділена на зовнішню і внутрішню. Вона в нього більше є своєрідним компромісом між екзистенцією і зовнішнім світом, ніж просторово-тимчасовим локусом інформаційного обміну. Причина такого стану речей базується в бажанні екзистенціалістів повернути людині якщо не свободу, то відчуття свободи[4].

Філософська парадигма трактування цілей і доцільності не містила розуміння людської діяльності як реалізації поставлених самою людиною завдань, не розглядала розуміння цілепокладання як результату багатofункціональності людини. Аналіз робіт Ф. Ніцше, А. Камю, К. Ясперса та інших показав, що для цілісного вивчення особистості важливо розуміти світ не як такий, що протистоїть людині та її свідомості, а як життєвий світ,

який будується особистістю, що по-новому ставить проблему відповідальності людини за власне життя.

В марксистській філософії однією із центральних характеристик людської діяльності (у тому числі, відмінність від поведінки тварин) признається її цілеспрямованість і цілепокладаючий характер. Характерною рисою всякої свідомої діяльності людини її спрямованість на досягнення певних цілей. Свідома мета — необхідний її компонент. Без мети немає і не може бути свідомої діяльності. К. Маркс зазначав, що свідомі мета як закон визначає спосіб і характер дій. Це стосується не тільки практичних, а й розумових дій людини. Так, мета спостерігати щось, запам'ятати або згадати якісь події, розв'язати арифметичну чи фізичну задачу визначає характер тих розумових дій, які ми виконуємо, намагаючись її досягти. Цілі людської діяльності породжуються об'єктивним світом, суспільним буттям людей. Вони не «падають з неба», як про це твердять ідеалісти. Вони формуються в процесі пізнання людиною цього світу і практичної її діяльності. Цілі залежать від суспільних умов життя людини, від ступеня її індивідуального розвитку. Відповідно до цього вони бувають різними за своїм змістом, за своєю близькістю чи віддаленістю. Чим більше розвинена особистість, її свідомість, тим змістовніші і віддаленіші цілі вона ставить перед собою [6].

В рамках психологічній парадигмі проблема цілепокладання розглядалась з точки зору двох напрямків. До першого напрямку відносять теорії діяльнісного підходу, до другого - екзистенційні і гуманістичні теорії.

Вперше до проблеми цілепокладання, в рамках діяльнісного підходу звертається С.Л. Рубінштейн, який розглядав цілепокладання через усвідомлення зв'язку між потребами і діями, які за своїм генезисом є вольовими. Суб'єктивне вираження потреби, її відображення в психіці повинно стати усвідомленим і предметним. Це «опредметнення» дає можливість на усвідомленій основі організувати свої дії. Вольова дія завжди опосередкована більш-менш складною роботою свідомості - усвідомленням

спонукань до дії як мотивів і її результату як цілі [7]. Автор стверджував, що єдність особистості та діяльності полягає в наступному: в діяльності особистість знаходить цілісність через зв'язок мотивів, цілей, результатів. Особливості вираження особистості в діяльності, її особистісні характеристики, за С.Л. Рубінштейном, залежать від цілей - свідомих характеристик діяльності. Мета розглядається як особистісне утворення, що знаходиться в тісній залежності від позиції особистості в цілому, як один із способів взаємозв'язку між особистісними та процесуальними аспектами психічної діяльності, оскільки вона входить до складу особистісного аспекту та здійснює дієвий контроль над несвідомими мотивами [7, 8, 9].

Широке визнання і поширення отримала концепція свідомості О.М.Леонтьєва, який зробив спробу розкриття принципу цілісності свідомості на основі ідей марксистської філософії про центральне значення діяльності в розвитку людини і суспільства. Саму діяльність О.М. Леонтьєв розглядає як таку, що водночас належить об'єктивному світу і світу суб'єктивного, свідомості, стверджуючи, що індивід у спільній діяльності з іншими індивідами змінює світ і внаслідок цих зміни перетворює себе, стаючи особистістю. У роботах цього автора самостійне значення набуває вивчення цілей, оскільки в сферу психологічного вивчення діяльності входять зовнішні, предметні дії. Він обґрунтовує уявлення про співвідношення діяльності - дії - операції, у зв'язку з мотивом - метою - умовами, в загальному потоці діяльності, який утворює людське життя в її вищих опосередкованих психічним відображенням проявах. О.М. Леонтьєв переходить до психологічного аналізу наступної категорії - категорії засобів (ресурсів), яка становиться ключовою для теорії діяльності [10].

У вітчизняній практиці найбільш розгорнуті системні дослідження цілепокладання виконані Н.Ф. Наумовою і Ю.М. Швалбом [35]. Автори підкреслюють, що системне дослідження цілепокладання можливе лише в межах одного виміру, однієї категоріальної позиції, одного конструкту. Так,

Н.Ф. Наумова пропонує розглядати цілепокладання в двовимірному базисі і формулює п'ять принципів цілепокладання як стратегічного вибору в умовах невизначеності: 1. світ цілей альтернативний; 2. вибір повинен бути автономічним, тобто слід виходити з припущення про логічну несумісність крайніх позицій вибору; 3. принцип невизначеності, тобто стверджується, що в момент вибору, принаймні, один з елементів цілепокладання невизначений; 4. передбачається необхідність прийняття в процесі вибору вольового рішення, викликаного принциповою неоптимізацією вибору (хоча б за рахунок неповної визначеності); 5. принцип вільного структурування та інтерпретації вибору [11].

Розглядаючи можливість застосування даної системи в психології, Ю.М.Швалб розділяє в цілому погляди Н.Ф. Наумової, але він будує змістовну соціологічну модель цілеспрямованої поведінки особистості. Однак автор звертає увагу на необхідність більш ретельної розробки моделі та наводить ряд уточнень. «Побудова моделі визначення мети є основною функцією мислення в цілепокладання. Враховуючи особливості мислення, можна стверджувати, що ці моделі дуже специфічні - вони повинні бути максимально операціональними, тобто містити в собі опис можливих способів дій з властивостями елементів ситуації» [12]. Ю.М. Швалб описав функціонально-структурну модель цілепокладаючої свідомості особистості. В її структуру входять три базові компонента: спостереження, мислення та уява [12].

Споглядання здійснюється як взаємовизначення: особа самовизначає і затверджує себе по відношенню до світу; особа осягає і приймає невід'ємну силу натхненного світу. Лише у спогляданні особистість відкриває свою самість, яку несе в зовнішній світ (Х. Ортега-і-Гассет), енергійно виявляє і виражає себе саме як абсолютне самоствердження (А.Ф. Лосєв), одухотворяє світ своїми задумами, творить його історію символами і міфами. Споглядання, таким чином, безумовно є продуктивною здатністю свідомості[13, 14].

Мислення як процес свідомості створює якусь єдність і цілісність з процесом діяльності. Ця думка отримала розгорнуте обґрунтування і розробку в системо-миследіяльній (СМД) методології за Г.П. Щедровицьким.

Дійсність, створювана в мисленні, є внутрішньо неоднорідною. Ю.М.Швалб відзначав, що треба говорити про різні дійсності, що розрізняються за типам знань та за мірою абстрагованості від реальності, тобто конструктивна здатність мислення, що породжує, оскільки отримувані схеми і моделі не є прямим відображенням наявних об'єктів або форм миследіяння. Для мислення, в силу того, що воно незалежне від безпосередніх емоцій і мотивів, всі схеми однакові та рівнозначні, якщо витримують логічний аналіз і критику. Тому абстрактні схеми можуть виступати в якості основи цілепокладання тільки при наступних умовах: 1. якщо схема зв'язується з уявою; 2. якщо схема зв'язується з процесом породження особистісних смислів, тобто зі спогляданням; 3. якщо питання мотивації для суб'єкта виявляється психологічно «знятим» [15].

Проблема уяви - це центральна проблема свідомості, свободи і творчості в житті особистості. Саме у уяві, як інтимно-психологічному процесі, сплітаються воедино воля і інтереси особи, емоційна напруженість і потенціал свідомості, що породжується. Сьогодні можна визнати, що уява є тим процесом, який дозволяє особистості вийти за межі зовнішньої детермінованої, наявної ситуації. Цей процес забезпечує функцію свідомості, що породжує. Важлива особливість образів уяви полягає в тому, що вони відкривають сферу «можливого» для всіх форм тимчасового віддзеркалення реальності. Це можливе минуле, можливе сьогодення і можливе майбутнє. Іншими словами, саме у площині уяви виникає потенція множинності можливостей, не реалізованих в реальності, а суб'єкт, відповідно, стає здатним вийти за рамки детермінізму і передзаданості [12]. Процес визначення мети включає в себе етап ситуаційного моделювання, результатом якого є генерація образу ситуації, що дозволяє досягти мети.

Другий напрямок вивчення цілепокладання здійснювався в рамках екзистенційних і гуманістичних теорій (В.М. Розін, Т.М. Титаренко, К.О. Абульханова-Славська та інші), в яких основну увагу приділено критеріям цілепокладання, які перебувають всередині життєвого світу особистості.[18,16]

Постановка життєвих цілей відповідає потребі структурувати і впорядковувати своє майбутнє, впливати на нього, відчувати певну свободу у його виборі. Як зазначає К. Абульханова-Славська, питання, як прожити життя, є одним з найважливіших. «Відповідь на нього може дати сам процес життя і по тому, як він організований особистістю, і по тому, чим він наповнений» [16]. Життєві цілі - одна із форм самопрогнозування, ідеального уявлення значущого, бажаного майбутнього. Вони дозволяють планувати, уявляти можливі результати своєї активності, спрямованої на актуалізацію особистісних смислів. Життєві цілі безпосередньо характеризують життєдіяльність особистості, способи організації, впорядкування життя, досягнення вищого рівня суб'єктності. Визначення життєвих цілей має здійснюватися з урахуванням реальних можливостей їх досягнення [17].

На думку В.М. Розіна, всі найдавніші технології виникли з потреби і спостереження. У виданні «Нова філософська енциклопедія» виділяється традиційне, класичне проектування, що належить, насамперед, до інженерно-технічної галузі і відповідає низці принципів (здійсненності, конструктивної цілісності, завершеності, незалежності, відповідності тощо). Він зазначає, що поширення цих стандартів «на решту різновидів діяльності ускладнено в силу відсутності або недосконалості наукових знань про закономірності функціонування відповідних об'єктів» [18]. Цьому баченню, зокрема, відповідає висновок, який В.М. Розін зробив пізніше, про те, що соціального проектування як власне проектування ще не існує, воно і сьогодні знаходиться в стані формування [19].

У гуманістичній психології цілепокладання досліджував А. Маслоу через проблеми особистісного росту і розвитку. Центральним поняттям гуманістичної психології є самоактуалізація. Самоактуалізація - це процес актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя. Актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення та прийняття (інтеграція до «Я» - концепції) раніше неусвідомлюваних власних можливостей та психічних змістів (думок, почуттів, моделей поведінки, властивостей, здібностей та інше [20]).

У процесі самоактуалізації розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей, інших цінностей самоактуалізації. Одним з результатів самоактуалізації є формування суб'єктивно та об'єктивно узгодженого, такого, що суб'єктивно вдовольняє певну особистість. На думку Д.О. Леонтєва, представника екзистенційного підходу, здоровий індивідуум володіє кращою здатністю знаходити шляхи сполучення зі світом, задовольняючи потреби у встановленні зв'язків, подоланні себе, вкоріненості в світі, самоідентичності, нарешті, в наявності системи цінностей[21].

Таким чином, в основі гуманістичного і екзистенційного напрямку вивчення цілепокладання є критерії процесу, які перебувають в середині життєвого світу особистості. Основу діяльнісного підходу складає принцип цілісності свідомості та діяльності. Але, суттєво, що автори різних теоретичних напрямків стверджують о здатності особистості моделювати та структурувати своє майбутнє, будувати та проектувати свій життєвий світ таким, який буде влаштовувати саму особистість.

## 1.2 Структурні компоненти цілепокладання

Цілепокладання аналізується як одна із форм самопрогнозування, планування ідеального уявлення значущого, бажаного майбутнього. Життєве цілепокладання передбачає не лише особистісне самопроекування, а й життєво-практичне самоздійснення особистості, які реалізуються в соціальній, особистісній та сімейній сферах. Змістом самоздійснення є прагнення людини до самовдосконалення, незалежності, реалізації своїх здібностей, здобуття професії, пошук партнерів по інтимно-особистісному спілкуванню (Г.В. Акопов, Н.Л. Викова, І.О. Мартинюк, Т.М. Титаренко та інші).

З усіх форм самопрогнозування, саме постановка і досягнення життєвих цілей вимагають від людини найбільшої відповідальності, найбільшої зосередженості, найбільшого прояву вольових зусиль. Спонування, бажання, мрії, які наповнюють наше життя, переломлюючись крізь призму внутрішніх і зовнішніх умов, фокусуються в системі життєвих цілей, завдяки уяві особистості. Саме в уяві як інтимно-психологічному процесі, сплітаються воедино воля і інтереси людини, емоційна напруженість і потенціал свідомості[12].

Цілепокладання є складним системним інтегральним утворенням, яке може розповсюджуватися на всі сфери життєдіяльності особистості, згідно концепції Я.В. Васильєва, який виділив характеристики сфер цільової спрямованості особистості, які представлені в структурі життєвих найближчих та віддалених перспектив. Він обґрунтовує спрямованість особистості в конструкті цілепокладання.

По-перше, цілі завжди спрямовані на певні предмети, що дозволяє об'єктивно виявити змістовий характер спрямованості особистості. Визначення складу цілей і, відповідно, предметів потреби дозволяє встановити ієрархію їх значимості для суб'єкта.

По-друге, цілі особистості, по суті, завжди спрямовані на майбутній час,



що дозволяє не тільки виявляти змістові та динамічні сторони спрямованості особистості, але й визначати перспективні тенденції її становлення і розвитку.

По-третє, цілепокладання може розповсюджуватися на всі сфери життєдіяльності особистості. В даному категоріальному апараті, життєві сфери виступають компонентами процесу цілепокладання. Чим більше компонентів входять в структуру цілепокладання, тим якісніший і ефективніший образ життя особистості [22].

До цих компонентів відносяться: комунікативний, освітньо-професійний, робота (кар'єра), сімейний компонент, матеріальний, відпочинок (подорожі), особистісна самореалізація, здоров'я.

*Комунікативний компонент.* Здібність до реалізації власного потенціалу в різних сферах активності і протистояння негативним соціальним діям починає розвиватися з перших етапів онтогенезу в умовах підтримки ініціативного початку особи. Протягом життя людина залишається учасником комунікації, що привласнює досвід людства, являється організуючою складовою процесу самосвідомості, а також надає можливість організації власної діяльності, взаємовідносин.

Самосвідомість в психічній діяльності людини виступає як складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий в часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів в цілісне утворення - поняття власного Я (Я-образ, самооцінка, рівень притягань)

Комунікативний компонент лежить в основі процесу мислення. В.М. Розін писав: «Суттєво на мислення впливає комунікація, тобто представлення інших людей, вимоги до процесу і продукту думки, обговорення ходу думки, що пред'являються ними, діалог та інше» [23].

На основі схеми мислєдіяльності за Г.П. Щедровицьким, в яку входять три складові (колективно групове мислєдіяння, площина комунікації та площина чистого мислення), стверджував, що комунікація дозволяє вийти

особистості в площину чистого мислення. Відповідно, логічно стверджувати, що якщо відсутні комунікації, отже неможливе і мислення особистості в цілому [24].

*Освітньо-професійний компонент* є однією з форм відносин особи і соціуму. Основними положеннями, які складають основу освітньо-професійного компоненту, є професійне самовизначення, розвиток когнітивної сфери та досвід [22].

Професійне самовизначення - процес прийняття особою рішення про вибір майбутньої трудової діяльності - ким стати, до якої соціальної групи належати, і з ким працювати. В основу професійного самовизначення входить здібності особистості та інтереси. Крім того, професійне самовизначення - важлива подія на життєвій дорозі людини. Воно пов'язане не лише з минулим досвідом особи, але і тягнеться далеко в майбутнє, беручи участь у формуванні образу «Я».

Безпосередніми цілями будь-якого учбового предмету є розвиток когнітивної сфери особистості, засвоєння системи знань і оволодіння певними вміннями і навиками. Тим більш, сучасне суспільство пред'являє усе більш високі вимоги до якості підготовки фахівців з вищою освітою для всіх областей соціальної практики [25].

*Робота (кар'єра).* Сфера професійної діяльності виникає як структуризація соціальних відносин і є формою відносин особи і соціуму. Якщо професійну діяльність розглядати з погляду системи відносин, а не наочного змісту, то стає очевидним, що в цій сфері ведучими є способи включення індивіда в різні професійні співтовариства і професіогенез людини. У онтогенетичному плані сфера професійної діяльності результатно є чимось зовнішнім і ззовні заданим для індивіда, але у міру входження в неї відбувається самоідентифікація і самореалізація особи (при сприятливому збігу обставин і позитивному професіогенезі) [26].

*Сімейний компонент.* Сім'я відіграє велику роль у житті окремої

особистості і суспільства в цілому. Вона є важливою сферою особистісної самореалізації, завдяки якій задовольняються базові психологічні потреби.

Об'єктивні обставини життєдіяльності сім'ї впливають на її добробут тільки через їх суб'єктивну оцінку подружжям, яка у свою чергу визначається соціально-психологічним кліматом і взаємною задоволеністю взаємовідносинами один з одним. Сім'я при цьому розглядається з точки зору її власних динамічних змін, аналогічних процесів в малій групі [27].

*Матеріальний компонент.* Кожна людина направлена на здобуття матеріального прибутку, для задоволення своїх потреб, для подальшого придбання благ [26].

Дозвілля (відпочинок, подорожі). На сьогоднішній день не існує єдиного визначення поняття «дозвілля». В тлумачному словнику Ожегова, дозвілля визначається як вільний, незайнятий час, простір від справи, забава, заняття для відпочинку.[30] Дозвілля — це зона активного спілкування, що задовольняє потреби особистості в контактах. Такі форми дозвілля, як самодіяльні об'єднання по інтересах, ігрові програми, масові свята і інше - сприятлива сфера для усвідомлення себе, своїх якостей, достоїнств і недоліків порівняно з іншими людьми. Особистість оцінює себе, орієнтуючись на соціально прийнятні критерії і еталони, бо самосвідомість соціальна, за своїм змістом по самій своїй суті і неможливо поза процесом спілкування. Саме в умовах дозвілля формуються спільності, що дають людині можливість виступати в найрізноманітніших соціальних ампуа. В процесі колективного дозвільного проведення часу відбувається зміцнення відчуття товариства, зростання міри консолідації, стимулювання трудової активності, вироблення життєвої позиції та інше.

*Особистісна самореалізація.* Найбільш повне розкриття здібностей людини можливо лише в суспільно значущій діяльності. Причому важливо, щоб здійснення цієї діяльності детерміновано не тільки зовні (суспільством), але і внутрішньою потребою самої особистості. Задовольняючи базову

потребу в самореалізації в різних видах діяльності, особистість переслідує свої життєві цілі, знаходить своє місце в системі суспільних зв'язків і відносин. У полівалентності потреби в самореалізації виявляється й одержує розвиток багата людська індивідуальність. Ось чому, говорячи про всебічну і гармонійно розвинену особистість, потрібно підкреслювати не тільки багатство і всебічність її здібностей, а й (що не менш важливо) багатство і різноманіття потреб, у задоволенні яких здійснюється всебічна самореалізація людини [25].

*Здоров'я.* Проблема здоров'я являється однією з актуальних проблем сучасності. До проблеми психологічного здоров'я та благополуччя нації звертався В.О. Лефтеров, який виділяв три основних рівня здоров'я: фізичне, психічне та психологічне, а також розмежував поняття «психічне та психологічне здоров'я».

Психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, адаптуватися в будь-якій стресовій ситуації.

Психологічне здоров'я - показник нормального розвитку особи, узгодженості, саморозвитку, особової зрілості, що забезпечує соціальну успішність індивіда [28].

Таким чином, на основі аналізу, структуруванні та узагальненні теоретичних джерел, можна стверджувати, що сфери життєдіяльності можуть виступати як структурні компоненти цілепокладання особистості. У зв'язку зі специфікою нашої роботи, виділяють вісім основних компонентів конструкту цілепокладання: комунікативний, освітньо-професійний, робота (кар'єра), сімейний компонент, матеріальний, дозвілля (самодіяльна сфера), особистісна самореалізація, здоров'я.

### 1.3. Особливості цілепокладання діяльності особистості (на прикладі професійної діяльності)

Особливості цілепокладання діяльності особистості розглядали представники діяльнісного підходу (К.А. Абульханова-Славская). В основу особистості кладеться категорія наочної людської діяльності, аналіз її внутрішньої будови: її опосередковувань і породжуваних нею форм психічного віддзеркалення. Тому, щоб говорити о професійній діяльності логічно було дати визначення поняттю «діяльність».

На сьогоднішній день існує багато визначень поняття «діяльність»:

- у психологічному тлумачному словнику, діяльність - це активна взаємодія живої істоти з навколишнім світом, в ході якої вона цілеспрямовано впливає на об'єкт і за рахунок цього задовольняє свої потреби. Вже на початкових стадіях філогенезу виникає психічна реальність, представлена в досліджуваній діяльності. У її завдання входить обстеження навколишнього світу і формування образу ситуації для здійснення регуляції рухової поведінки відповідно до умов завдання, що стоїть перед ним [29].
- у тлумачному словнику Ожегова, діяльність зазначена як трудова динамічна система взаємодії людини, як суб'єкта, з оточуючим світом, в процесі якої людина розвиває та реалізує свої потреби [30]. Діяльність - це спрямована трудова активність суб'єкта або групи на певні аспекти оточуючого світу (предмети чи відносини), яка передбачає створення соціально значущого (матеріального або духовного) продукту.

Згідно теорії О.М. Леонтьєва, діяльність носить свідомий характер, передбачає усвідомлення мети та шляхів її досягнення особистістю, прогнозування результату. Якщо людина неусвідомлює мету, то мова іде про спонтанну поведінку, яка спрямовується біологічними потребами та емоціями, тому немає сенсу говорити про людську діяльність в точному її значенні [10]. О.М. Леонтьєв виділив психологічні ознаки діяльності особистості.

По-перше, зміст діяльності не визначається лише потребами, які її спонукали. Потреба переживається лише як стан нестатку, дискомфорту, напруги, пошуку та дає лише поштовх до діяльності, оскільки породжує лише неспрямовану пошукову активність. А спрямованість та організованість поведінки забезпечується лише мотивом - предметом потреби, яка спричинила активність.

По-друге, для того, щоб діяльність була успішною, психіка повинна адекватно відображати об'єктивні властивості предметів і явищ оточуючого світу і визначати засоби досягнення поставленої мети. Тобто в діяльності відбувається перехід об'єктів в їх психічну суб'єктивну форму - в образ. І разом з тим в діяльності відбувається перехід внутрішніх явищ в їх об'єктивні продукти.

По-третє, діяльність відбувається як процес взаємодії, який розуміють як внутрішню та зовнішню активність людини, що опосередкована психічним відображенням, спрямована на особистісні зміни, трансформацію предметів та явищ залежно від потреб людини, а також створення нових.

По-четверте, діяльність - це категорія соціальна. Особливість реалізації потреб людиною полягає у використанні суспільних, за своїм походженням, засобів їх задоволення. Не стільки біологічні потреби, скільки способи та засоби, що склалися в суспільній практиці, визначають характер активності та задоволення потреб .

По-п'яте, діяльність - це функціональна одиниця активності людини, яка має свої структурні компоненти, що визначає її як психологічну систему, а не як окрему реакцію чи сукупність реакцій на взаємодію з навколишнім світом[12].

О.М. Леонтьев зазначав, що розвиток, множення видів діяльності індивіда приводить не просто до розширення їх «каталогу». Одночасно відбувається центрування їх довкола небагатьох найголовніших, таких, що підпорядковують собі інші. Цей складний і тривалий процес розвитку особи

має свої етапи, свої стадії. Процес цей невіддільний від розвитку свідомості, самосвідомості, але не свідомість складає його першооснову, воно лише опосередковує і, так би мовити, резюмує його [31].

У соціально-психологічному плані, на думку І.В. Бестужева-Лада, діяльність є значущою складовою частиною образу життя людей, що може характеризуватися через змістовні і стильові особливості. У буденній свідомості чітко виокремлюється три провідні соціальні стереотипи, які характеризують діяльність. Це стереотипи: «повсякденність» - за ним стоїть уявлення про побутову діяльність як сукупність тих видів роботи, які треба виконувати кожен день; «необхідність» - за ним стоїть уявлення про обов'язковість побутової діяльності; «відновлюваність» - за ним стоїть уявлення про циклічність, рутинність та нескінченність побутової діяльності[32].

У психологічному плані діяльність є полімотивованою, але серед мотивів можна виділити два провідних. По-перше, це мотив комфорту в організації життєвого простору. Тому що відображає позитивні емоційні стани задоволення, самоповаги, цінності зробленого тощо. По-друге, це мотив соціального порівняння. У буденній свідомості мотивація порівняння набуває двох форм - як стимулююча і як гальмівна мотивація. Стимулююча мотивація формулюється як позитивний соціальний взірець, а гальмівна мотивація формулюється як порівняння із, безсумнівно, негативним взірцем. Мотивація соціального порівняння є зовнішньою, стимулюючою та нормативною. Вона відбиває у свідомості ідею необхідності докладання зусиль у побутовій сфері життєдіяльності.

За цільовою ознакою Ю.М. Швалб виділив чотири типи (рівні), цільових конструктів у діяльності: 1. підтримки умов у певному стані; 2. полегшення (поліпшення) умов побутової діяльності; 3. поліпшення побутових умов життя; 4. зміни умов життя. Отже, в підставі особи лежать стосунки підпорядкування

людських діяльностей, що породжуються ходом їх розвитку. До числа таких діяльностей входить і професійна [12].

Основну суть професійної діяльності розкриває поняття «професія». Єдиного визначення цьому поняттю нема, бо воно многозначне, і включає в себе різні сутності: соціальну, економічну, правову, психологічну і фізіологічну. Є кілька означень. У психологічному тлумачному словнику, «Професія (фах) — виокремлений («окреслений») у рамках суспільного поділу праці комплекс дій та відповідних знань, що вимагає відповідної освіти чи кваліфікації, які особа може виконувати відносно постійно, та які становлять засоби утримання для неї». У словнику Ожегова, професія - це основний рід занять трудової діяльності [29]. У психологічному словнику В.П. Зінченко, професія характеризується як «система знань, умінь і навичок, присутня певній людині» [33].

Разом з тим, необхідно зазначити що, ефективність діяльності перебуває в прямій залежності від мотивації й, за даними наукових публікацій із зазначеної проблематики, показує, що сьогодні є актуальною проблемою побудови цілісної концепції мотивації професійної діяльності, яка б дала змогу пояснити за допомогою яких механізмів особистість творить себе через професію та реалізує своє призначення та професійне покликання в цьому житті. Будь-яка професійна діяльність — це складна динамічна система, до складу якої входять численні елементи.

Н.В Кузьміна, розглядаючи педагогічну діяльність, виділяє основні елементи, які визначають її успіх: конструктивна (конструктивно-змістова, конструктивно-оперативна, конструктивно-матеріальна); організаторська діяльність; комунікативна [34].

*Конструктивні здібності* забезпечують реалізацію тактичних цілей: структуризація курсу, підбір конкретного вмісту для окремих розділів, вибір форм проведення занять тощо. Від рівня розвитку комунікативної здатності і компетентності в спілкуванні залежить легкість встановлення контактів



викладача із студентами і іншими викладачами, а також ефективність цього спілкування з точки зору вирішення педагогічних завдань.

*Гностичний компонент* - це система знань і умінь викладача, складових основу його професійної діяльності, а також певні властивості пізнавальної діяльності, що впливають на її ефективність.

*Проектувальні здібності* забезпечують стратегічну спрямованість педагогічній діяльності і виявляються в умінні орієнтуватися на кінцеву мету, вирішувати актуальні завдання з врахуванням майбутньої спеціалізації студентів, при плануванні курсу враховувати його місце в учбовому плані і встановлювати необхідні взаємозв'язки з іншими дисциплінами та інше. Виділяють компоненти педагогічної діяльності по видах: об'єкти і суб'єкти діяльності, цілі, по засобах досягнення мети, по результатах [34].

Поняття реалізації мети - це процес, пов'язаний з необхідністю порівняння обсягу дій і засобів, вишукування нових можливостей і залучення нових засобів, а також пошук нових методів змістовного функціонування. Дія таким способом робить процес доцільним і цілеспрямованим.

Цілеспрямоване поведінка людини має соціальну природу. Воно є продуктом суспільного розподілу праці, як специфічно людської форми колективної, соціальної діяльності. Люди обмінюються формами праці як розумовими функціями і процедурними моделями того, що повинно скластися в результаті діяльності. Основні механізми визначення мети, починаючи з визначення соціально схвалених цілей і засобів і закінчуючи оцінкою сфери діяльності за допомогою форм соціального порівняння, формуються соціумом.

Таким чином, узагальнення наукових джерел дало змогу стверджувати, що цілепокладання становить одне з провідних місць не тільки у професійній діяльності, яка, перш за все, опосередковується особистісними властивостями, а й у всіх різновидах сфер життєдіяльності особистості.

## Висновки до розділу 1

На основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми цілепокладання особистості, ми дійшли наступних висновків.

Цілепокладання є складним системним інтегральним утворенням, яке може розповсюджуватися на всі сфери життєдіяльності особистості, які представлені в структурі життєвих найближчих та віддалених перспектив. Діяльність - це спрямована трудова активність суб'єкта або групи на певні аспекти оточуючого світу (предмети чи відносини), яка передбачає створення соціально значущого (матеріального або духовного) продукту. Таким чином, професійна діяльність - це складна інтегральна система, яка потребує відповідальності, мобільності, зосередження, потреби цілепокладати та інше. Мета як передбачення майбутнього стану об'єкта, на який спрямована діяльність суб'єкта, виступає посередництвом між суб'єктивністю і опредмечуванням. Реалізуючи свої уявлення і бажання, людина разом з тим реалізує свої уявлення про майбутнє.

Діяльність особистості зазначена мотивом - предметом потреби, тому що потреба, в свою чергу, виступає сигналом о неефективності діяльності. Коли людина переживає неефективність як проблему, виникає потреба у штучної технічної побудови нових об'єктів та форм мислєдіяльності, які будуть відповідати заздалегідь сконструйованій моделі або схемі. Реалізація цих можливостей передбачає наявність проектування та програмування форм практик та типів мислення, яке забезпечує цілепокладання.

В структуру цілепокладання входять три базові складові: споглядання, уява та мислення. Споглядання відіграє важливу роль в структурі цілепокладання. Завдяки спогляданню, яке творить світ і його історію символами і міфами, людина набуває особовий сенс і натхненність. Споглядання, безумовно є продуктивною функцією свідомості, що породжує.

Щоб діяльність була успішною, психіка повинна адекватно відображати

об'єктивні властивості предметів і явищ оточуючого світу і визначати засоби досягнення поставленої мети. Тобто в діяльності відбувається перехід об'єктів в їх психічну суб'єктивну форму - в образ. Цей процес забезпечує уява як механізм цілепокладання.

Мислення як конструктивна здібність свідомості, яка, в свою чергу, виступає основною формою цілепокладання - рішення завдань. Завдання є формою цілепокладання, де факт можливості послідовних перетворень, приводить людину до якогось результату.

Цілепокладання визнається констатуючою, необхідною ознакою людської діяльності, у структурі та процесі становлення особистості, а також у розвитку свідомості і особистості в цілому. Людина як особистість ставить перед собою цілі, усвідомлює мотиви, які спонукають її до активності. Активність, як найважливіша характеристика психічного відображення особистості, закладається і реалізується в предметній діяльності і потім стає психічною якістю людини.

Цілепокладання може розповсюджуватися на всі сфери життєдіяльності особистості. В даному категоріальному апараті, життєві сфери виступають компонентами процесу цілепокладання. Чим більше компонентів входять в структуру цілепокладання, тим якісніший і ефективніший образ життя особистості.

## РОЗДІЛ 2

### СУБ'ЕКТИВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО УСПІХУ

#### 2.1. Порівняльний аналіз характеристик «успіх» та «успішність»

Успіх у діяльності визначає провідні тенденції розвитку. Потрібно розділити поняття "успіх" і "ситуація успіху". Ситуація - це сполучення умов, які забезпечують успіх, а сам успіх - результат подібної ситуації. Ситуація - це те, що здатне організувати; переживання ж радості, успіх - щось більш суб'єктивне, приховане в значній мірі від погляду з боку. Успіх може бути короткочасним, частим і тривалим, миттєвим, стійким, пов'язаних зі всім життям і діяльністю. Все залежить від того, як ситуація успіху закріплена, продовжується, що лежить в її основі. Важливо мати на увазі, що навіть разове переживання успіху може настільки змінити психологічне самопочуття, що різко змінює ритм і стиль діяльності, взаємовідносин з оточуючими. Ситуація успіху може стати свого роду спусковим механізмом подальшого руху особистості.

Успіх - категорія не абстрактна, а оптимально співвідношенна між очікуваннями оточуючих, особистості і результатами її діяльності. У тих випадках, коли очікування особистості збігаються або перевершують очікування оточуючих, найбільш значимих для особистості, можна говорити про успіх. Може змінюватися те коло людей, думкою яких дорожить особистість, але суть успіху не змінюється.

З психологічної точки зору успіх - це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого особистість прагнула у своїй діяльності, або збігся з її надіями, очікуваннями (тобто з рівнем домагань), або перевершила їх. На базі цього стану можуть сформуватися стійкі почуття задоволення, формуються нові, більш сильні мотиви діяльності, змінюється

рівень самооцінки, самоповаги. У тому випадку, коли успіх робиться стійким, постійним, може початись цепна реакція, що вивільняє величезні, сховані до пори можливості особистості, що несе невичерпний заряд людської духовної енергії.

Ситуація успіху - це таке цілеспрямоване, організоване поєднання умов, при якому створюється можливість досягти значних результатів у діяльності, це результат продуманої, підготовленої стратегії, тактики. Можна виділити такі види:

- Передбачасий успіх. В основі його очікування можуть бути й обґрунтовані надії, і надія на якесь диво.
- Узагальнюючий успіх. Очікування успіху стає поступово стійкою потребою. З одного боку, це благо. Це - стан упевненості, захищеності, опори на самого себе. З іншого - небезпека переоцінити свої можливості, заспокоїтись. Важко переоцінити стимулюючу роль неуспіху в цілому ряді ситуацій. Успіх може розкласти особистість, неуспіх - формувати його кращі якості. Одне без іншого не існує, точніше, не повинно існувати.

Успіх завжди має дві сторони. Одна - суто індивідуальне переживання радості, особистісне, суб'єктивне. Інша - колективна оцінка досягнень особистості, ставлення оточуючих до успіху члена колективу, групи. Зв'язок цих сторін безсумнівний і органічний. Радість успіху може носити суто особистий, навіть інтимний характер, якщо людина може радіти своїм досягненням, "про себе", не рахуючись з думкою навколишніх. Радість, розділена з іншими, стає не однією, а багатьма radoщами. Точно так само і неуспіх, розділений з кимось, стає чимось іншим [36].

Оскільки успіх асоціюється з активністю людини і неможливий без його діяльності, вираженої через акт творіння, досягнення або завоювання, то багато філософів і психологів намагалися пізнати, дослідити його природу. У їх числі К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Л. Вітгенштейн, Г.В.Гегель, Р.Декарт, І.С.Кон, В. А. Лекторський, М.М.Мамардашвілі,

Г.Олпорт, Т.І.Ойзерман, П.Рікер, В.М.Розов, В.С.Стьопін, Д.М.Узнадзе, Ю.Хабермас, Є.М.Хайдеггер, К.Г.Юнг та ін.

Сучасні соціально-економічні умови актуалізують самоєфективність, успішну особистість, яка несе відповідальність за свій вибір стратегії життя, є суб'єктом соціального буття, котра характеризується мотиваційною спрямованістю, рефлексивною свідомістю, здатністю до самоорганізації, відповідними соціальними умовами і особистісним потребам, установками.

Для досягнення успіху, на наш погляд, визначальними є мотив досягнення успіху і установка на успішність. Вони можуть формуватися поступово, наприклад, таким соціальним інститутом як освітній. Проте, не дивлячись на перехід до інформаційного суспільства в загальносвітовому масштабі, суспільство орієнтоване на інтелектуально-інформаційні ресурси та технології особистісного розвитку, впровадження інноваційних освітніх методик, у соціально-освітньому просторі поки що важко долається стереотип використання перевірених практикою теорій і традиційних підходів. Це багато в чому знижує ефективність вбудовування людини в процес адекватної соціальної взаємодії, не сприяє максимальному розвитку цілісної особистості, формуванню необхідних установок, не забезпечує всю повноту входження в контекст сучасного життя, професійної підготовки, ускладнює становлення як стратега власної успішності в соціальній дійсності.

Соціально - філософський аспект проблеми життєвої успішності молоді людини в умовах інтеграції в соціальну спільність не розроблений досить повно. Науковий і практичний інтерес становить виявлення домінуючих чинників, пошук інноваційних технологій підготовки, перепідготовки та формування людини праці, умов, форм соціально-психологічного супроводу становлення особистості в інформаційному суспільстві. Одним із значущих чинників життєвої або особистісної успішності виступає установка, яка є умовою детермінації якості життя, поведінки, діяльності, самосвідомості, самоєфективності, почуття власної гідності, психологічного благополуччя,

добробуту людини. Звернення до установки набуває зростаючої актуальності у зв'язку з спробами створення інформаційно - освітнього «поля» становлення молоді людини і її успішності в житті, праці, соціальній взаємодії [37].

В психологічному ключі смислове поняття «успішність» розглядається в різних контекстах: воно співвідноситься з певним соціальним явищем і описується з позицій різних психологічних концепцій (теорії мотивації, розвитку тощо); розцінюється як суб'єктивне формування картини світу у свідомості суб'єкта; формує цілісність особистості, впливає на її самосвідомість, рівень домагань, установки; припускає усвідомлювану самою людиною активність при виборі мети й ухваленні власного вольового рішення в досягненні, що безпосередньо впливає на успішність особистості.

Успішність розглядається як одна з базових потреб суб'єкта, стимул вчинків індивіда; мотив поведінки, мета; виступає в якості оцінки і самооцінки ефективності життя і діяльності. Характеристика поняття «успішність» змістовно багатогранна. Вона включає зовнішню сторону - соціально-економічний аспект успішності; стереотипний образ успішної людини, внутрішні ресурси і зовнішні умови досягнення успішності; результат діяльності; соціалізація індивіда, джерело задоволеності процесом життя, залученість у професійну діяльність, стан душевного благополуччя та ін. Успішність розуміється як активність (ресурс), або результат (суспільне становище, матеріальна забезпеченість) досягнень; як емоційний стан суб'єкта; сенс, індивідуальна система цінностей, суб'єктивна оцінка результатів активності [38].

Сучасний філософсько - психологічний контекст прочитання сенсу «успішність особистості» зближується з поняттями особистісний ріст, самореалізація, самоактуалізація, самозадоволення в діяльності, особистісна, індивідуальна, професійна компетентність, система регуляції соціальної поведінки та ін.

У прикладних галузях гуманітарних наук досліджуються різні аспекти

професійної успішності. Найчастіше порушуються питання підвищення продуктивності праці, якості продукту, результату діяльності і практично не досліджуються питання особистісної успішності, яка представляє імператив життя всіх людей і кожної окремої людини, її благополуччя, задоволеність, оцінку успішності як компетенції, цінності, некоректно стану суб'єктивної успішності. Категорія «успішність» дозволяє розглядати її як інтегровану характеристику, концепт спрямованості особистості, яка забезпечується узагальненим структурним комплексом особистості, що включає мотиваційні спонуки, типологічні особливості, ознаки самоорганізації, самоврядування, самоставлення, вміння мобілізації, усвідомлення і прагнення до самореалізації.

Звертаючись до дослідження успішності особистості, слід враховувати таке утворення в її цілісній структурі, як готовність. Відмінності в конкретному тлумаченні цього поняття пояснюють його як стійку характеристику особистості, особливий психічний стан, ієрархізовану систему професійно важливих якостей особистості, психологічне новоутворення особистості, настановну готовність. Готовність суб'єкта самореалізуватися в житті виступає інтегральною якістю особистості, включає змістовно - інформаційний, операційно - діяльнісний, процесуальний, мотиваційно - цільовий, емоційно - моральний компоненти, являючись визначальним показником нового прочитання розвитку та становлення успішної особистості в сучасному світі.

Готовність суб'єкта прагнути до самореалізації, розуміння, оцінки, переоцінки набутого досвіду самосвідомості, самопізнання забезпечується активною включеністю людини в інформаційно - освітній простір соціуму. Кардинальні зміни соціально- економічного становища людини в суспільстві, більшою мірою не прогнозовані їм, викликають ефект незадоволеності, визнання своєї неуспішності, відображаються на всіх рівнях соціально - культурної взаємодії. Спеціально організована робота зацікавленими у



сталому розвитку суспільства і кожного окремого суб'єкта установами орієнтована на фактор активності самої людини.

Дослідниками доведено, що особистість стверджується в активній, перетворюючій дійсність діяльності, в усвідомленні своєї здатності впливати на розгортання подій, на ситуації в будь - якій сфері особистісної, соціально - професійної взаємодії. З цією метою необхідно орієнтувати особистість на розвиток потенціалу готовності освоєння «зони найближчого розвитку» (Л. С. Виготський), чітко уявляти свої можливості, не робити зайвої роботи, цілеспрямовано реалізувати себе в майбутньому. Успішність особистості складається зі спрямованості у майбутнє, розуміння того, що благополуччя, успіх у житті й діяльності залежить від можливостей швидкої адаптації, активної включеності в цілісний процес життєдіяльності. Вона визначається наявністю високої самооцінки, впевненості в собі, почуттям особистого контролю, низькою соціальною тривожністю та ін.

Концентрація людини на цілях і завданнях, зусиллях, досягненні цілей призводить до об'єктивного успіху, за яким йде суб'єктивний успіх [39]. Це веде до трансформації особистості і Я - образу, зростанню впевненості в собі, постановці нових цілей і додатком великих зусиль, обліку і дбайливому відношенню до своїх ресурсних можливостей. Проведені дослідження серед студентів свідчать про загальну тенденцію молодих людей співвідносити поняття «успішність» і «успіх» [39].

Дослідниками було виявлено, що успішна людина матеріально забезпечує сім'ю, частину заробітку витрачає на свої захоплення, придбання сучасного одягу, займається улюбленою справою, модними видами спорту, спілкується з великою кількістю людей. Успішність особистості забезпечується здатністю мобільності, самореалізації, набуттям професійно важливих навичок, якостей.

Молоді фахівці відзначають, що успішність, досягнення успіху відбивається на орієнтації соціально - психологічної взаємодії в професійних групах, розвитку таких якостей як підприємливість, готовність до змін,

придбання нової інформації, здатність приймати самостійні рішення, вміння долати перешкоди. Фахівці - експерти розглядають наявність установки як однієї з умов успішності суб'єкта. У групі ж студентів установка особистості не позиціонується як умова формування успішності.

Особливу увагу в обох групах респондентів приділяється проблемі наявності особистісних якостей суб'єкта, що забезпечують успішність. У структурі особистості вони утворюють три групи якостей. Перша група являє ядро самооцінки, локус контролю, самомоніторинг, самоефективність; друга - утворює емоційну сферу; третя група відображає поведінку людини в соціумі, діяльності [36].

Розвиток особистісних якостей, нових умінь, навичок, цінностей, установок забезпечує спрямованість людини до високого рівня самореалізації в соціально-професійній сфері, що дозволяє особистості реалізувати свою схильність до соціально-трудової активності, розкриттю всіх можливостей. Сучасний соціокультурний контекст успішності постійно збагачується дослідниками. Задоволеність, повна заглибленість, усвідомлена позиція, підтвердження своєї професійної значущості у діяльності, кар'єрний ріст, підвищення соціального статусу, самоцінність, самодостатність призводять до виникнення соціально - професійного оптимізму, бажання перетворювати дійсність, позитивно впливає на загальний стан емоційного підйому людини, самореалізації, благополуччя, душевного спокою тощо.

Свідома воля як вираз практичного розуму людини у психології виступає як один з головних факторів і рушійних елементів досягнення успіху. У психології прийнято виділяти дві групи людей, що володіють динамічною або інертною волею. [1] Було підтверджено припущення Д.М.Узнадзе про дві групи людей, які по-різному реагують на зміни в соціальному і особистісному становленні. Люди з динамічною волею добре адаптовані в соціальних умовах, легко приступають до реалізації своїх намірів, вміють створювати комфортні умови для роботи, життя, сім'ї. Одночасно вони часто ведуть себе спонтанно,

самовпевнено, орієнтуються тільки на реально існуючу ситуацію, приймають досить ризиковані рішення, ставлять особистісно - значущі, престижні цілі та ін. Людей з інертною волею характеризують спроби виконати дію відповідно зі своїми намірами, при неможливості досягнення результату виникають важкі переживання, що в свою чергу призводить до помилок в роботі, викликає незадоволення оточуючих.

Наявність стійкого стереотипу сприйняття ситуації, самого себе в ній ускладнює ефективну включеність суб'єкта у здійснення своїх намірів. Потреби, цілі і почуття упорядковуються шляхом підпорядкування ригідним і спрощеним формам поведінки (правилам, законам), стереотипності поглядів на свої можливості та можливості соціуму. Проведене психологами (Д.М.Узнадзе) експериментальне дослідження з виявлення людей, які по - різному реагують на зміни в соціальному і особистісному становленні, і наданню формуючого впливу на фахівців з інертною волею показало, що вони відзначають значимість сформованої у них установки на успішність. Наявність такої установки в умовах соціально- економічних перетворень забезпечує суб'єкту швидку орієнтацію у виборі і придбанні професії, тенденцію переходу до активності. Для установки основне значення має змістовний або об'єктивний фактор, або те, на що спрямована установка [38].

Установка до створення умов своєї успішності, як цілісно-особистісний стан, стає модусом особистості, де реалізуються всі зв'язки і відносини людини, соціуму і діяльності, чим забезпечується стан особистісної успішності. У міру набуття досвіду в професії особистість шукає засоби задоволення потреби в самореалізації, емоційному, поведінковому та діяльнісному комфорті. Наявність потреби та відповідних умов забезпечує виникнення і реалізацію установки особистості на успішність. Тому реалізація формуючого впливу будується з урахуванням того, що виникнення установки забезпечується потребою не посередньої включеності особистості в практичну діяльність, умовами організації процесу підготовки, перепідготовки,

підвищення кваліфікації, активної взаємодії з соціумом тощо.

Установка підпорядковує поведінку людини заданій меті, готовності діяти, змінювати соціальні умови, внутрішню організацію суб'єкта, регулювати процес включеності у вирішення соціально-професійних завдань. Як відзначають фахівці, установка формується і закріплюється тільки за умови коли сама людина стає суб'єктом соціальних відносин, професійної підготовки, професійного зростання. При цьому потреби особистості і соціальної дійсності відображають соціальне замовлення людини в тій чи іншій сфері активності, престижності професії, можливості саморозвитку.

Дослідження соціально-психологічних проблем сучасного фахівця показало, що в сучасних умовах професійно самовизначенні люди починають відчувати соціально - психологічний дискомфорт, обумовлений невідповідністю очікуваної зарплати, неможливістю реалізувати професійні плани побудови кар'єри, боязню втратити місце роботи, що відбивається на психологічному стані здоров'я, якості життя як окремого суб'єкта, так і всього суспільства (М.Д. Кремлев, А.И. Субетто ).

Проблему успіху розглядали у філософії В.У. Бабушкін, у психології Л.В. Бороздіна - рівень домагань, Е.В. Лібіна - аналіз сприймання образу успішної людини, А.С. Співаковська - феномен страху успіху, в акмеології - успішність визначається з точки зору досягнення суспільної значущості.

У школі К. Левіна проблема успіху вивчалася у контексті проблеми цілепокладання особистості, а більш конкретно - у зв'язку з вивченням рівня домагань. В експериментальних дослідженнях учнів К. Левіна - Ф. Хоппе, М.Юкнат - досліджувалися роль успіху і невдачі у конкретній діяльності, залежність динаміки діяльності від наявності - відсутності успіху, зв'язок успіху з домаганням, труднощами завдань, самооцінкою (рівнем «Я») особистості. У роботах Л.Фестінгера показано залежність переживання успіху або неуспіху від зони труднощів завдань і внутрішньої зони можливостей людини: чим більше труднощів завдань усередині зони можливостей

досліджуваного, тим більша валентність успіху на даному рівні труднощів. Важливим для розуміння цієї проблеми є висновки про те, що переживання успіху не зв'язане тільки із специфікою та якістю завдань. Переживання успіху та невдач виникає тільки усередині зони можливостей суб'єкта і в діяльності, яка значуща для нього [39].

Якщо звернути увагу на поняття успіху, то його можна розглядати у вузькому та широкому значенні. Вузьке значення зводиться до розуміння оцінки конкретного результату, досягнення, значущості для особистості. У широкому значенні під успіхом розуміється життєва успішність, яку людина досягає та переживає в ході власної життєдіяльності, прагнучи реалізувати власний потенціал. У тому випадку, якщо особистість відчуває себе успішною, підвищується усвідомлення своєї спроможності й компетентності у керуванні власною життєдіяльністю, розв'язанні життєвих труднощів, реалізації поставлених цілей. Іншими словами, успішна особистість усвідомлює свою самоефективність. Однією з головних якостей успішної людини, безсумнівно, є вміння і сміливість брати на себе відповідальність. З цього починається побудова власних сходів успіху. Концепція індивідуальної відповідальності - один з ключових моментів у досягненні успіху. Р. Резник відкрив «чарівну» формулу, яка виглядає приблизно так:

*Обставини (події і факти) + Реакція на них = Наслідки (події та факти).*

З формули видно, що будь-яка подія в нашому житті є наслідком наших реакцій на попередні події. А, значить, якщо нам не подобаються наслідки - потрібно просто змінити свою реакцію. І.Ньютон називав це третім принципом руху: «Для кожної дії є рівна за величиною протидія».

Потрібно розділяти поняття «успіх» і «ситуація успіху». Ситуація - це поєднання умов, що забезпечують успіх, а сам успіх - результат подібної ситуації. Ситуація - це те, що людина здатна організувати; переживання ж радості, успіху - щось більш суб'єктивне, приховане в значній мірі від погляду сторонніх. Завдання в тому і полягає, щоб дати можливість пережити радість

досягнення, усвідомити свої можливості, повірити в себе (А.Р.Лопатин, Н.Немова).

Ситуація успіху - це цілеспрямоване, організоване поєднання умов, за якого створюється можливість досягти значних результатів у діяльності, це результат продуманої, підготовленої стратегії, тактики.

Передбачаємий успіх. В основі його очікування можуть бути й обґрунтовані надії, і надія на диво. Чудеса, хоча й бувають, але на порожньому місці успіх народитися не може.

Констатуємий успіх. Фіксує досягнення людини, дарує радість і чудовий настрій, дає можливість пережити визнання оточуючих, відчуття своїх можливостей і віру у завтрашній день.

Узагальнюючий успіх. Очікування успіху стає поступово стійкою потребою. З одного боку, це благо. Це - стан упевненості, захищеності, опори на самого себе. З іншого - небезпека переоцінити свої можливості, заспокоїтися.

Неуспіх (власний) радості не приносить, але поважати його слід. Він завжди можливий, і навіть неминучий, без нього успіх втрачає свою радісну сутність. Лише глибина невдачі нерідко допомагає людині взагалі досягнути всю глибину успіху. Дуже добре, коли радість одного стає радістю інших. Мудрість у тому й полягає, щоб радість успіху не породжувала надмірну благодущність, а страх можливого ураження не паралізував волю. За злетом незмінно йде криза. Людина, переживши кризу, виходить на етап унікальності. Успішні ж професіонали далеко не завжди унікальні. [40].

З психологічної точки зору успіх - це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого особистість прагнула у своїй діяльності, або збігся з її надіями, очікуваннями (або, строго кажучи, з рівнем домагань), або перевершив їх. На базі цього стану можуть сформуватися стійкі почуття задоволення, формуються нові, більш сильні мотиви діяльності, змінюється рівень самооцінки, самоповаги. У тому випадку, коли успіх

робиться стійким, постійним, може початися ланцюгова реакція, що вивільняє величезні, сховані до пори можливості особистості, що несе невичерпний заряд людської духовної енергії.

В інституті Геллапа були ретельно вивчені глибинні витоки успіху. Для цього довелося проаналізувати позиції і риси характеру 1500 відомих людей, навмання вибраних з довідника «Хто є хто в Америці». Дослідження дозволило виділити ряд спільних рис, які зустрілися у учасників опитування. Наводимо п'ять найбільш важливих.

1.Здоровий глузд. Це найбільш поширена якість в опитаних. 61% стверджують, що здоровий глузд - дуже важливий фактор їхнього успіху. Для більшості це означає здатність виносити оптимальні і конкретні судження з приводу повсякденних справ. А для цього потрібно відкинути всі сторонні думки і дивитися в корінь тієї чи іншої події.

2.Знання своєї справи. Це друга після здорового глузду спільна риса опитаних. Віце - президент промислової компанії сказав: «Ніщо так не допомагає успіху, як глибоке знання того, чим займаєшся. Це знижує ступінь ризику і діє як страховий поліс твоїх здібностей».

3.Впевненість у власних силах. Люди, які досягають найбільшого успіху, розраховують головним чином на власні резерви і здібності.

4.Високий загальний рівень розвитку. Це необхідна умова видатних досягнень. Важлива в цьому зв'язку здатність швидко опановувати складні концепції та піддавати їх швидкому і чіткому аналізу.

5. Здатність доводити справу до кінця, здатність керувати, творчий потенціал, взаємини з колегами і звичайно, удача (Д.Геллап).

В психології давно відомі і два типу мотивації. Один з них називається - уникнення невдач, а інший - мотив досягнення успіхів. Ці типи мотивації діють різним чином, в різних напрямках і з різними результатами. Всі люди до певної міри використовують обидва, але при цьому кожен з нас має тенденцію віддавати перевагу якомусь одному з цих напрямів. Наприклад, хтось, хто не

може встати зі свого ліжка, поки виразно не представить свого начальника, що загрожує звільнити його, буде найімовірніше керуватися мотивацією уникнення невдач у багатьох інших ситуаціях. Вибираючи друзів, людина скоріше зосередить увагу на тих людях, які не будуть «напружувати» її. Людина не прийме рішення про зміну місця роботи, поки не зрозуміє, що їй більше не винести тієї, на якій вона зараз працює (Л.А.Коростылева).

При домінуванні мотивації досягнення успіхів, людина, прокинувшись рано вранці, не може дочекатися, коли вона зможе скочити з ліжка і почати реалізовувати свої мрії. Найчастіше, в цьому випадку, особа буде застосовувати такий тип мотивації і в інших випадках. Наприклад, коли вирішує, який момент буде найкращим для того, щоб зробити перерву в роботі, - щоб поговорити з колегою або нагородити себе чашкою чаю за закінчення виконання чого - не будь.

На перший погляд, при порівнянні двох типів мотивацій, може здаватися, що стратегія досягнення успіхів більш приваблива. Як показує практика, обидва типи мотивації мають свої позитивні і негативні сторони. Наприклад, деякі люди настільки серйозно налаштовані на досягнення мети, що навіть не замислюються про проблеми, які можуть стати на їхньому шляху [41].

Аналізуючи поняття успішності особистості, можна констатувати, що в літературі немає конкретного визначення цього терміну. Як закордонні, так і вітчизняні дослідники, кажучи про успішність, використовували поняття успіх. Є посилання на переживання успішності (А.Бандура, К.В.Солоїд, Л.І.Дементій), що дозволяє нам припустити, що дослідники під успішністю розуміють стан, який з'являється в результаті або в переживанні досягнення успіху.

Уточнюючи дане визначення успішності, можна додати до нього таку характеристику, як володіння способами, які забезпечують високий результат в досягненні поставлених цілей. Саме володіння способами діяльності дозволяє людині перейти від одиничного успіху до постійного, забезпечуючи



її успішність в тій чи іншій справі. У словнику С.І.Ожегова поняття «успіх» розглядається в трьох значеннях: як успіх в досягненні чого - небудь; як суспільне признание і як добрі результати у роботі, навчанні, інших видах суспільно корисної діяльності [42].

Про успішність людини кажуть, коли визнають її успіх, удачу в досягненні бажаного. Отже, про успішність можна говорити як про соціальну якість, оскільки успішність оцінюють як люди, так і сама особистість, спираючись на сучасні суспільні норми, цінності. Успішність можна назвати одним із соціальних параметрів особистості, своєрідним індикатором соціального статусу людини. Успіх усвідомлюється людиною в процесі придбання соціального досвіду і досягається нею за рахунок докладених старань та зусиль.

Психологічні дослідження дозволяють виявити існуючі в суспільстві усталені стереотипні уявлення про успіх і успішну людину, прототипи успішної особистості, що існують в культурі. За даними дослідження Н.В.Лейфріда, проведеного з різновіковою вибіркою, ідеальна успішна людина в уявленні інших людей володіє такими ознаками, як цілеспрямованість, комунікабельність, розум, матеріальна забезпеченість, відповідальність [43].

У суспільній свідомості представлені різні прототипи успішної особистості. Н.В. Лейфрід виділяє два найпоширеніші прототипи успішної особистості, протилежних за своїми характеристиками:

- перший описується виключно зовнішніми, соціально визнаними показниками успіху, що відображає найбільш поширені цінності людей сучасного суспільства;
- характерними рисами другого є виключно особистісні характеристики, що насамперед і відображає особливості уявлення людей, котрі гнучко враховують сучасні вимоги та реалії українського суспільства(Н.В.Лейфрід).

Лейфрід проводить цікаве порівняння уявлень про успіх в залежності від особистісного типу відповідальності. Розроблена типологія може бути корисна для діагностики і подальшого консультування. На основі зіставлення показників відповідальності (локус контролю, когнітивний, емоційний і поведінково - результативний компонент) він виділяє такі типи: оптимально відповідальний; виконавський; ситуативний; егоїстичний; функціональний[36].

## 2.2 Поняття успіху в сучасних дослідженнях

У сучасному постіндустріальному суспільстві успіх не є щось дане від природи, а те, що можна в собі виховати. Кожна людина може бути успішною за певних умов: наявність мети, правильне визначення свого покликання, адекватна самооцінка, освіченість, гнучка психіка, вміння спілкуватися з людьми, готовність постійно вчитися і ін.

Н.Ф. Наумова виділяє ієрархію потреб людини як корінь розуміння успішності:

Фізіологічні потреби: те, що необхідно людині для підтримки життя, їжа, вода, притулок, секс. Ці потреби тому так важливі, що без їх задоволення саме життя індивідуума - а значить, і всього людства - знаходиться під загрозою зникнення.

Потреба в безпеці: до цього рівня належать почуття захищеності, безпечне робоче середовище, охорона праці, стабільна заробітна плата.

Соціальні потреби: людина потребує соціальної взаємодії з іншими індивідуумами, прагне бути частиною команди, хоче відчувати любов і дружбу інших представників роду людського.

Потреба у визнанні: люди хочуть відчувати, що вони самі і їх діяльність цінуються іншими. Це змушує їх шукати визнання своїх заслуг і поваги з боку сторонніх людей.

Потреба в самовираженні: ця потреба бере свій початок в пошуку сенсу існування. Вона займає найвищий рівень в ієрархії А. Маслоу і може бути досягнута тільки після задоволення всіх інших ступенів піраміди потреб[44].

Індивідуум - це інтегроване, організоване ціле. Відповідно до цієї концепції задоволення потреби звільняє організм від гніту потреб фізіологічного рівня і відкриває дорогу потребам соціального рівня.

Якщо фізіологічні потреби постійно і регулярно задовольняються, якщо досягнення пов'язаних з ними парціальних цілей не представляє проблеми для

організму, то ці потреби перестають активно впливати на поведінку людини. Вони переходять в розряд потенційних, залишаючи за собою право на повернення, але тільки в тому випадку, якщо виникне загроза їх задоволення.

А. Маслоу говорить, що фізіологічні потреби задовольняються на 85 %, потреба в безпеці - на 70 %, потреба до схильності групи - на 50 %, потреба в повазі, схвалення - на 40 %. Самореалізації досягають приблизно 10 % осіб. Людина може досягти повної реалізації в деяких з життєвих сфер і бути повністю деградованим в іншій. Більшу частину людських потреб неможливо ізолювати, переважна більшість з них не має локальної соматичної основи. Практично жодна з потреб не виникає відокремлено, у відриві від інших.

Таким чином, ми бачимо, що у кожного індивіда свій «комплексний обід», який він «підбирає» виходячи з власних бажань. Деякі вважають за краще реалізовувати одні потреби на шкоду іншим (успішна кар'єра - на шкоду щасливій родині і здоров'ю, або сім'я в збиток професійній самореалізації), інші намагаються реалізувати весь обсяг потреб, іноді на шкоду яскравим досягненням [44].

З 80-х років 20 століття набирає силу таке явище як «дауншіфтинг». Дауншіфтинг - сленговий термін, що позначає життєву філософію «життя заради себе», «відмови від чужих цілей». Люди котрі зараховують себе до дауншіфтерів схильні відмовлятися від прагнення до пропанованим загальноприйнятим благам зразок постійного збільшення матеріального капіталу, кар'єрного зростання і т. ін., замість орієнтуючись на життя заради себе та сім'ї. У класичному розумінні дауншіфтинг - це завжди вибір між доходами і стресами і душевним комфортом за меншу винагороду.

До зовнішніх та внутрішніх критеріїв успішності відносять. Мотивація - як один з найважливіших чинників успішності. Вона у край рідко буває повністю задоволена, а якщо й буває, то дуже недовго. Варто їй задовольнити одне бажання, на його місці одразу ж виникає інше, потім третє, четверте, і так до нескінченності. Мотивація для реалізації бажань є основний чинник

соціальної еволюції особистості. Бажання безперервне і непереборне є характерною особливістю людини, воно супроводжує протягом усього життя. Зовнішній прояв приватного мотиву практично завжди залежить від загального рівня задоволеності чи незадоволеності потреб організму, тобто від того, наскільки задоволені інші потреби, більш фундаментальні. Тому для розуміння розглядати потреби треба в ситуації стабільності і ситості, тобто коли базові потреби в їжі, безпеки та здоров'я задоволені.

Ідея успіху повинна розглядатися не як кінцева, а як ідея, пов'язана з парадигмою пошуку еволюцією інших шляхів розвитку. Критерії успіху можна розділити на зовнішні і внутрішні.

До зовнішніх критеріїв можна віднести досягнення людини: матеріальне благополуччя; визнання і популярність у професійних колах; суспільне визнання (нагороди, звання); доступ до фінансових ресурсів для реалізації своїх ідей та планів; гарне здоров'я, фізична привабливість.

Внутрішні критерії: задоволеність своїм життям (роботою, сім'єю, матеріальним становищем, відносинами і тощо); творча реалізація особистості; надособистісна реалізація (внесення творчого внеску в культуру, мистецтво, у розвиток суспільства); відчуття своєї потрібності і здатності допомагати іншим людям, задовольняти їхні потреби (В.И.Степанский).

Безумовно, головний критерій - відчуття задоволеності своїм життям. Внутрішні критерії успішності залежать від суб'єктивної картини життя. Суб'єктивна картина життя - це відображення способу життя в його свідомості. Вона включає в себе уявлення людини про найбільш значущі події минулого, теперішнього і можливого майбутнього, а так само про зв'язки цих подій, причинно - наслідкових та інструментально - цільових.

Оптимальними з точки зору успішного розвитку особистості є наступні показники картини світу:

1. адекватне усвідомлення людиною значущості подій;
2. їх чітка ієрархізація по реальному мотиваційному статусу (кількості

причинних і цільових зв'язків);

3. кілька (але не на багато) занижений психологічний вік;
4. наявність хронологічно далеких (але актуальних) життєвих планів;
5. осмисленість картини життя (В.И. Степанський).

Різнобічна реалізація і гармонія особистості як основний критерій успішності в сучасному суспільстві. Людина - істота багатогранна, складна. Одномиттєво в ній відбувається безліч процесів. Іноді ці процеси суперечать один одному. Тобто крім свідомих бажань є підсвідомі страхи, побоювання або те, що називають «істинним бажанням» (справжнє, не нав'язане ззовні, бажання людини). Виходить різновекторна спрямованість, яка не дає людині рухатися далі. Цей внутрішній конфлікт, як правило, болісний.

Ідеали, що нав'язані рекламою і ЗМІ, які формують так зване «суспільство споживання», спрямовані на стимулювання непотрібних покупок і витрат в гонитві за престижем і «актуальністю» іміджу. Бездумне проходження цим розпорядженням веде до найглибшої внутрішньої кризи, так як людина все своє життя витрачає не на розкриття свого потенціалу і реалізацію своїх власних потреб, а на досягнення якогось примарного ідеалу успішного життя. Вона уподібнюється ослу, якому на палицю прикріпили морквину на деякій відстані від його морди, саму палицю прикріпили до його упряжці, і в результаті він йде за морквиною, а морквина від нього віддаляється. І так нескінченно. Лі Керролл у своїй книзі «Діти індиго» написав, що скоро роботодавці зрозуміють, що їм вигідніше брати людину менш професійного, але більш гармонійного. Адже в роботу людина вносить всі свої особливості, здібності і внутрішні конфлікти. І якщо цих конфліктів немає, то робота йде швидше і легше. Тому гармонія - найважливіший фактор успішності. [46].

### 2.3 Успіх як складова частина життя людини

Коли людина щиро в щось вірить, то всю навколишню дійсність він розглядає під даним кутом зору. Ми класифікуємо, редагуємо і розподіляємо інформацію навколо себе. І якщо вона не відповідає нашим уявленням про те, яким повинен бути навколишній світ, ми її просто відкидаємо.

У словнику С.І. Ожегова поняття «успіх» розглядається в трьох значеннях: як успіх в досягненні чого - не будь, як суспільне признание, як добрі результати у роботі, навчанні, інших видах суспільно корисної діяльності [30].

Успішні люди притягують до себе успішних. Щасливі люди притягують до себе щасливих. Інакше кажучи, у нашому житті діє система резонансу: займаючись якою - не будь справою, ведучи той чи інший спосіб життя, дотримуючись певних принципів, виношуючи якісь думки, ми незмінно приваблює до себе тих, чия життєва позиція входить в резонанс з нашими ідеями, почуттями, стилем, роботою. Звідси випливає просте життєве правило: хочеш бути успішним — тримайся успішних людей. З дитинства кожен з нас набуває «індивідуальний набір», до якого часто входять різні комплекси, переконання, установки, «любовно» вирощені батьками, друзями по двору і іншими людьми, чий спосіб життя має на нас вплив. Ми можемо переймати або купувати ці установки і переконання, можемо також наслідувати їх, міркувати про їх правильність чи хибність. Ми пропонуємо іншим дотримуватися переконань і навіть залишатися вірними їм. При цьому часто ми забуваємо про те, що практичні будь-які переконання є обмежувачами, які діють подібно гальмах, не даючи розвернутися нашому потенціалу, вони стримують нас. Крім того, наші «рамки» породжують двох головних ворогів особистого успіху - сумніви і страх, які, в свою чергу, не дозволяють нам використовувати природні таланти і здібності повною мірою[39].

Боротьба з невдачами. Як відомо, будь - яка дія має свою причину і свою

передісторію. Як невдачі, так і у успіху є свої причини. Щастя і нещастя, багатство і бідність, хвороби і здоров'я - все викликано конкретними причинами. Лакмусовим папером успіху можна назвати наше ставлення до невдач. Промахи, проблеми і нещастя трапляються практично в кожній людині. Але ставлення до власних поразок може бути різним. І страх перед невдачею - найбільша перешкода для досягнення успіху. Саме боязнь програти або передчуття невдачі може паралізувати наші думки і дії, утримуючи тим самим від вчинків, які необхідні, щоб прийти до перемоги.

Одного разу молодий журналіст запитав Томаса Дж. Уотсона, засновника фірми ІВМ: «Як швидше прийти до успіху?», На що Уотсон відповів: - «Якщо ви хочете швидше досягти успіху, то повинні подвоїти частоту невдач. Успіх лежить по той бік невдачі» (Дж. Уотсон).

За порадами багатьох успішних людей, коли невдача застала зненацька, і єдине бажання - опустити руки і все кинути, потрібно спробувати відповісти на три нехитрих питання:

- Що в тому, що трапилося є хорошого?
- Чому я можу навчитися?
- Як я можу виправити ситуацію і отримати при цьому задоволення?

Отримані відповіді допоможуть отримати користь і отримати важливий життєвий досвід навіть з найскладніших ситуацій. Адже, здійснюючи одну спробу за іншою, людина починає краще розуміти, чого він добивається. Уточнює при чергових спробах правила, завдання, вносить поправки в процес досягнення мети, змінює своє ставлення до цього. А кожна невдача - це дорогоцінний досвід, який вносить свій внесок у скарбничку знань і формування світогляду [44].



## Висновки до розділу 2

Гармонійна людина здорова, щаслива. Вона прагне реалізувати свої здібності, що безсумнівно приносить користь суспільству. Адже саме реалізація талантів громадян рухає суспільство по шляху прогресу і в науках, і в бізнесі, і в мистецтві, і в педагогіці, і в інших сферах. А людина, що реалізувала свої таланти і задовольнив потреби, є успішна людина. Таким чином, різнобічна реалізація і гармонія особистості є основний критерій успішності в сучасному суспільстві.

Успіх завжди має дві сторони. Одна - суто індивідуальне переживання радості, особистісне, суб'єктивне. Інша - колективна оцінка досягнень особистості, ставлення оточуючих до успіху члена колективу, групи. Зв'язок цих сторін безсумнівна і органічна. Радість успіху може носити суто особистий, навіть інтимний характер, якщо він може радіти своїм досягненням, "про себе", не рахуючись з думкою навколишніх. Радість, розділена з іншими, стає не однією, а багатьма радощами. У цьому сенсі слово "розділена" правильно було б замінити на "помножена". Точно так само і неуспіх, розділений з кимось, стає чимось іншим. Самий оптимальний варіант: радість одного стає радістю інших.

Аналізуючи поняття успішності особистості, можна констатувати, що в літературі немає конкретного визначення цього терміну. Як закордонні, так і вітчизняні дослідники, говорячі про успішність, використовували поняття успіх. Є посилення на переживання успішності, що дозволяє нам припустити, під успішністю розуміють стан, який з'являється в результаті або в переживанні досягнення успіху. Уточнюючи дане визначення успішності, можна додати до нього таку характеристику, як володіння способами, які забезпечують високий результат в досягненні поставлених цілей. Саме володіння способами діяльності дозволяє людині перейти від одиничного успіху до постійного, забезпечуючи її успішність в тій чи іншій справі.

## РОЗДІЛ 3

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЯК ФАКТОР ПЕРЕЖИВАННЯ УСПІХУ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДОВІЙ ЖИТТЯ

### 3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження

Для визначення ролі компонентів в структурі цілепокладання образу життя особистості протягом 2017-2018 роках було проведено дослідження, в якому брали участь працівники декількох професійних сфер м. Маріуполя: медичної, педагогічної та юридичної. Загалом у дослідженні приймало участь 30 осіб різних професійних спрямованостей. Дослідження проходило в природних умовах роботи учасників експерименту та проводилось в три етапи:

Перший етап - підбір та обґрунтування методів, за допомогою яких можна визначити смисложиттєві орієнтації особи, складові образу Я, диференціювати компоненти в структурі цілепокладання, а також проаналізувати якісні характеристики образу життя та їх співвідношення з цілепокладанням у життєдіяльності особистості.

Другий етап - використання підбраного блоку методик в ході констатувального дослідження та розробка корекційної програми з усвідомлення особистісних цілей.

Третій етап – проведення корекційної програми з усвідомлення особистісних цілей та аналіз результатів, отриманих в ході дослідження.

Зважаючи на особливість вибраної проблематики, нами були використані наступні методи: спостереження, бесіда, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Крамбо и Махолик, адаптація О.М.Леонтьєва; модифікація тесту «Ціннісні орієнтації» Леонтьєва — Рокіча; власнорозроблений опитувальник «Виявлення якісних характеристик образу життя, які властиві особистості» (О.Б. Стуліка, К.С. Олефіренко).

Надамо характеристику кожної з використаних методик.

Мета методики СЖО (Крамбо и Махолик, адаптація О.М. Леонтьєва)-вивчення смисложиттєвих орієнтацій особи, складових основу образу Я. Система цінностей людини є усвідомлюваною, інтерналізованою частиною системи його особових сенсів. Результат усвідомлення цілей і сенсу власного життя є смисложиттєвими орієнтаціями людини. Мету життя автори тесту визначають як переживання індивідом її «онтологічної значущості». Методика кількісно вимірює наявність мети життя і дозволяє тим самим діагностувати міру «екзистенціального вакууму», суб'єктивного відчуття втрати сенсу, що є наслідком «екзистенціальної фрустрації», тобто невдачі в пошуку людиною сенсу життя. Методика СЖО включає 20 описів дій, переживань або станів, які оцінюються за семибальною шкалою залежно від того, наскільки вони характерні, типові для респондентів. Показники тесту включають загальний показник усвідомленості життя (УЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

1. «Цілей в житті». Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті випробовуваного цілей (намірів, покликання) в майбутньому, які додають життя свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

2. «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя». Визначає задоволеність своїм життям в сьогодні, сприйняття процесу свого життя як інтересного, емоційно насиченого і наповненого сенсом. Вміст цієї шкали збігається з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

3. «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Вимірює задоволеність прожитою частиною життя, оцінку пройденого відрізання життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина.

4. «Локус контролю - Я (Я - господар життя)». Характеризує уявлення про себе як про сильну особу, достатньою свободою вибору, що володіє, щоб

побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс, контролювати події власного життя.

5. «Локус контролю - життя або керованість життя». Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю. Тест СЖО дозволяє, таким чином, оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Модифікація тесту «Ціннісні орієнтації» Леонт'єва – Рокіча. У дослідженні нами об'єднані дві методики з метою - виявити ціннісні орієнтації для кожного з компонентів цілепокладання: комунікативного, освітньо-професійного компонентів, робота (кар'єра), сім'я, матеріальне забезпечення, дозвілля (відпочинок, подорожі, інтереси), самореалізація та здоров'я.

Теоретичний конструкт на якому побудована методика, розрізняє два класи цінностей: термінальні - переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування коштує того, щоб до неї прагнути; інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особи є переважним в будь-якій ситуації. Це ділення відповідає традиційному діленню на цінності-цілі і цінності-засоби.

Респондентам пропонується перелік із 18 цінностей, які можуть бути властиві тим або іншим категоріям. Опитуючи повинні характеризувати кожну категорію наведеними цінностями, які на думку респондентів характеризують кожен із компонентів.

Також нами був розроблений опитувальник для діагностики якісних характеристик образу життя особистості, які входять до структури життєдіяльності (О.Б.Стуліка, К.С.Олефіренко). Даний опитувальник складається з двох підструктур.

Перша - розроблена на основі проєктивної методики «Незакінчені речення» Сакса-Леві. Проєктивна психологічна методика, відноситься до методик доповнення, і саме - адитивним методикам, одному з видів проєктних методик.

У другій частині опитувальника пропонується респондентам уважно прочитати кожне з цих тверджень і вибрати один варіант відповіді, яка більшою мірою відповідає його точці зору або звичному способу поведінки.

Обрані методи дозволяють зробити комплексний аналіз компонентів цілепокладання не тільки в професійній діяльності, а й в різновидах діяльностей особистості, а також проаналізувати як компоненти впливають на образ життя людини.

Шкала потреби в досягненнях має також доцільний (стінові) норми, тому конкретний результат можна перевести в стіни і оцінити за допомогою наступної таблиці. (Додаток 3). Люди з високим рівнем потреби в досягненнях відрізняються наступними рисами: наполегливість в досягненні цілей; незадоволеність досягнутим; схильність сильно захоплюватися роботою, прагнення в будь-якому випадку отримати задоволення від успіху; нездатність погано працювати; постійне прагнення зробити справу краще; потреба винаходити нові прийоми роботи, при виконанні самих звичайних справ; незадоволеність легким успіхом; відсутність духу суперництва, бажання, щоб і інші пережили разом з ними радість успіху в досягненні результату; готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні складних завдань, щоб спільно випробувати радість успіху.

На іншому етапі ми досліджували ступінь задоволеності життям (О.А.Лепіевой і Е.А.Тимошко). Посилення динаміки життя, соціальні та економічні зміни, зростання кількості і різноманітності складних життєвих ситуацій зумовлюють особливу актуальність здатності людини долати складні ситуації, реалізуючи ефективні допінг-стратегії. Швидкі непередбачувані зміни, які викликали нестабільність суспільства, позначилися, зокрема, на

психічному стані та задоволеності життям населення. Вивчення проблеми взаємозв'язку загальної задоволеності життям та копінг-стратегій має практичне значення, зокрема, з метою надання психологічної допомоги особистості, забезпечення її повноцінного соціального функціонування.

Мета: оцінити ступінь загальної задоволеності якістю індивідуального життя і виявити сфери життєдіяльності, які викликають найбільший дискомфорт або незадоволеність. Методика пропонує оцінити ступінь задоволеності життям по кожному з дев'яти пунктів таких як: робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня), оптимістичність, напруженість, самоконтроль, негативні емоції. Оцінка не може бути правильною або неправильною, вона тільки ваша. Шкала з 10-ти балів допоможе визначити видимі і приховані життєві стреси. У кожному пункті не обхідно закреслити число балів, яку найбільш точно відображає ваш стан. Потрібно відповідати швидко, тому що найбільш цікавою є перша реакція (оцінка). Результати оцінок можуть лягти в основу планування найближчих і перспективних життєвих цілей, а також сприяти вибору засобів і стратегій їх досягнення.

Опитувальник оцінки якості життя (В.Л.Козловський). Дозволяє розглянути 15 шкал серед яких: гроші і матеріальний достаток; квартира і житлові умови; екологія, побут в районі проживання, харчування, кохання, сексуальні почуття; розваги, відпочинок, спортивне заняття; положення в суспільстві; робота; духовні потреби; соціальна підтримка; здоров'я родичів; свій стан здоров'я; свій душевний стан останнім часом; в цілому як складається життя. Що дозволяє виявити найбільш проблемні точки якості життя людей. Результати можуть бути використані як допоміжний матеріал для роботи над поліпшенням якості життя населення.

### 3.2 Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів

Дослідження проводилось на базі Маріупольської місцевої лікарні №7, Ільчівського районного відділку міліції м. Маріуполя, а також НВК «Ліцей-школа №14». В ньому приймало участь 30 осіб у віці від 23 до 53 років. З них: 10 осіб - працівники педагогічної сфери, 10 осіб - працівники юридичної галузі та 10 осіб - працівники медичної сфери. Метою дослідження було визначити роль компонентів в структурі цілепокладання образу життя особистості.

У результаті контент-аналізу виявлено сім компонентів (їх також можна розглядати як сфери життєдіяльності особистості) в структурі цілепокладання, які, на наш погляд, мають неопосередкований вплив на образ життя особистості. До них відносяться: комунікативний, освітньо-професійний, робота (кар'єра), сімейний компонент, матеріальний, особистісна самореалізація, здоров'я, самодіяльний компонент. Останній компонент має широке розуміння. У ньому представлено цілі, що відображають специфіку проведення вільного часу, хобі тощо. Що стосовно образу життя, за основу в своєї роботі ми взяли теорію соціального простору Бурд'є, який виділяв чотири основних сфери: освітня та професійна сфери, сім'я та дозвілля.

У зв'язку зі специфікою нашого дослідження, розглянемо результати спочатку стосовно кожної професійної галузі зокрема.

За даними методики СЖО (Додаток А), працівники педагогічної галузі показали: відносно високий рівень усвідомленості життя; переважну здатність чітко усвідомлювати свої життєві цілі та будувати життєві перспективи; сприйняття процесу власного життя як наповненого змістом, але не цікавого і емоційно не насиченого, переживання власної нереалізованості; схильності покладатися на оточуючих та обставини. Дані представлені в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Середні показники шкал методики СЖО педагогів  
(у балах чи у процентах)

Група	Шкали					
	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю - Я	Локус контролю - життя	Загальний показник УЖ
Середні показники	31,5	27,5	23,6	19,3	27,6	129,5
Стандартні відхилення	8,51	7,82	6,65	4,92	7,07	34,00

За даними методики СЖО у педагогів високі показники направленості на цілі, які характерні 7 представникам (70 %) експериментальної групи. Суттєво, що саме для цієї групи характерні низький (20 %) та середній (60 %) рівні орієнтованості на процес та результат життя. Вісім респондентів (80 %) оцінили своє життя як емоційно не насичене, не цікаве, вони переживають власну нереалізованість на сьогоднішній день, але надають своєму життю повноцінність спогадам або націленість на майбутнє.

Таким чином, педагоги, як інтелектуально розвинені люди, можуть цілепокладати. Цей факт ми можемо пояснити тим, що у представників педагогічної сфери діяльності методична робота пов'язана з постійним плануванням своєї професійної діяльності. Але, виникає проблеми з реалізацією життєвих планів, тобто вони не орієнтуються на процес і результат життя. Локус контролю - Я складає 19,3 бали, а локус контролю життя - 27,6 балів (у 70% респондентів на високому рівні) тобто педагоги схильні покладатися на зовнішні обставини, а не брати відповідальність на себе за свою життєву ситуацію. Дані наведені на рис. 3.2.1.



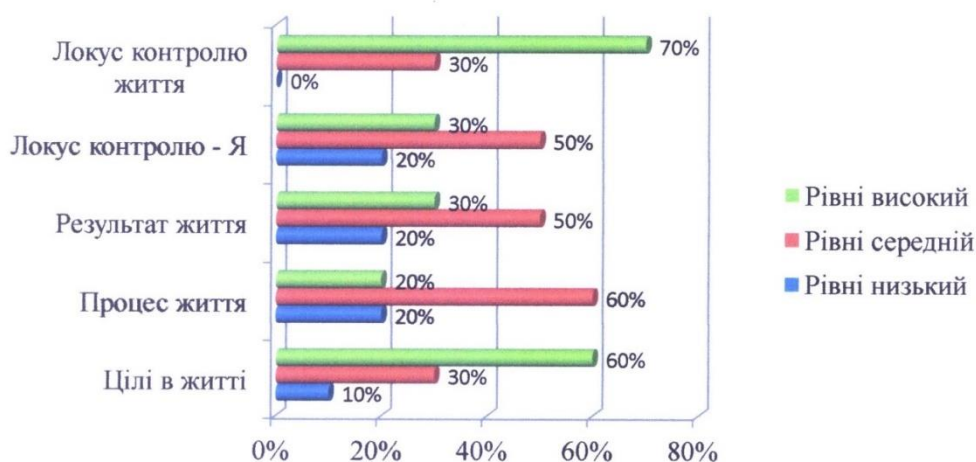


Рис. 3.2.1 Процентне співвідношення показників тесту СЖО у педагогів

За даними методики СЖО: працівники медичної галузі показали високий рівень усвідомленості життя, переважну здатність чітко усвідомлювати свої життєві цілі, переважно високі рівні самореалізації і результативності життя (Див. Додаток Б). Також було виявлено схильність представників медичної сфери покладатися на оточуючих людей та зовнішні обставини. Систематично опрацьовані дані представлені в таблиці 3.2.2.

На основі опрацьованих результатів у респондентів по всім п'яти шкалам результати переважно на середньому та високому рівнях. Загальний показник усвідомленості життя складає 134,7 балів, що приблизно на п'ять балів більше, ніж у педагогів. У працівників медичної сфери чітко відслідковується направленість не тільки на цілі, але й на сам процес життя. Але, суттєво, що медики на результат життя не орієнтовані, тому що, на їх думку, він залежить в більшій мірі не від них, а від зовнішніх обставин. На нашу думку, якщо респонденти цієї експериментальної групи уникають відповідальності у своєму особистісному житті, то можна передбачати, що це поширюється і на професійну сферу також.

Таблиця 3.2.2

Середні показники шкал методики СЖО працівників медичної галузі (у балах)

Група	Шкали					
	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю - Я	Локус контролю – життя	Загальний показник УЖ
Середні показники та стандартні відхилення	33,1	30,3	25,3	20,5	25,5	134,7
Стандартні відхилення	8,50	5,89	5,50	3,60	9,83	25,55

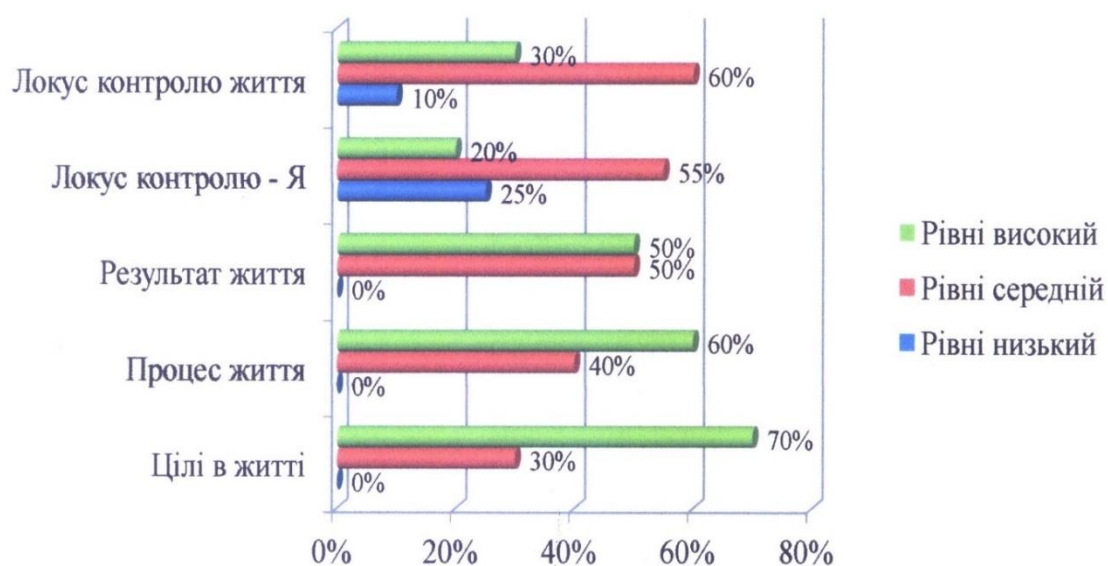


Рис. 3.2.2 Процентне співвідношення показників тесту СЖО працівників медичної галузі

Таким чином, високі показники орієнтації респондентів на цілі складають 70 %, середній рівень орієнтації – 30 %, що свідчить про здатність цілепокладати. У працівників в медичної галузі високі та середні рівні результату життя, тобто переважна кількість респондентів задоволені

прожитим відрізком життя, який сприймають як цікаве, емоційно насичене та наповнене змістом, але відповідальності за це вони не несуть, тому що відображається схильність покладатися на обставини, настрої, матеріальне забезпечення та інше.

На основі аналізу отриманих результатів методики СЖО у працівників юридичної сфери, було побудовано таблицю середніх показників орієнтованості життя за основними шкалами. Дані приведені в табл. 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Середні показники шкал методики СЖО працівників  
юридичної сфери (у балах)

Група	Шкали					
	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю -Я	Локус контролю - життя	Загальний показник УЖ
Середні показники	37,2	33,9	29,9	24,2	34,9	160,1
Стандартні відхилення	5,03	6,23	4,46	3,65	6,06	23,81

По-перше, у працівників юридичної сфери високі показники усвідомленості життя, який складає 160,1 балів. Це найвищий результат з усіх експериментальних груп. По-друге, юристи орієнтуються не тільки на цілі, процес, але ще на результат (29,9 балів). На нашу думку, це пов'язано зі специфікою професійної діяльності, тому що у силових структурах, в першу чергу, вимагають результат їхньої праці. По-третє, високий рівень локус-контролю - Я та переважно високий рівень локус-контролю - життя. Суттєво, що в попередній бесіді перед проведенням дослідження, дев'ять респондентів (85 %) відповідали, що обставини організують вони самостійно. Тобто, на думку працівників юридичної сфери, зовнішні чинники також залежать від

них самих. Вони беруть відповідальність не тільки за цілі, процес, результат життя, але ще за контроль зовнішніх обставин. Процентне співвідношення результатів дослідження в цій експериментальній групі наведені на рисунку 3.2.3.

Таким чином, можна побачити, що орієнтація на цілі життя складають тільки високий (90 %) та середній (тільки 10 %) рівні. На думку працівників юридичної сфери, все їхнє життя залежить тільки від них самих, тобто вони абсолютно не схильні покладатися на оточуючих та обставини.

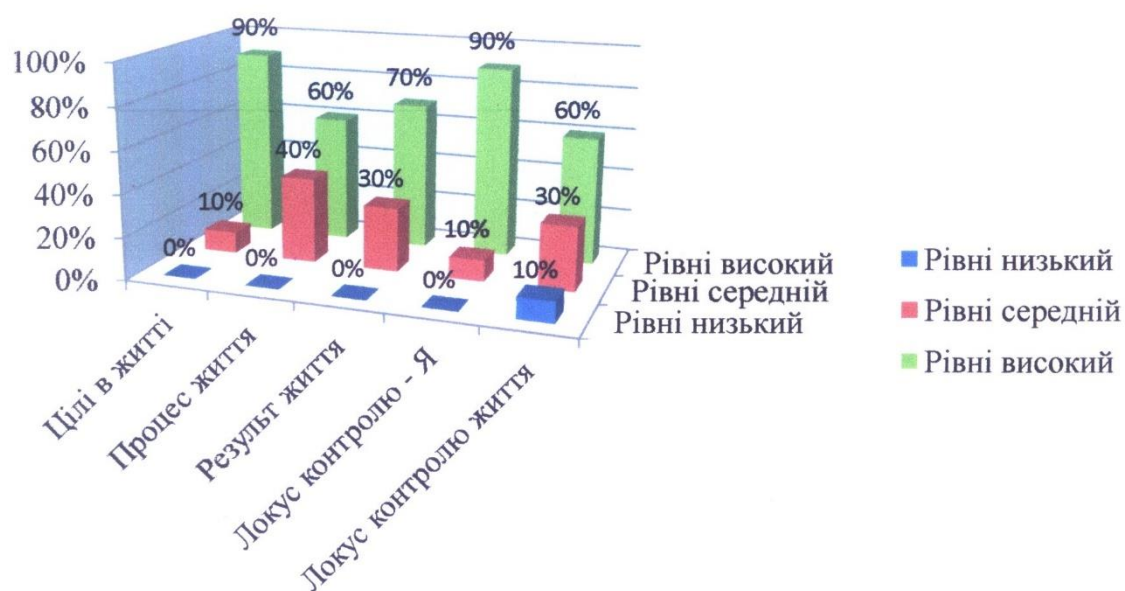


Рис. 3.2.3 Процентне співвідношення показників тесту СЖО працівників юридичної сфери

Як було зазначено у гістограмі, направленість на процес та результат складають високий та середній рівні. Також відмітимо, що це одна із всіх експериментальних груп, у якої відсутні майже низькі рівні по всім трьом базовим шкалам.

За результатами методики СЖО, можна зазначити, що професійна сфера проявляється в усіх сферах життєдіяльності особистості. І тоді стає логічним питання: «Людина обирає професію, або професія обирає людину?» Тобто, на нашу думку, це пов'язано з професійно-особистісним самовизначенням, яке

залежить від здатності знаходити особовий сенс в професійній праці та професійно-ціннісної орієнтації особистості.

Тому, наступним етапом нашого дослідження було визначення наявності та різноманітності компонентів цілепокладання у респондентів.

Аналіз даних, отриманих за допомогою модифікованої методики Д.О. Леонтьєва - М. Рокіча, показав, якими ціннісними характеристиками наділяють респонденти кожен із компонентів структури цілепокладання. М.

Розглянемо результати проведеної методики Д.О. Леонтьєва - М. Рокіча по кожній професійній сфері окремо. Кількісний аналіз термінальних та інструментальних цінностей педагогів представлені на рис. 3.2.4. та 3.2.5.

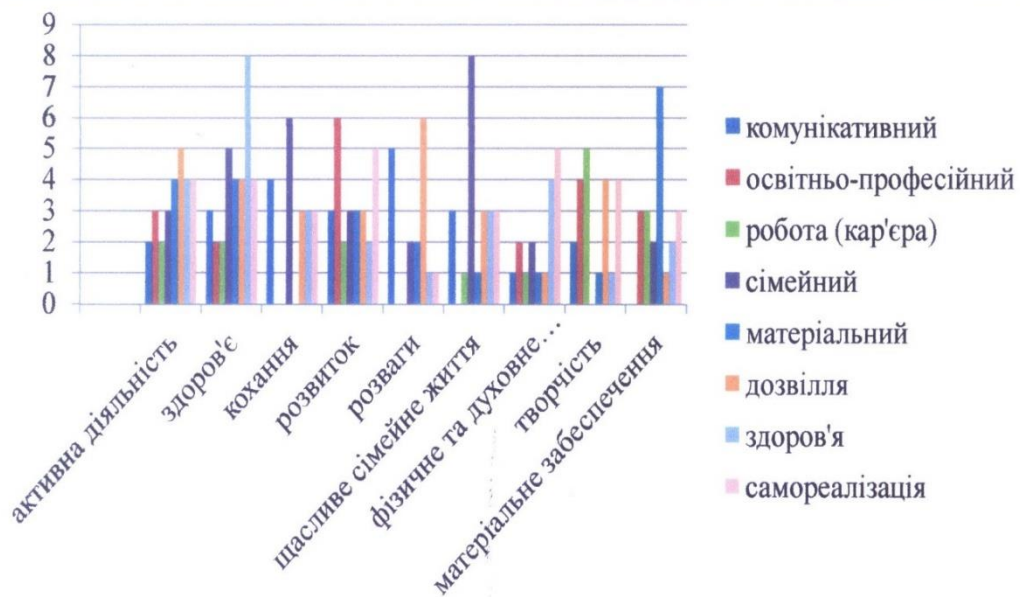


Рис. 3.2.4. Рангування термінальних цінностей для компонентів цілепокладання у працівників педагогічної сфери

На статистично достовірному рівні виявлено дві групи компонентів, які відрізняються наявністю підміни понять, що спричиняє відсутність у педагогів орієнтації на процес та життя. Перша група (відсутність підміни) складає сімейний компонент, матеріальний, здоров'я та дозвілля. Друга група з наявністю підміни понять: комунікативний, освітньо-професійний, робота та самореалізація.

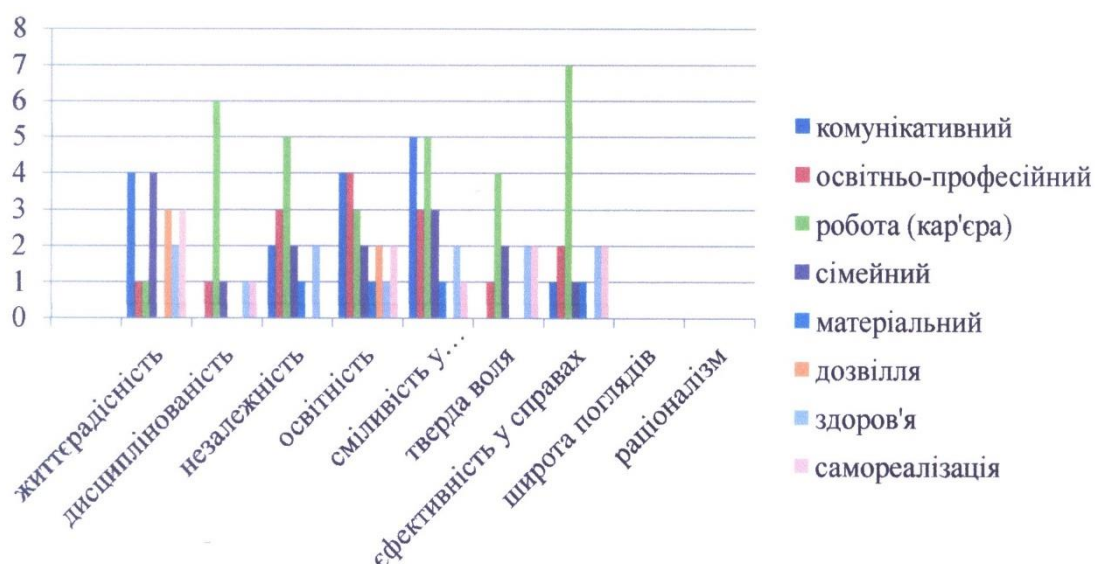


Рис. 3.2.5 Рангування інструментальних цінностей для компонентів цілепокладання у працівників педагогічної сфери

Проаналізуємо відповіді респондентів по групі з наявністю проблемних зон по кожному з компонентів цілепокладання.

**Комунікативний компонент.** Для представників педагогічної сфери діяльності, комунікація - це: по перше, активна діяльність, яка необхідна для підтримки фізичного, психічного та психологічного здоров'я; по-друге, комунікація не просто входить у всі сфери життя, а ще забезпечує кохання, розвиток, розваги, щасливе сімейне життя, а також фізичне та духовне вдосконалення.

**Освітньо-професійний компонент,** на думку педагогів, це активний вид діяльності, який забезпечує здоров'я, розвиток особистості, творчість, фізичне та духовне вдосконалення, незалежність, освітність та сміливість у відстоюванні своєї думки. Тобто, для педагогів це є не цінності, а результат їхньої діяльності, у представників педагогічної сфери можна побачити підміну поняття «цілі» на поняття «засобів».

**Робота -** це творчість, як активний вид діяльності, результатом якого є дисциплінованість особистості, незалежність. Наявність роботи, для педагогів, вже означає їх особистісну ефективність у справах. Тому у педагогів така невичерпна потреба у навчанні навіть за межами навчального закладу.



Самореалізація - це активний вид творчої діяльності, яке надає особі матеріальне забезпечення. Таким чином, кількісний та якісний аналіз дозволяє нам стверджувати, що педагоги більш орієнтовані на термінальні цінності (цілі- цінності), ніж на інструментальні. Тобто в них спостерігається тенденція підміни засобів на цілі, що затрудняє процес розгортання будь-якої ситуації та знижує результат їх життя.

Розглянемо результати працівників медичної сфери. Кількісний аналіз термінальних та інструментальних цінностей даної експериментальної групи представлений на гістограмах на рис. 3.2.6 та 3.2.7.

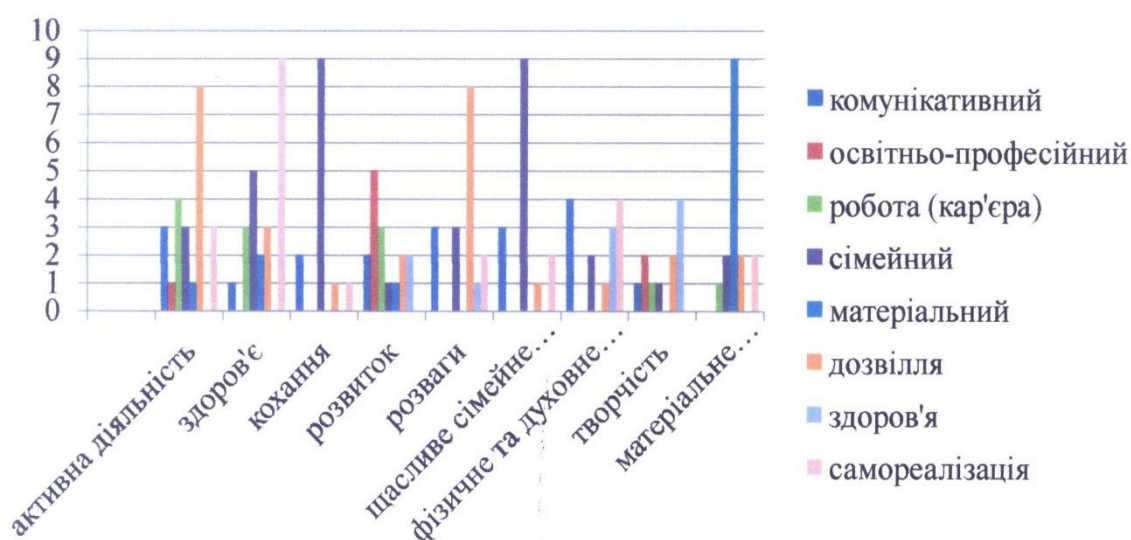


Рис. 3.2.6 Рангування термінальних цінностей для компонентів цілепокладання у працівників медичної сфери

Найбільш пріоритетними компонентами для медиків, є ті, у відношенні до яких представники даної експериментальної групи будують власні життєві перспективи. До них відносяться: сімейний, комунікативний та матеріальний компоненти, здоров'я та дозвілля. Показово, що по відношенню до цих компонентів, респонденти відзначали переважно інструментальні цінності. Найменш пріоритетними є: освітньо-професійний, самореалізація, робота. При цьому планування життєвих перспектив щодо власної особистісної

самореалізації, роботи та освітньо-професійної діяльності у переважній більшості експериментальної групи викликає значні ускладнення.

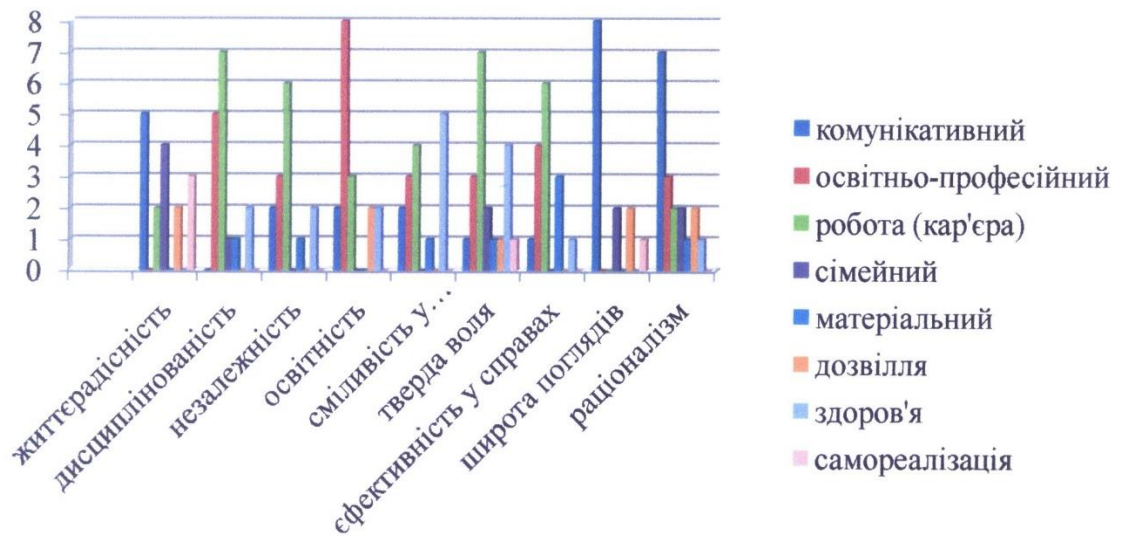


Рис. 3.2.7 Рангування інструментальних цінностей для компонентів цілепокладання у працівників медичної сфери

Тобто, результати працівників медичної галузі можна умовно поділити на дві групи по наявності або відсутності ускладнень при плануванні життєвих ситуацій (перспектив). Розглянемо групу компонентів, де цілепокладання у респондентів не можливе та проблемне.

Освітньо-професійний компонент, для медиків, це розвиток, результатом якого є освітність, незалежність, дисциплінованість.

Робота (кар'єра) - це активний вид діяльності, результатом якого є дисциплінованість, незалежність, тверда воля, сміливість у відстоюванні своєї думки, а також, що суттєво, ефективність в справах.

Самореалізація, у розумінні даної експериментальної групи, є активний вид діяльності, який надає людині здоров'я. І як результат - життєрадісність.

Таким чином, якісний аналіз результатів працівників медичної сфери, показав, що:по-перше: у представників медичної сфери діяльності, також як і у працівників педагогічної сфери, спостерігається підміна поняття, але воно характерне тільки для сфери самореалізації, роботи та освітньо-професійного компоненту;



- по-друге: підміна понять лежить декілька в іншій площині, результат замінюється інструментальними цінностями, тобто засобами та ресурсами;
- по-третє, ускладнення у прогнозуванні та цілепокладанні життєвих віддалених та найближчих перспектив обумовлені саме вищезазначеними особливостями.

Кількісний аналіз результатів працівників юридичної сфери за методикою Леонт'єва - Рокіча представлені у гістограмах. Рангування термінальних цінностей зображено на рис. 3.2.8, рангування інструментальних цінностей – рис. 3.2.9.

Розглянемо результати даної експериментальної групи. Комунікативний компонент як активний вид діяльності у респондентів-юристів орієнтується на розвиток і розваги і реалізується по засобам життєрадісності, освітності, широти поглядів та у сміливості відстоювати свою думку. Суттєво, що комунікативний компонент не входить в сімейну сферу, юристи прагнуть кохання та щасливого сімейного життя, але засоби та ресурси, необхідні для реалізації цих цілей практично відсутні.

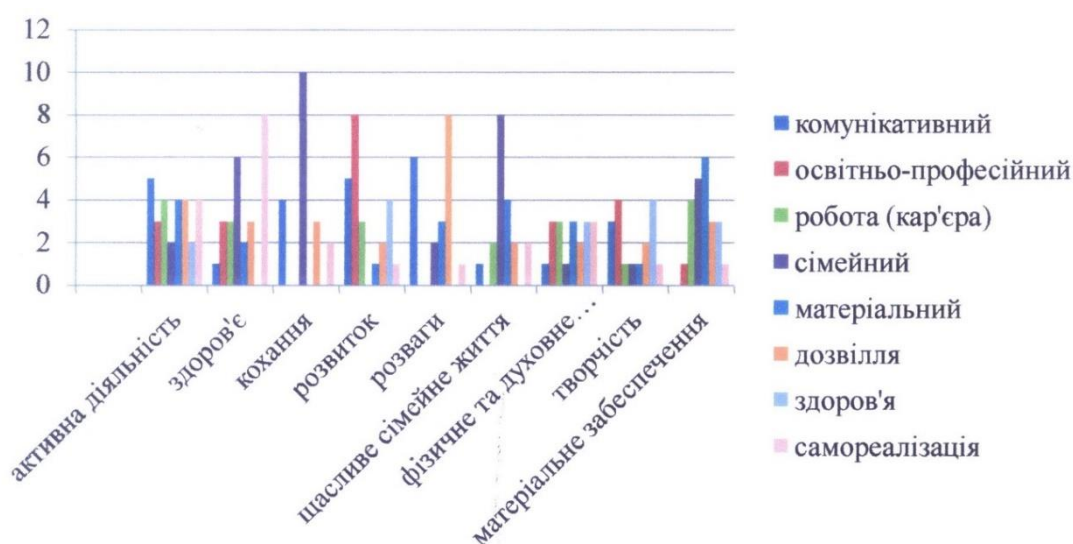


Рис. 3.2.8. Рангування термінальних цінностей для компонентів цілепокладання у працівників юридичної сфери

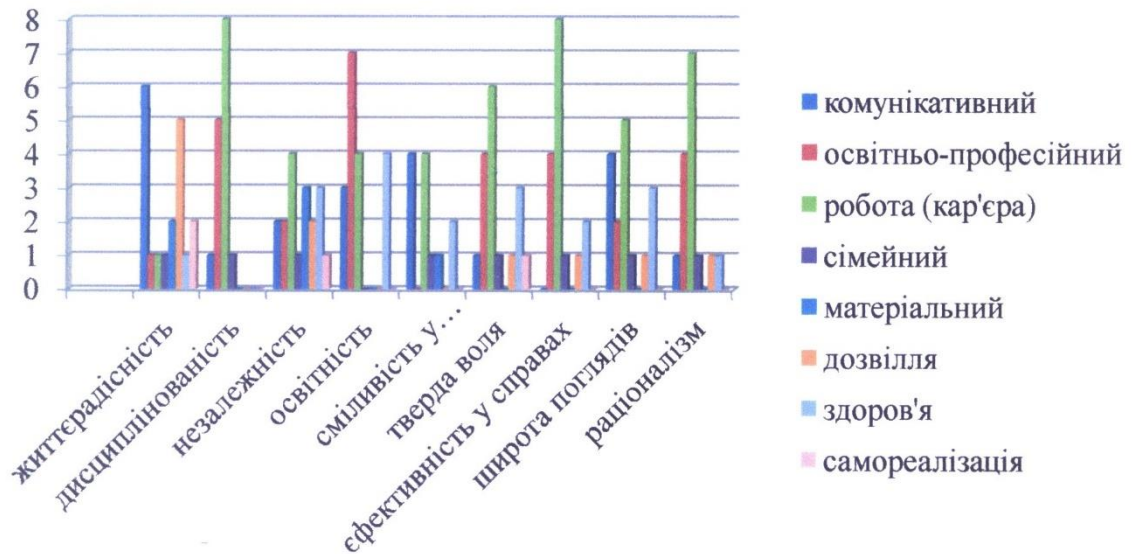


Рис. 3.2.9 Рангування інструментальних цінностей для компонентів цілепокладання у працівників юридичної сфери

Показово, що у працівників юридичної сфери переважно всі цілі та засоби орієнтуються на освітньо-професійний розвиток та роботу (кар'єру), а потреба у самореалізації майже відсутня. У ході якісного аналізу була виявлена тенденція у юристів підміняти професійні цілі ресурсами. Таким чином, у респондентів даної експериментальної групи всі цілі, які пов'язані з освітньо-професійним компонентом, роботою та самореалізацією підміняються наступними засобами: незалежність, дисциплінованість, освітність, тверда воля, ефективність у справах та інші.

За результатами також можна побачити практичну відсутність дозвілля як компонента у житті респондентів. Дозвілля, в їх розумінні, це розваги, які реалізуються життєрадісністю особистості. Тобто, навіть в цьому компоненті простежується підміна понять. По відношенню к дозвіллю у працівників в системі МВС відсутні і цілі, і засоби.

Таким чином, завдяки кількісному і якісному аналізу результатів, можна стверджувати, що у працівників юридичної сфери:

- по-перше: спостерігається підміна понять «цілі - засоби», але це характерно не для всіх компонентів цілепокладання, а тільки в освітньо- професійній сфері та в сфері роботи, які є актуальними на даний момент часу;
- по-друге: для респондентів цієї експериментальної групи характерна заміна результату процесом життя. Тобто ці два поняття, для юристів, є тотожними;
- по-третє: заперечення самореалізації як компоненту цілепокладання у всіх сферах життєдіяльності, а також відсутність дозвілля, що пов'язано зі специфікою праці респондентів;
- по-четверте: наявність цілепокладання стосовно сімейного компоненту, але тут виникають ускладнення із-зі відсутності засобів та ресурсів.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було аналіз складових частин та визначення ролі компонентів цілепокладання образу життя особистості за допомогою розробленої нами анкети. Розглянемо результати опитувальника для кожної зі сфер, які входять в образ життя особистості (за теорією соціального простору Бурд'є): освіта, сім'я, професія та дозвілля.

В професійну сферу входять соціальні ролі, статуси, професійний розвиток та індивідуально-психологічні особливості. За результатами опитувальника, п'ять респондентів-педагогів (48 %), оцінили професійну діяльність як роботу, яка приносить задоволення, дві людини (18 %) відзначають, що найважливіше в професійній діяльності є високооплачуваність, яка надає людині матеріальне забезпечення. Також, чотири особи даної досліджуваної групи (29 %), головним в педагогічній діяльності є можливість самореалізації. Суттєво, що тільки одна особа (5 %) оцінила важливість інтелектуального розвитку особистості. Також, показово, що жоден з респондентів не відзначили кар'єрний розвиток. Більш того, у працівників педагогічної діяльності є заборона на кар'єру, на їх думку, кар'єрист - це: людина, яка заради кар'єри прибирає все і всіх на своєму шляху

(45 %); жажлива людина, у якої відсутні інші цінності (36 %); заборона на кар'єру (19 %). Статистично опрацьовані дані наведені на рис 3.2.10.

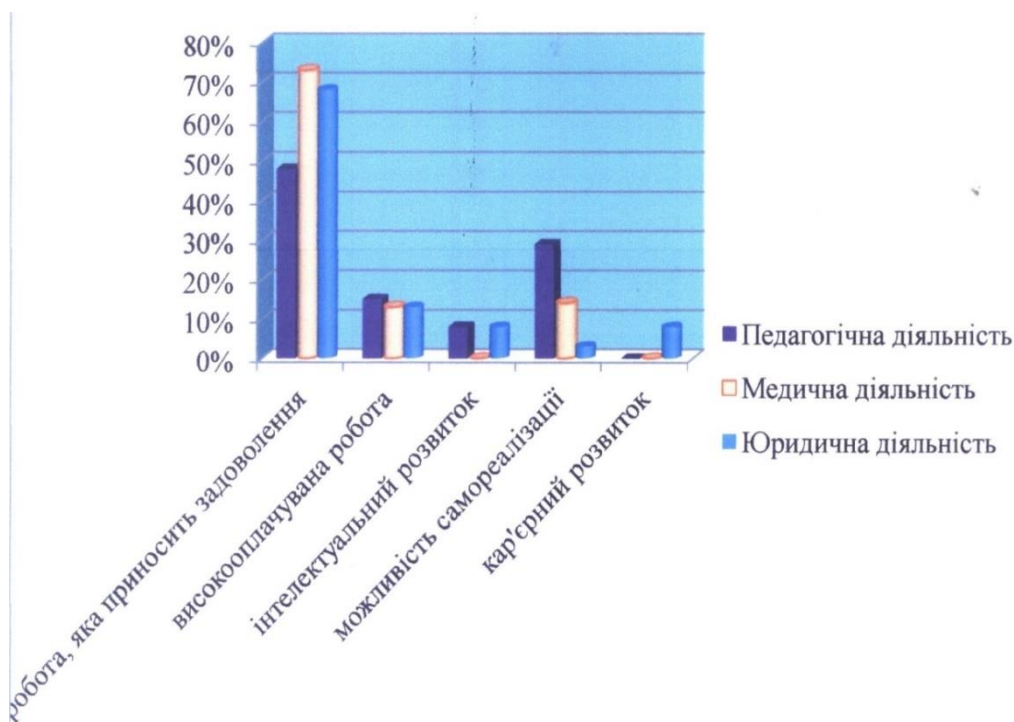


Рис. 3.2.10 Відношення респондентів до професійної сфери як складової образу життя

Тобто, на основі якісного та кількісного аналізу, можна стверджувати, що для педагогів характерне шаблонне стереотипне мислення, яке розповсюджується не тільки на професійну діяльність.

Для десяти працівників медичної сфери (78 %), самим важливим в професійній діяльності є робота, яка приносить задоволення. Три особи (13 %) ототожнюють професійну діяльність та високооплачувану роботу, тобто для них не важливо чим людина займається, головне - це матеріальна підоснова. На думку п'яти респондентів (14 %) даної експериментальної групи, важливим в професійній діяльності є можливість самореалізації. Показово, що для жодного із респондентів не цінно інтелектуальний і кар'єрний розвиток. У результатах працівників медичної сфери, ми також зіткнулись із негативним відношенням до кар'єри, тобто із стереотипним мисленням. Розглянемо більш

детально відповіді даної досліджуваної груп щодо визначення поняття «кар'єрист». Вісім респондентів (50 %) під кар'єристом розуміють людину, яка заради розвитку прибирає все і всіх на своєму шляху; чотири (25 %) припускають, що це людина, у якої відсутні інші цінності, крім професійного розвитку і, тільки двоє працівників медичної сфери (13 %) припускають, що кар'єрист - це людина, яка прагне просування по службі в особистісних інтересах і як наслідок - матеріальне забезпечення.

Кількісний аналіз результатів опитувальника працівників юридичної сфери діяльності дає можливість стверджувати, що більшість респондентів отримують задоволення від своєї роботи, тому що вісім осіб (68 %) відзначають вищезазначений чинник як основний компонент професійної діяльності. Суттєво, що крім високооплачуваної роботи, яка приносить задоволення, надає можливість інтелектуального розвитку та перспективи самореалізації, три респондента (8 %) кар'єрний розвиток пов'язують з професійним і вважають складовою часткою професійного становлення. Але для цієї експериментальної групи також характерне стереотипне мислення.

Таким чином, професійна сфера як складова образу життя особистості для більшості респондентів не підпадає в зону актуальних життєвих інтересів та спостерігається низький рівень орієнтації на професійну діяльність. Тобто, аналіз результатів дозволяє стверджувати, що по відношенню до професійної діяльності особистості, в більшості випадків, спрацьовує самообмежувальний механізм, який обумовлений стереотипним мисленням, заборонаю на професійний розвиток.

Розглянемо результати досліджуваних груп стосовно освіти як компонента образу життя особистості для кожної професійної діяльності. Освіта включає в себе здібність к рефлексивному управлінню та когнітивну сферу (знання, уміння, навички), а також досвід особистості. Статистично опрацьовані дані наведені на рис. 3.2.11.

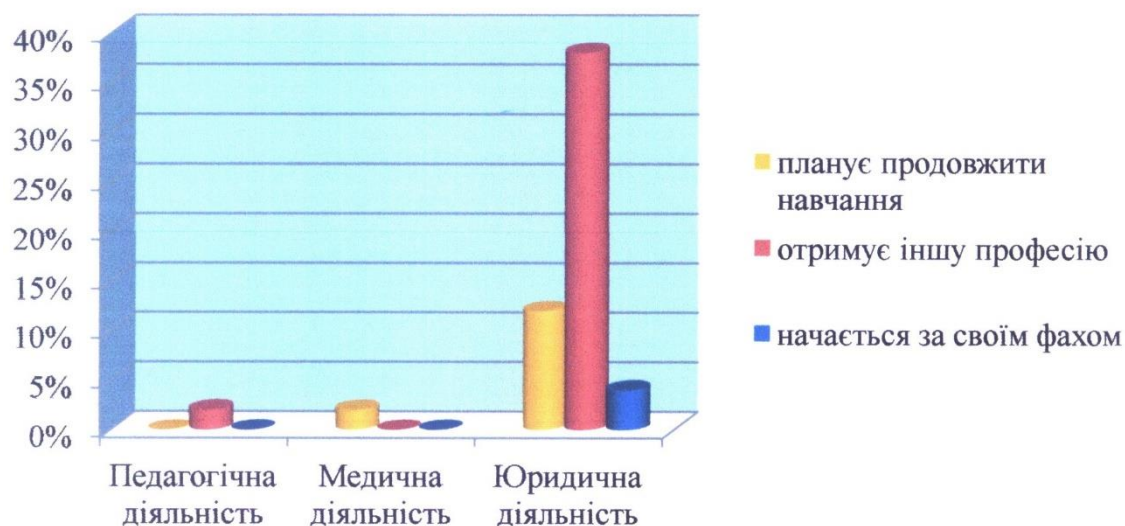


Рис. 3.2.11 Відношення респондентів до освіти як складової образу життя

Таким чином, тільки один педагог (2 %) продовжує своє навчання, але за іншим фахом, отримує іншу професію. На думку дев'яти осіб, що складає переважну більшість педагогів (98 %), освіта їм не потрібна, вони вже мають свій фах і стосовного нього вони знають все необхідне для їхньої професійної та інших сфер життєдіяльності. Стосовно працівників медичної сфери, тільки дві людини (3 %) планують продовжити своє навчання, але це віддалені перспективи, тому що більшість не бачить необхідності в подальшому навчанні та розвитку. Розглянемо детально результати опитувальника для працівників юридичної сфери. Шість респондентів даної експериментальної групи (38 %) продовжують своє навчання за іншим фахом, двоє (2 %) - продовжують своє навчання за професію. Суттєво те, що ці 38% мають першу вищу освіту не по юридичній спрямованості (переважно економічні та заводські професії), а на сьогоднішній день вони продовжують своє навчання за іншим фахом, юридичним. Та чотири людини (12 %) планують продовжити своє навчання.

Отже, якісний та кількісний аналіз результатів опитувальника, стосовний освіти як компоненту образу життя особистості, надає нам можливість стверджувати, що більшість працівників медичної та педагогічної сфери

діяльностей переважно спираються тільки на свій досвід та сумнівний досвід інших. Тому здібність к рефлексивному управлінню становиться не можливою, людина перестає миследіяти і має переважно стереотипне мислення. Стосовно працівників юридичної сфери, із-за їхньої специфіки праці, стереотипне мислення щодо освітньо-професійної сфери в них майже відсутнє, але це не означає, що у працівників системи МВС відсутнє стереотипне мислення взагалі, воно розповсюджено на інші, не зазначенні в нашій роботі, сфери. Це є важливою причиною відсутності не тільки професійного, сімейного розвитку, а і розвитку особистості взагалі.

Розглянемо відношення досліджуваних груп щодо сімейної сфери.

Сім'я, за теорією соціального простору, включає два базові компонента: перший - це інтимно-особистісні відносини та другий - це емоційно-вольова сфера. Таким чином, шість працівників педагогічної сфери діяльності із числа опитуваних (67 %), чотири працівників медичної сфери (26 %) та п'ять респондентів - працівників-юристів (42 %), сім'я - це переважно рідні та близькі люди, які не просто поєднані спільним побутом, але які надають підтримку, стабільність, турботу та інше. Для переважної більшості респондентів, незалежно від напрямку професійної діяльності, сім'я є головною найважливішою цінністю. Так, на думку дев'яти працівників медичної сфери (60 %), для п'яти юристів (42 %) та трьох педагогів (33 %), згідно результатів опитувальника, сімейна сфера виступає основною сферою особистісної самореалізації, тому що оцінили сім'ю як головне в їхньому житті. Також, в ході аналізу результатів опитувальника було зазначено, що у трьох юристів (16 %) та двох (14 %) медиків сім'я ототожнюється з життям, тобто є сенсом їхньої життєдіяльності та вони не розділяють ці дві площини. Результати представлені на рис. 3.2.12.



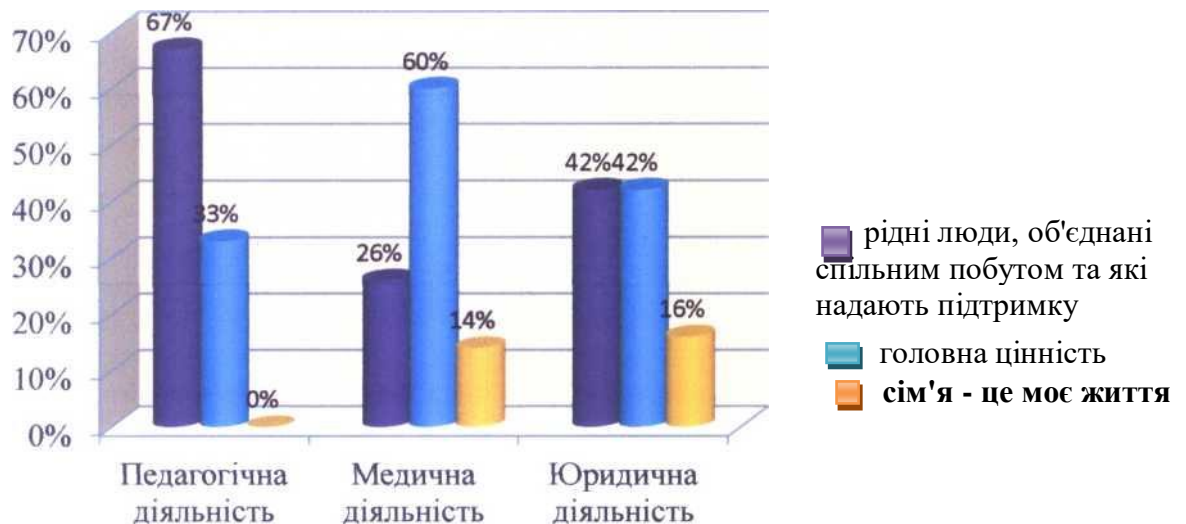


Рис. 3.2.12 Узагальнені відповіді респондентів щодо сімейної сфери як складової образу життя

За результатами відповідей досліджуваних груп, можна стверджувати, що сімейна сфера заповнює більшість простору образу життя особистості, вона виступає найбільш пріоритетною життєвою сферою, у відношенні до якої представники експериментальних груп будують перспективи. Показово, що перспективи щодо сімейної сфери у 39 % залежать від самої людини та її настрою, а у 61 % відповідей респондентів - від інших чинників, до яких відносяться: обставини, час, матеріальне забезпечення та інше. Респонденти включають в сім'ю інтимно-особистісні відносини (рідні люди, близькі) та емоційно-вольову сферу (підтримка, стабільність та інше). Також, аналіз результатів попередніх етапів дослідження дозволив виокремити психологічний механізм цілепокладання в сімейній сфері, що спрацьовує у досліджуваних групах. Це компенсаторний механізм: відсутність самореалізації в професійній сфері стає основою, компенсує самореалізацію особистості в сімейній сфері.

Самодіяльна сфера як складова структури образу життя особистості характеризується автономністю і не входить до жодної із груп за складом особистісних рис. Тому що дозвілля включає в себе соціальні зв'язки та морально-етичну сферу. Статистично опрацьовані дані наведені на рис. 3.2.13.





Рис. 3.2.13 Узагальнені відповіді респондентів щодо самодіяльної сфери як складової образу життя

Таким чином, п'ять осіб (50 %) - працівників медичної сфери діяльності, двоє респондентів-юристів (20 %) та двоє - педагогів (20 %) в свій конструкт образу життя включають і дозвілля. За допомогою методу бесіда було встановлено, що ці люди відмічали важливість відпочинку в їхньому житті, до якого вони відносять: проведення часу в сім'ї, з друзями, активний відпочинок, праця в саду та інше.

У восьми працівників педагогічної (80 %) та восьми респондентів юридичної (80 %) сфер діяльності майже відсутнє дозвілля, вони зосереджені на інших сферах життєдіяльності (в основному професійної). Тобто респонденти даних досліджуваних груп не можуть поєднувати та переключатися з одного виду діяльності на інший, що свідчить об однобічній самореалізації.

На нашу думку, відсутність дозвілля приводить к більш прогресуючому професійному вигоранню, тому що постійна мобілізація «людського чинника», яка необхідна на сучасному етапі суспільства, вимагає багато зусиль, енергії та ресурсів. Відсутність відпочинку приводить до зниження працездатності і, як наслідок, до синдрому професійного вигорання та професійної деформації особистості. Саме тому один із актуальних питань

сучасності - це як можна поєднувати декілька сфер життєдіяльності особистості.

Також, на основі кількісного та якісного аналізу результатів опитувальника доцільно стверджувати, що чим менше сфер входять в конструкт образу життя особистості, тим більш негативні екзистенційні переживання стосовно цього образу життя.

В ході дослідження було виявлення на скільки часто людина відчуває себе успішною у житті, та як от цього поліпшується її якість життя. В результаті діагностики за методикою «Шкала оцінки потреби у досягненні» були отримані наступні дані, які представлені в табл. 3.4

Таблиця 3.2.4

## Рівень мотивації досягнення успіху

	Високий	Середній	Низький
Результати Випробовування	4	9	7
Процентне співвідношення	20%	45%	35%

Таким чином 7 (35 %) респондентів мають низький рівень мотивації в досягненні, індивіди з низьким показником мотиву досягнення байдужі до успіхів, їх не цікавлять високі результати, і вони нічого не роблять для їх досягнення. У 9 (45 %) середній рівень мотивації досягнення успіху, характеризується тим що необхідно кілька активізувати себе. Виробити в собі впевненість і цілеспрямованість. У 4 (20 %) високий рівень. Люди з високим показником мотиву досягнення прагнуть досягти високих результатів (успіхів) у діяльності. Високий рівень досягнення успіху, тобто ви відрізняєтеся сильним прагненням до успіху і при досить великій активності, завзятості і наполегливості. Як правило, у міру досягнення професійних успіхів,

самооцінка людини підвищується, він стає більш впевненим у своєму прагненні до життєвого успіху.

В результаті діагностики за методикою «Ступінь задоволеності вашим життям (О.А.Лепієвой і Е.А.Тимошко)» були отримані наступні результати:

У категорії робота (кар'єра) відзначили 12 осіб високий рівень відповідності інтересам і очікуванням. Відносини на роботі (з колегами, начальством і ін.) зазвичай гармонійні, приємні. Фінансовий стан оцінили як добрий, стабільний. 2-є людей середній рівень відповідності. Відносини на роботі іноді викликають сильний дискомфорт (напруга і незадоволення). Фінансовий стан вагаючийся. Ділова (професійна) кар'єра має хороші перспективи.

Особисті устремління і досягнення 15 чол. Зазвичай відчують себе щасливими людьми, досягли багатьох цілей. В цілому задоволені собою. Життєві цінності та принципи завжди ясні і стабільні. Розуміння і повагу у діловій (професійній) середовищі респонденти оцінили як вище середнього. 3 чол. не досягли великих висот, зазвичай відчують себе щасливими людьми. Схильні до невдоволення собою. Розуміння і повагу в професійному середовищі оцінили як середнє.

Категорію здоров'я 11 людей оцінили високим рівнем, висока фізична активність більш регулярна. Сон повноцінний але не регулярний. Середній рівень, зазвичай здорові. Фізична активність нижча не регулярна. Сон іноді поганий. Незадоволеність фізичною формою.

Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 13 осіб належать до високого рівня. Змінюються обставини не викликають почуття самотності. Завжди радують відносини з дітьми (своїми або чужими). Присутні щирі дружні відносини, теплота і підтримка. Гармонійне і регулярне інтимно - сексуальне життя. 7 людей в категорії спілкування з близькими людьми оцінили на середньому рівні. Іноді змінюються обставини викликають переживання самотності. Спілкування з дітьми викликає радість. Присутні

дружні відносини схильні до відсутності взаєморозуміння. Незадовільна інтимно - сексуальна сфера.

Підтримка (внутрішня і зовнішня) 10 осіб оцінили на високому рівні. Духовна і релігійна підтримка є суттєвою. Сильна і суттєва моральна й емоційна підтримка близьких людей. Також присутня професійна і ділова підтримка. Відчувають в собі величезні сили і ресурси. 2-є людей оцінили на середньому рівні. Є суттєвою духовна і релігійна підтримка. Також має місце професійна, моральна, емоційна підтримка близьких і колег.

Оптимістичність, 12 людей стверджують що гарний настрій, як правило, залежить від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність). Досить часто почуття емоційної піднесеності і життєрадісності. Завжди життєрадісний настрій. У важких життєвих ситуаціях не втрачають надію на благополучне вирішення ситуації. 8 людей оцінюють оптимістичність на середньому рівні. Схильні до того, що гарний настрій залежить від зовнішньої ситуації (відносин з іншими людьми). Моральна і емоційна підтримка близьких мінімальна. У важких життєвих ситуаціях іноді відчувають розгубленість або відчуття «безвиході».

Напруженість, 10 людей оцінили як високий рівень, 10 як середній рівень. Уміють добре організувати свій час. Вважають, що навколишня середовище безпечна і комфортна. Відмінний, дієздатний фізичний стан. Кількість і драматизм життєвих криз за останні два роки є мінімальним.

Категорію самоконтроль, 12 людей оцінили як високий рівень. Завжди тримаються на рівні, гарне самовладання. Віддають перевагу робити тільки те що можуть. При зміні ситуації легко пристосовуються до будь - якої нової ситуації. 11 людей віднесли функцію самоконтролю до середнього рівня. Іноді самоконтроль і самовладання незадовільні. Беруть на себе занадто багато своїх і чужих зобов'язань, іноді беруть на себе те, що повинні робити інші. При зміні ситуації або планів іноді нервують.

Негативні емоції, 11 осіб оцінили як високий рівень. Таким людям прийнятно почуття провини і сорому. Багато речей сприймають з легкістю і без роздратування. Відсутні страх і тривога, образа і гнів на інших. 11 людей, оцінили як середній рівень. Присутні почуття провини і сорому. Часто сердяться на себе або інших. Схильні до переживання страху і тривоги. Іноді присутній образа і гнів.

У першій частині опитувальника «ступінь задоволеності вашим життям» ми виявили на скільки важливі складові які формують задоволеність життя людини, більш чіткі дані представлені в табл. 3.2.5.

Таблиця 3.2.5

## Ступінь задоволеності своїм життям

	Високий рівень	Середній рівень	% співвідношення
Робота	12	8	8,7 %
Особисті досягнення	17	3	8 %
Здоров'я	11	9	6,3 %
Спілкування з близькими	13	7	6,5 %
Підтримка	10	10	8,3 %
Оптимістичність	12	8	8,3 %
Напруженість	10	10	8,2 %
Самоконтроль	12	8	9,2 %
Негативні емоції	11	9	5,8 %

У другій частині опитувальника ми виявили ґрунтуючись на перерахованих вище шкалах, індекс якості життя респондентів які представлені на рис. 3.2.14.

З малюнка видно, що більша частина респондентів а саме 12 осіб. (60 %) відзначила середню задоволеність життям, в свою чергу 7 осіб (35 %) відмітили як висока задоволеність життям і 1 людина (5 %) як низька, задоволеність якістю життя.

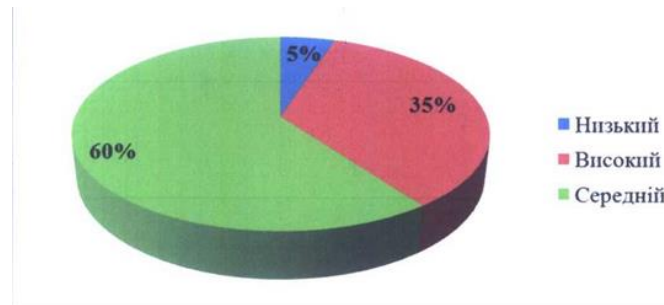


Рис 3.2.14 Рівень задоволеністю якістю життя

За підсумками тест-опитувальника «оцінки якості життя (В.Л.Козловський), який був проведений в перевірку методики ступінь задоволеності життям (О.А.Лепіевой і Е.А.Тимошко), були отримані наступні дані:

В категорії гроші і матеріальний достаток респонденти відзначили 90,6 нормальний рівень, що свідчить про важливість цієї складової в створенні високої якості життя.

1. Квартира і житлові умови - 120,3 нормальний рівень. Це говорить про те, що для нормального життєвого функціонування потрібні відповідні умови проживання.
2. Екологія і побут в районі проживання - 60,9 знижений рівень екологічний стан в місці проживання не відповідає припущеній нормі.
3. Сім'я - велика частина респондентів вважають своє сімейне життя щасливим - 71,5 нормальний рівень.
4. Харчування - 130,4. Отримані результати свідчать про задовільнення щоденного раціону їжі в кількості споживаних продуктів, кількості - їжі споживаної за добу.
5. Любов, сексуальні почуття - 51 знижений рівень відсутність повної задоволеності своїм сексуальним життям.
6. Розваги, відпочинок, спортивні заняття - 76,5 нормальний рівень.
7. Положення в суспільстві - 60,8 знижений рівень, т. е як показують результати, ця функція не грає важливої ролі в досягненні якості життя.

8. Робота - 240,2 нормальний рівень вважається базовою для досягнення високої якості життя в економічному плані.
9. Духовні потреби - 71,5 нормальний рівень. Духовні потреби так само важливі при досягненні якості життя.
10. Соціальна підтримка - 70,9 нормальний рівень
11. Здоров'я, благополуччя родичів - 114,5 нормальний рівень відіграє велику роль в якості життя людей.
12. Стан свого здоров'я - 50,9 респонденти оцінили як знижений рівень.
13. Свій душевний стан останнім часом - 60 знижений рівень, що говорить про втому.
14. В цілому, як складається життя - 77,5 нормальний рівень якості життя, задоволеність більшою мірою всіма сферами при досягненні позитивної якості життя. (див.табл.3.2.6)

Таблиця 3.2.6

## Коефіцієнт оцінки якості життя

	Нормальний коефіцієнт	Знижений коефіцієнт
1	2	3
Гроші та матеріальний достаток	90,6	
Квартира та житлові умови	120,3	
Екологія і побут в районі проживання	71	
Сім'я	71,5	
Харчування	130,4	
Любов, сексуальні почуття		51
Розваги, відпочинок, спортивні заняття	96,5	
Положення в суспільстві		60,8
Робота	240,2	
Духовні потреби	71,5	
Соціальна підтримка	70,9	

Продовження табл. 3.2.6

1	2	3
Здоров'я, благополуччя родичів	114,5	
Стан свого здоров'я		50,9
Душевний стан останнім часом		60
В цілому, як складається життя	77,5	

Другим етапом в даній методиці ми виявили середній бал для всіх параметрів якості життя що дорівнює 96,3 що свідчить про нормальний рівень життєдіяльності.

Зазначимо, що у 2017 році Україна за якістю життя посіла 57 місце серед 63 країн світу. 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 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.



### 3.3 Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

Після проведення методик на виявлення цільових конструктів у смисложиттєвій орієнтації образу «Я» в різних професійних групах та визначивши якісні характеристики образу життя особистостей, нами було виявлено відмінні проблемні моменти, які характерні для окремих професійних діяльностей. Тому, доцільніше за все необхідно розробити три програми психологічного розвитку здатності особистості цілепокладати для кожної професійної групи, виходячи з виявлених проблемних моментів. Ми опишемо результати експериментальної перевірки ефективності програми психологічного розвитку здатності особистості до цілепокладання на прикладі однієї із професійних груп - працівники юридичної сфери в системі МВС.

На основі аналізу отриманих даних у попередньому етапі дослідження, можна зробити загальний висновок, що чим більше диференційованими є компоненти в структурі цілепокладання, тим більш позитивним і узгодженими є особистісні конструкти образу життя. Тому, структурно-функціональна модель психологічної роботи з даною досліджуваною групою включає основні напрямки роботи, що визначаються провідними зонами проблематизації у життєдіяльності представників цієї категорії.

Таким чином, проаналізувавши отримані результати, був зроблений висновок, що доцільніше за все під час корекційно-розвиваючої програми сконцентрувати увагу на трьох основних компонентах та складових цілепокладання:

1. особистісні цілі, на які сфери вони розповсюджуються, а також опрідмечення результату (розділити орієнтацію особистості на процес і результат життя);
2. позначення необхідних засобів для реалізації цілей (розмежування понять «цілі - засоби»);

3. розвиток здібності до виявлення оптимальних шляхів у вирішенні поставлених завдань.

Корекційно-розвиваюча програма розроблена з урахуванням особливостей юридичної діяльності, комплекс вправ розраховано на два дні роботи по п'ять - шість годин.

Корекційно-розвиваюча програма є комплексом розроблених та підібраних тренінгових вправ, бо саме тренінг та ігрова форма роботи допомагає зняти бар'єри, нервові напруження, сформувати доброзичливу та довірливу атмосферу, що прийнятна для розкриття особистості. Тренінг як форма роботи у повній мірі допомагає учасникам у межособовій взаємодії навчатись аналізувати власні позиції, цілі, засоби, сформувати та відпрацювати нові ефективніші стратегії поведінки.

Мета нашої двохденної психологічної програми: розвиток навичку ефективного планування досягнення життєвих і професійних цілей. Для досягнення мети були сформульовані наступні завдання:

1. визначення цілей кожним з учасників тренінгу;
2. ефективне планування досягнення мети та життєвих і професійних перспектив;
3. визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, засобів, необхідних для реалізації мети.

Поставлені завдання реалізовувались по засобам ігрових вправ, проблематизації учасників тренінгу та рефлексивного аналізу.

Зміст роботи першого дня спрямований на усвідомлення особистісних цілей, на які сфери вони розповсюджуються та позначення необхідних засобів для досягнення бажаного. Також перший день орієнтований на розмежування понять «цілі - засоби» та «процес життя - результат життя».

Вправа «Ланцюжок» направлена на знайомство та створення робочої атмосфери в групі. Учасникам тренінгу було запропоновано вибрати собі вигадані нетрадиційні імена, тому що в групі зібралися люди, раніше вже

знайомі один з одним (товариші по службі), щоб не включалися стереотипи звичних службових стосунків. Суть вправи полягає в тому, що перший учасник називає своє ім'я, другий - ім'я попереднього і своє, третього - імена два попередніх і своє і так далі. Останній, таким чином, повинен назвати імена всіх членів групи, що сидять перед ним. Записувати імена не можна - лише запам'ятовувати. В ході виконання вправи труднощів не виникало, у учасників удалося сформувати сприятливу робочу атмосферу.

Вправа «Особистий герб і девіз» було направлено на те так учасник себе сприймає, визначення головної мети в житті, формулювання девізу власного життя, перерахування головних досягнень у житті. При виконанні завдання виникали труднощі у двох людей з визначенням головної мети в житті, у 3 при формулюванні девізу власного життя. У рефлексивному заставі була пророблена консультативна робота з приводу того що викликало труднощі? Виведення понять «девіз власного життя», мета життя. В наслідок чого цим учасникам було дано завдання повторно визначити і вивести ці компоненти. Завершальним етапом цієї вправи була загальна рефлексія з приводу того що кожен для себе отримали з цієї вправи? Що викликало труднощі при виконанні завдання? Що я буду робити з отриманим результатом надалі?

Вправа - «Верстові стовпи мого майбутнього». У цій вправі учасники складають список того, що їм хотілося б зробити в майбутньому, щоб усвідомити та упорядкувати свої цілі. Також було запропоновано розставити їх в потрібній часовій послідовності і позначити кожен верстовий стовп декількома ключовими словами. Перевага цього способу роботи полягає в тому, що він підсилює відчуття спрямованості і безперервності життя, а також ця вправа надає можливість визначити цілі учасниками та сфери їх розповсюдження. В ході виконання вправи виникли наступні труднощі: майже всі учасники тренінгової групи зафіксували переважно стереотипізовані професійні цілі, пов'язані з підвищенням в званні, яке детермінується покращенням матеріального становища. Також, в ході рефлексивного кругу,

було виявлено, що покращення матеріального стану необхідне, на думку учасників, для компенсації практично повної відсутності в сім'ї, у зв'язку зі специфікою роботи. У тих працівників, яких на сьогоднішній день не має сім'ї, це також пов'язано з відсутністю вільного часу. Тобто, у працівників юридичної сфери в системі МВС було виявлено: по-перше - «склеювання» двох площин: сім'ї та професії, та по-друге: відсутність особистісних цілей в професійному розвитку.

Вправа «5 кроків» спрямована на підвищення готовності учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих і професійних перспектив, а також готовність співвідносити свої професійні цілі і можливості. При попередньому поділі групи на міні підгрупи, було дано завдання, виділити 5 основних етапів які забезпечили б досягнення основної мети. Час на підготовку 10 хвилин. При доповіді кожної з груп ми отримали подібні результати, в слідстві чого виділили загальні якості для досягнення людиною поставленої мети.

Таким чином, спочатку необхідно було розмежувати дві основні сфери життєдіяльності: сім'ю та професію. Для цього ми використовували наступну техніку розподілу цих сфер. Учасникам було запропоновано прописати свої функціональні зобов'язання для кожної соціальної ролі та сконцентрувати свою увагу на відмінності поведінкового репертуару для кожної позиції. Після цього, перед учасниками було поставлене завдання: «Прописати: чого хочу особисто Я для кожної зазначеної позиції?».

Після усвідомлення учасниками своїх цілей, ми перешли до четвертої вправи «Сходи досягнень» з метою розвитку навичку ефективного планування досягнення цілей у кожного з учасників тренінгу (на прикладі професійної мети). Суть вправи полягає у візуалізації цілі, опрідметненні результату, визначені задач та засобів і ресурсів, необхідних для досягнення мети.

У ході виконання вправи, у працівників юридичної сфери було виявлено підміна понять «цілі-засоби», тому ми були вимушені тимчасово призупинити

процес виконання вправи та звернутися до міні-лекції з метою виявлення відмінностей між цілями, засобами та ресурсами з використанням метафоричних технік. Після цього, можна було продовжувати роботу учасників над вправою. Суттєво, що труднощі у даної групи виникли в предметності результату, який в них навіть не передбачався. Тобто, у учасників відсутня орієнтація життя на результат. Таким чином, рефлексивний аналіз після виконання вправи, окрім поставлених завдань, був ще направлений на виявлення важливості не тільки процесу життя, а ще й результату.

За підсумками першого дня, в процесі обговорення, у учасників тренінгової групи виникло усвідомлення мотивів власної професійної діяльності, своїх соціальних ролей, функціональних особливостей поведінкового репертуару, розподіл понять «цілі-засоби», «процес-результат життя». Також працівниками юридичної сфери діяльності були виділені їх особистісні цілі, які розповсюджуються вже не тільки на професійну діяльність.

Зміст роботи другого дня спрямований на корекцію цілепокладання особистості, розвиток навичку ефективного планування досягнення мети та життєвих і професійних перспектив; а також визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, засобів, необхідних для реалізації мети.

Першою вправою другого дня був збір емоційних станів та відчуттів учасників тренінгу по засобам метафоричних висловів, з метою перевірки психоемоційного стану, зняття емоційної напруги і підвищення працездатності в групі. Поки учасники тренінгу думали над завданням, тренер, як приклад, почав ланцюжок метафоричних висловів з себе.

Після емоційної розрядки, ми перешли к наступній вправі, яка має назву «Карта майбутнього». Вона надає можливість чіткіше усвідомити свої цілі, створити в уяві наочну картину свого майбутнього. Метою даної вправи є

співвідношення цілей між собою, позначення необхідних для їхньої реалізації засобів та побудова найближчих та віддалених перспектив.

Суть вправи полягає в представленні свого майбутнього у вигляді карти місцевості. Метафоричне вираження цілей у вигляді пунктів на карті, а шляхів їх досягнення у вигляді вулиць і доріг допомагає учасникам створити в уяві наочну картину свого майбутнього. Після створення такої карти кожен зможе співвіднести цілі між собою і зрозуміти, наскільки вони поєднуються один з одним, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

У ході виконання вправи, учасники зіштовхнулись з тим, що не всі обставини залежать від них, хоча спочатку були зворотні вислови. На думку працівників юридичної сфери в системі МВС, всі обставини підвладні їхньому контролю. Також, у деяких учасників тренінгової групи виникли цілі щодо дозвілля, а також суттєво, що ці цілі підкріпилися засобами. Це свідчить об усвідомленості групою важливості самодіяльної сфери, яка надає відпочинок та можливість послаблення емоційного напруження, яке виникає у зв'язку зі специфікою праці. Принципово, що до проведення корекційної програми, переважним способом послаблення емоційної напруги у працівників міліції було пияцтво.

Таким чином, виконання вправи довела усвідомлення учасниками тренінгової групи процес планування та побудови перспектив стосовно конкретної мети, а також була сформована ієрархія цілей.

Наступним етапом нашої роботи була вправа «Дерево» з метою визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів у учасників тренінгової групи. Дерево цілей - це графічне зображення зв'язку між цілями, засобами та їхнім досягненням. Вітки символізують цілі і завдання, а коріння - ресурси. Завдяки обговоренню, у декілька учасників було виявлена заміна цілей ресурсами. Також були випадки відсутності ресурсів (коріння), після чого проводилась індивідуальна робота з цими учасниками тренінгового процесу.

Отже слід зазначити, що після проведення корекції спостерігається незначне покращення загальних показників усвідомленості життя по шкалам: «Цілі», «Процес», «Результат», «Локус контролю - Я» та «Локус контролю - життя». Також спостерігається динаміка змін кількісних характеристик життєвих сфер у представників експериментальної групи та покращення якісного рівня образу життя.

Таким чином, можна зробити висновок, що чим більше структуровані та диференційовані компоненти в структурі цілепокладання, тим більш позитивним та узгодженими є особистісні конструкти образу життя, тобто гіпотеза нашого дослідження підтвердилась.

На підставі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки. У сучасному суспільстві розуміння особистісного успіху набагато змінилось в порівнянні з минулим століттям. Виходячи з цього розуміння «якість життя» так само розуміється по-іншому.

В результаті первинної діагностики викладачів на те що з найбільш частих переживань успішних моментів залежить позитивна якість життя, було виявлено що з 20 респондентів у 7 - ми (35 %) респондентів низький рівень мотивації в досягненні успіху, у 9 - ти (45 %) середній рівень мотивації досягнення успіху, 4-х (20 %) високий рівень. В результаті повторної діагностики показники значно підвищилися і становлять у 3 (15 %) респондентів низький рівень мотивації в досягненні; у 8 (40 %) середній рівень мотивації досягнення успіху; у 9 (45 %) високий рівень.

Якість життя – це сумарна характеристика фізичного, психологічного, соціального, емоційного та матеріального благополуччя людини, основана на її суб'єктивному сприйнятті.

### Висновки до розділу 3

Зважаючи на особливість вибраної проблематики, виникає необхідність зазначити, що на початку нашої роботи була сформульована гіпотеза про те, що диференціація компонентів в структурі цілепокладання обумовлює узгодженість та якісний рівень особистісних конструктів образу життя. У зв'язку з цим виникає необхідність спростування чи підтвердження сформульованої гіпотези.

Для визначення ролі компонентів в структурі цілепокладання образу життя особистості виникає необхідність використання ряду методів: спостереження, бесіда, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), модифікація тесту Леонтьєва - Рокіча, а також опитувальник з метою виявлення якісних характеристик образу життя, які властиві особистості.

У рамках емпіричного дослідження, обрані методи дозволяють зробити комплексний аналіз компонентів цілепокладання, рівень їх структурованості та диференційованості, а також надає можливість проаналізувати як компоненти впливають на образ життя особистості.

Проведення методик на виявлення усвідомленості життя та компонентів цілепокладання представниками педагогічної, юридичної та медичної сфери діяльності дозволяє зробити наступні висновки:

Цілепокладання - це переважно екзистенціальна потреба. Потреба в цілепокладанні є не біологічно, а соціально обумовленою.

Ставити довгострокові свідомі, на противагу інстинктивним, цілі - це виключно людська здатність. Не ставлячи перед собою мети, людина відчуває тривожність, фрустрацію, розчарування і безглуздість життя.

Професійна сфера дає свій «відбиток» на усі сфери життєдіяльності, регламентує особливості в сімейній, освітній та самодіяльній сферах.

У представників різних професійних діяльностей була виявлена підміна понять: «цілі - засоби», «процес - результат» тощо.



У ході аналізу було виявлено не чітке усвідомлення соціальних ролей, позицій, що приводило к використанню переважно одного поведінкового репертуару незалежно від ситуації та від сфери діяльності, що приводило до ускладнень у: проектуванні перспектив в професійній та інших видах діяльності, самоорганізації особистості, цілепокладанні, побудові стратегій поведінки.

По відношенню до професійної діяльності особистості спрацьовує самообмежувальний механізм, який детермінується стереотипним мисленням, заборонаю на професійний розвиток. Стереотипне мислення розповсюджується на всі сфери життєдіяльності.

Відсутність самореалізації в професійній сфері стає основою, компенсує самореалізацію особистості в сімейній сфері; а відсутність дозвілля приводить до прогресуючому професійному вигоранню та професійній деформації особистості.

У зв'язку з тим, що наше дослідження складається з двох етапів, а саме констатувального та формувального експерименту, нами була розроблена програма психологічного розвитку здатності особистості до цілепокладання. Корекційна-розвиваюча програма розроблена з урахуванням особливостей юридичної діяльності, комплекс вправ розрахований на два дні роботи по 7-8 годин.

Ефективність програми психологічного розвитку здатності особистості до цілепокладання можна визначити завдяки повторній діагностиці.

## ВИСНОВКИ

На сьогоднішній день є необхідним переосмислення звичних схем діяльності, яке обумовлено динамічними зміни суспільства. Успішна людина - це людина, яка активно змінює умови свого існування, зберігаючи при цьому своє Я (свої потреби мотиви, інтереси) та самореалізується в різних сферах життєдіяльності. Успішні люди мають моделі поведінки і звички, що допомагають їм багато чого досягти в житті.

Насамперед, вони орієнтовані не на кількість, а на якість, чітко розставляють пріоритети і не схильні до дрібних слабкостей, що можуть відволікати від головного. Вони не втрачають час і сили на дрібниці і не зволікають з рішенням головного. Найважливіші проблеми вирішуються ними в першу чергу, а час, що залишився йде на другорядні дрібниці.

Успішні люди головним вважають власне здоров'я і благополуччя. Людина, яка прагне досягти в житті багато чого, розуміє, що не доб'ється нічого, якщо не буде стежити за власним здоров'ям. Фізичне і душевне здоров'я у таких людей – об'єкт постійної пильної уваги і турботи.

Успішні люди добре знають свої слабкі і сильні якості. Успішна людина довіряє власним інстинктам. Вона бере до відома думки інших людей, але всі практичні дії робить тільки на основі власних рішень. Успішній людині неважливо, чого очікують від неї інші, вона знає точно, чого сама очікує від себе і діє відповідно до власних переконань.

Життя успішної людини впорядковано і ретельно планується. Вона точно уявляє собі кінцеву мету, твердо знає, як до неї треба рухатися. Вона віддає собі звіт, як буде змінюватися її життя в міру руху до мети.

Успішні люди ніколи не знижують планку, погоджуючись на менше, а завжди реалізують саме задумане. Цілі успішних людей реалістичні. Вони не ставлять собі нереальних завдань. Роблять все необхідне для виконання своїх завдань, але не готові для цього «згоріти на роботі».

Наше дослідження складалось з декілька етапів: аналіз теоретичних джерел, констатувального та формувального експерименту. Підведемо підсумки проведеного теоретичного аналізу та здійсненого емпіричного дослідження:

1. Аналіз джерел з теорії діяльності та ситуаційного підходу продемонстрував, що між структурами діяльності та ситуації є багато спільних компонентів, і один із найважливіших - це ціль. Ціль - це образ майбутнього, який є ланкою, яка, в свою чергу, зв'язує зовнішні та внутрішні умови ситуацій. Тому в нашій роботі вивчаються структура та функції цільових компонентів, які мають вплив на образ бажаного майбутнього.

2. Образ життя особистості як образ бажаного та усвідомленого майбутнього виступає складним психічним утворенням, що регулює розгортання життєвого шляху особистості та передбачає формування цілісного уявлення щодо себе, затвердження життєвих цінностей, утвердження власних життєвих позицій, соціальних ролей та поведінкових репертуарів.

3. Емпіричне дослідження показало існування закономірного впливу структурованості компонентів в структурі цілепокладання на побудову життєвих перспектив як образу бажаного майбутнього. Конструювання сценаріїв свого майбутнього та відчуття і прийняття себе як успішної особистості залежить від диференціації компонентів в структурі цілепокладання, яка обумовлюється узгодженістю особистісних конструктів образу життя та супроводжується позитивними екзистенційними переживаннями.

4. Також було визначено роль цілепокладання в професійній діяльності особистості, як вона впливає на інші сфери життєдіяльності особистості, тобто організуючою складовою образу життя особистості є цілепокладання в професійній діяльності.

5. Експериментально встановлено, що здійснення психологічної програми розвитку здатності особистості до цілепокладання сприяє подоланню недоліків в особистісному розвитку, які обумовлені вибором професійної сфери діяльності, створенню умов для їх особистісного розвитку в сімейній, освітньо-професійній, самодіяльній сферах через рефлексивний аналіз власного Я та власних можливостей, формуванню навичок цілепокладання та проектування перспектив свого майбутнього.

Постановка життєвих цілей відповідає потребі структурувати і впорядковувати своє майбутнє, впливати на нього, відчувати певну свободу у його виборі. Життєві цілі - одна із форм самопрогнозування, ідеального уявлення значущого, бажаного майбутнього. Вони дозволяють планувати, уявляти можливі результати своєї активності, спрямованої на актуалізацію особистісних смислів. Життєві цілі безпосередньо характеризують життєдіяльність особистості, способи організації, впорядкування життя, досягнення вищого рівня суб'єктності. Визначення життєвих цілей має здійснюватися з урахуванням реальних можливостей їх досягнення.

Життєве цілепокладання передбачає не лише особистісне самопроектування, а й життєво-практичне самоздійснення особистості, які реалізуються в соціальній, особистісній та сімейній сферах. Змістом самоздійснення є прагнення людини до самовдосконалення, незалежності, реалізації своїх здібностей, здобуття професії, пошук партнерів по інтимно-особистісному спілкуванню.

Цілепокладання становить одне з провідних місць не тільки у професійній діяльності, яка, перш за все, опосередковується особистісними властивостями, а й у всіх різновидах сфер життєдіяльності особистості.

Таким чином, гіпотеза, що була сформульована, знайшла своє підтвердження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. - М. : Наука, 1980. 335 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М., 1991. 299 с.
3. Альбуханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Альбуханова-Славская // Психология личности и образ жизни / отв. ред. Е. В. Шорохова. – М. : Наука, 1987. – С. 137 – 145.
4. Аристотель. Аналитики / Аристотель. - М., 1952
5. Аристотель. О душе / Аристотель. - М., 1937. 179 с.
6. Бестужев-Лада И.В. Образ жизни как философско-социологическая категория / И.В. Бестужев-Лада. - М.: 1980. 275 с.
7. Васильев Я.В. Структура та функції цільового компонента спрямованості особистості: Автореф. дис. на здобуття наук, ступеню доктора психол. наук. / Я.В. Васильев - К., 2009. 28 с.
8. Вебер М. Избранное. Образ общества / пер. с нем. / М. Вебер — М.: Юрист, 1994. 258 с.
9. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43 – 52.
10. Єрмаков І.Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико зорієнтований посібник / Єрмаков І.Г./ Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру, 2011. — 436 с.
11. Зинченко В.П. Проблема внешнего и внутреннего и становления образа себя и мира как реализация сознания / В.П. Зинченко // Мир психологии - 1999.-№ 1. 97-104 с.

12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин. – Спб.: Питер, 2008. – 512 с.
13. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. / С.В. Ковалев - М.: Педагогика, 1987. - 160 с.
14. Коростылева Л.А. Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке / Л.А. Коростылева // Журнал психологические проблемы самореализации личности. - С - Петербург, 1997. - № 4. 3-19 с.
15. Кремлев М.Д. Проблемы оценки уровня жизни населения. / М.Д. Кремлев // Вопросы статистики. - М., 2008, № 8. 18 с.
16. Кудрявцев Т. В. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т. В. Кудрявцев, В. Ю. Шегурова // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 51 – 59.
17. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя / Н. В. Кузьмина Л.: Знание, 1985. 32 с.
18. Кучеренко Є.В. Інтеграційно-діяльнісний підхід до проблеми структури професійного самовизначення студента: зб. наукових праць за матеріалами IV Всеукр.наук-практ. конф., 30 жовт. 2009 р. / уклад. Л. М. Капченко та ін. – К. : ППК ДСЗУ. – 2009. – С. 172 – 180.
19. Ладенко И. С. Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика / И. С. Ладенко // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации : материалы Второй Всероссийской конференции «Рефлексивные процессы и творчество». – Новосибирск, 1995. – С. 8 – 25.
20. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой; [сост., пер. с нем. и англ. яз. и науч. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой]. — М.: Смысл, 2001.
21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев - М.: Политиздат, 1975. 304 с.
22. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. / А.Н. Леонтьев - М.: 1972. 575 с.

23. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. - 1987. - № 3. 150-158 с.
24. Лефтеров В.А. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической практики / В.А. Лефтеров // Психологическое здоровье и благополучие нации: проблемы, реалии и перспективы - Донецк, 2011. 3-6 с.
25. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. / Ю.П. Лисицын М., 1998, 40 -44с.
26. Ломов Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии. / Б.Ф Ломов - М., 1984. 45-48 с .
27. Лопатин А.Р. Социально-педагогические условия создания ситуаций успеха, активизирующих позитивное общественное развитие подростка. / А.Р. Лопатин // Лучшие страницы педагогической прозы, 2001. - №4. 26 - 29 с.
28. Лосев А.Ф. Диалектика мифа / А.Ф. Лосев // Миф. Число. Сущность. - М.: Мысль, 1994. 216 с.
29. Макаров М.Т. Категория «цель» в домарксистской философии. / М.Т. Макаров-Л. : Наука, 1974. 185 с.
30. Маркс К. Манифест коммунистической партии / К. Маркс, Ф. Энгельс - Москва, 1848. 245 с.
31. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу - СПб. : Евразия, 1999. - 326 с.
32. Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / Н.Ф. Наумова - М.: Наука, 1988. 199 с.
33. Немова Н. Как создать среду, побуждающую к успеху? Мотивация обучения - достижение успеха. / Н. Немова // Директор школы, 2002. - №7. 14 – 17 с.
34. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - Изд-во: «Азъ», 1992. 646 с.

35. Ортега-и-Гассет. Человек и люди философии / Ортега-и-Гассет // Дегуманизация искусства. - М.: Радуга, 1991. 229-476 с.
36. Оценка уровня и качества жизни населения // Экономист, 2001. - № 11. - 61-70 с.
37. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М. : Педагогика-Пресс, 1996. 440 с.
38. Психологія особистості: Словник-довідник / [за редакцією П. П. Горностаєва, Т. М. Титаренко] – К. : Рута, 2001. – 320
39. Психологія успіху// К.: Главник, 2007- 144с.
40. Розин В.М. Личность как учредитель и менеджер «себя» и субъект культуры / В.М. Розин // Человек как субъект культуры - М.: Наука, 2002. 42-112 с.
41. Розин В.М. Личность как учредитель и менеджер «себя» и субъект культуры / В.М. Розин // Человек как субъект культуры - М.: Наука, 2002. 42-112 с.
42. Розин В.М. Мышление как свойство и процесс в определении человека / В.М. Розин // Мир психологии - 2001. - № 1. 121-128 с.
43. Рокич М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич, М., 1973
44. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн — М., 1957. 220 с.
45. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн Т. 1. -М., 1989- 425 с.
46. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн - М.: Педагогика, 1973. - С. 255- 382.
47. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. - М. - 1973. - С. 255- 382.
48. Сохань Л.В. Искусство життєтворчєства. Предназначєнє. Життєтворчєство. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий / Л.В. Сохань. — К. : Издательский дом Дмитрия Бурого, 2010. — 576 с.



49. Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности / В.И. Степанский // Вопросы психологии, 2009. - №6. 26-27 с.
50. Субетто А.И. Управление качеством жизни и выживаемость человечества. / А.И. Субетто // СтиК. №1. 1994. 3-14 с.
51. Тихомиров А.К. Психологические механизмы целеобразования / А.К. Тихомиров. — М. : Наука, 1977. — 258 с.
52. Тищенко Л.В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: Автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук. / Л.В. Тищенко - К., 2010.- 21с.
53. Ткачов А. Н., Луценко Є. В. Якість життя населення, як інтегральний критерій оцінки ефективності діяльності регіональної адміністрації / А.М. Ткачов А. Н., Є. Луценко // Науковий журнал КДАУ (рос.)
54. Узнадзе Д. М. Експериментальні основи психології установки / Д.М.Узнадзе , 1949
55. Узнадзе Д. М. Загальна психологія / Д.М.Узнадзе, 1940 (перевидана в 2004).
56. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. — Спб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 704 с.
57. Швалб Ю. М. Психологічні механізми цілепокладання в учбовій діяльності: автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07 / Швалб Юрій Михайлович. — Київ, 1997. — 32с. 15
58. Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания / Ю.М. Швалб — К. : Стилос, 1997. 240 с.
59. Швалб Ю.М. Психологические формы фиксации жизненного опыта // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В.Чепелевої. — К.: Міленіум, 2005. — Т. 2. — Вип. 3. — С. 14-20.

60. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). / Ю.М. Швалб, К. : Миллениум, 2003- 152 с.
61. Шустов С.Б. Теория ресурсов и ресурсные кризисы: прошлое, настоящее и будущее. / С.Б Шустов // (Аналит. обзор) : учеб. пособие. – Нижний Новгород : НГПУ, 2009. – 163 с.
62. Щедровицкий Г.П. Схема мыследеятельности - системно - структурное строение, смысл и содержание / Г.П. Щедровицкий. // Избр. труды. - М., 1995. 291-298 с.
63. Щедровицкий Г. П. Рефлексия [Электронный ресурс] / Г.П.Щедровицкий // Образование, бизнес образование.
64. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / Якобсон П.М. , М 1999 -345 с.
65. Ясперс К. Духовная ситуация времени. / К. Ясперс // В кн.: Смысл и назначение истории: Пер. с нем. — М.: Республика, 1994. 527 с.
66. Gibbons J. The Power of Resources: An Exercise in Inequality for Teaching Psychology of Women // Psychology of Women Quarterly, N 34, 2010. – P. 127-130.
67. Kokun O.M. Zmist ta struktura psihologichnoï gotovnosti fahivcja do ekstremal'nih vidiv dijal'nosti // Problemi ekstremal'noï ta krizovoï psihologii. – Vip. 7, 2010. – S. 182-190.
68. Krys'ko V.G. Psihologija. Kurs lekcij: uchebnoe posobie dlja VUZov. – М. : Infra-M, Vuzovskij uchebник, 2013. – 320 s.
69. Leon Festinger. A Theory of Cognitive Dissonance. — Stanford University Press, 1962. — 291 с. — ISBN 0804709114.
70. Leon Festinger. Conflict, Decision, and Dissonance, Том 3. — Stanford University Press, 1964. — 163 с. — ISBN 0804702055.
71. Leont'ev A.N. Psihologicheskie voprosy soznatel'nosti uchenija // Izvestija APN SSSR. – 1947. – Vyp. 7. – S. 3 – 40.

72. Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leont'eva. – M.: Smysl, 2011. – 675 s.
73. Petrova E.A. Mezhpokolennye otnoshenija kak resurs sovladajushhego povedenija. Diss .... kand. psihol. n. Kostroma, 2008. – 249 s.
74. Robert Resnick: Oersted Medalist for 1974 American Journal of Physics. 43, 387 (January, 1975)
75. Rudomino-Dusjats'ka O.V. Ekologichna psihologija : navch. posib. [dlja stud. vuziv] / O. V. Rudomino-Dusjats'ka – K. : In-t pisljadipl. osv. KNU im. T. hevchenka, 2001. – 71 s.

## ДОДАТКИ

Додаток А

Результати СЖО у працівників освітньої галузі

№ П/П	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус контролю - Я	локус контролю – життя	Загальний показник освідомленості ЖИТТЯ
1	36	29	24	22	30	141
2	40	27	28	22	32	149
3	41	35	30	24	34	164
4	21	18	16	14	20	89
5	30	28	22	19	26	125
6	36	34	27	17	30	144
7	34	29	27	22	29	141
8	38	40	33	27	39	177
9	19	17	14	12	17	79
10	20	18	15	14	19	86

## Додаток Б

## Результати СЖО у працівників медичної галузі

№ п/п	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус контролю - Я	локус контролю - життя	Загальний показник освідомленості життя
1	18	22	15	22	6	83
2	36	33	26	21	25	141
3	39	34	28	21	22	144
4	42	37	31	22	25	157
5	26	27	24	19	16	112
6	22	20	28	17	27	114
7	36	35	29	24	35	159
8	39	31	31	27	39	167
9	42	36	17	15	24	134
10	31	28	24	17	36	136

## Додаток В

## Результати СЖО у працівників юридичної галузі

№ п/п	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус контролю - Я	локус контролю - життя	Загальний показник освідомленості життя
1	32	28	23	20	30	133
2	35	32	27	27	32	153
3	39	25	31	21	30	146
4	42	42	35	28	42	189
5	35	28	29	21	32	145
6	42	41	34	28	42	187
7	37	37	30	24	35	163
8	27	29	23	19	25	123
9	41	37	32	26	39	175
10	42	40	35	28	42	187

## Додаток Г

Рангування термінальних цінностей для компонентів цілепокладання у  
працівників педагогічної сфери

Компоненти цілепокладання	Комунікативний	Освітньо-професійний	Робота (кар'єра)	Сімейний	Матеріальний	Дозвілля	Здоров'я	Самореалізація
Активна діяльність	2	3	2	3	4	5	4	4
Здоров'є	3	2	2	5	4	4	8	4
Кохання	4	0	0	6	0	3	3	3
Розвиток	3	6	2	3	3	3	2	5
Розваги	5	0	0	2	2	6	1	1
Щасливе сімейне життя	3	0	1	8	1	3	3	3
Фізичне та духовне вдосконалення	1	2	1	2	1	1	4	5
Творчість	2	4	5	0	1	4	1	4
Матеріальне забезпечення	0	3	3	2	7	1	2	3





## Додаток Д

Рангування термінальних цінностей для компонентів цілепокладання у  
працівників медичної сфери

Компоненти цілепокладання	Комуні кативний	Освітньо- Професійний	Робота (кар'єра)	Сімейний	Матеріальний	Дозвілля	Здоров'я	Самореалізація
Активна діяльність	3	1	4	3	1	8	0	3
Здоров'є	1	0	3	5	2	3	0	9
Кохання	2	0	0	9	0	1	0	1
Розвиток	2	5	3	1	1	2	2	0
Розваги	3	0	0	3	0	8	1	2
Щасливе сімейне життя	3	0	0	9	0	1	0	2
Фізичне та духовне вдосконалення	4	0	0	2	0	1	3	4
Творчість	1	2	1	1	0	2	4	0
Матеріальне забезпечення	0	0	1	2	9	2	0	2

## Додаток Е

Рангування інструментальних цінностей для компонентів цілепокладання у  
працівників медичної сфери

Компоненти цілепокладання	Комуні кативний	Освітньо- Професійний	Робота (кар'єра)	Сімейний	Матеріальний	Дозвілля	Здоров'я	Самореалізація
Життєрадісність	5	0	2	4	0	2	0	3
Дисциплінованість	0	5	7	1	1	0	2	0
Незалежність	2	3	6	0	1	0	2	0
Освітність	2	8	3	0	0	2	2	0
Сміливість у отстоюванні думки	2	3	4	0	1	0	5	0
Тверда воля	1	3	7	2	1	1	4	1
Ефективність у справах	1	4	6	0	3	0	1	0
Широта поглядів	8	0	0	2	0	2	0	1
Раціоналізм	7	3	2	2	1	2	1	0

## Додаток Є

Рангування термінальних цінностей для компонентів цілепокладання у  
працівників юридичної сфери

Компоненти цілепокладання	Комуні кативний	Освітньо- Професійний	Робота (кар'єра)	Сімейний	Матеріальний	Дозвілля	Здоров'я	Самореалізація
Активна діяльність	5	3	4	2	4	4	2	4
Здоров'є	1	3	3	6	2	3	0	8
Кохання	4	0	0	10	0	3	0	2
Розвиток	5	8	3	0	1	2	4	1
Розваги	6	0	0	2	3	8	0	1
Щасливе сімейне життя	1	0	2	8	4	2	0	2
Фізичне та духовне вдосконалення	1	3	3	1	3	2	3	3
Творчість	3	4	1	1	1	2	4	1
Матеріальне забезпечення	0	1	4	5	6	3	3	1

## Додаток Ж

Рангування інструментальних цінностей для компонентів цілепокладання у  
працівників юридичної сфери

Компоненти цілепокладання	Комуні кативний	Освітньо- Професійний	Робота (кар'єра)	Сімейний	Матеріальний	Дозвілля	Здоров'я	Самореалізація
Життєрадісність	6	1	1	1	2	5	1	2
Дисциплінованість	1	5	8	1	0	0	0	0
Незалежність	2	2	4	1	3	2	3	1
Освітність	3	7	4	0	0	0	4	0
Сміливість у отстоюванні думки	4	0	4	1	1	0	2	0
Тверда воля	1	4	6	1	0	1	3	1
Ефективність у справах	0	4	8	1	0	1	2	0
Широта поглядів	4	2	5	1	0	1	3	0
Раціоналізм	1	4	7	1	0	1	1	0

## Додаток 3

## Визначення поняття «кар'єрист»

Варіанти відповідей	кількість, %
Людина, яка заради кар'єри прибирає все і всіх на своєму шляху	50 %
Людина, у якої відсутні інші цінності, крім професійного розвитку	14 %
Заборона на кар'єру	22 %
Людина, яка прагне до особистісного благополуччя, просуванню по службі в особистих інтересах	14 %

## ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ

**Цель:** развить навык эффективного планирования и проектирования достижения целей.

### **Задачи:**

1. Определение целей каждым из участников тренинговой программы.
2. Отработка навыка эффективного планирования реализации своих личностных и профессиональных целей.
3. Определение внутренних и внешних ресурсов и средств.

Теоретический конструкт: компонентные целеполагания (квадрат) по С.Л. Рубинштейну.

### **День первый.**

Цель: определить личностные и профессиональные цели участников.

### **Задачи:**

- 3.1. Осознание мотивации и целей каждым участником тренинга.
- 3.2. Расширение сфер локализации целей.

### **Ход тренинга**

#### **Упражнение 1. «Цепочка»**

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству без имени — Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о

красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

— А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет своё имя, второй - имя предыдущего и своё, третий - имена двух предыдущих и своё и т. д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя - только запоминать. Дополнительное условие - называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Так как в группе собрались люди, ранее уже знакомые друг с другом, сослуживцы, то мы настояли на использовании нетрадиционных игровых имен, чтобы не включались стереотипы привычных служебных отношений.

## **Упражнение 2. «Верстовые столбы моего будущего».**

В этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть - через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

В ходе рефлексии обсуждаются реальность целей и что человеку даст реализация той или иной цели.

Упражнение = 40 мин, обсуждение - 7-10 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 3. «Лестница достижений»**

Цель упражнения: отработать навык эффективного планирования путей достижения целей.

Вы все определили свои личностные и профессиональные цели. Давайте поработаем с профессиональными целями. Вам предлагается на листе бумаги нарисовать лестницу из нескольких ступеней (не менее 5), с учетом того, что нижняя ступень обозначает цель, когда она была поставлена, верхняя - когда она полностью будет осуществлена. Возле последней верхней ступени необходимо зарисовать или схематично обозначить результат в виде предмета, т.е., что вы получили по итогу достижения вашей цели.

Теперь посмотрите внимательно на незаполненные ступени, подумайте и зафиксируйте над ступенями, что конкретно Вам нужно сделать, чтобы подняться по лестнице и получить ожидаемый результат, под ступенями - что Вам необходимо для того, чтобы сделать этот шаг.

У Вас на эту работу есть 7-10 минут.

В ходе рефлексивного обсуждения тренер задает следующие вопросы: Какие трудности могут встретиться на Вашем пути? Как их преодолеть? Какие есть альтернативные способы достижения Вашей цели? и т.д.



Очевидно, что действовать по составленному плану намного эффективнее, чем действовать случайно, ситуативно. Поэтому эффективное планирование необходимо для достижения цели.

**Первый день заканчивается обсуждением инсайтов, осознаний и результатов.** Участникам предложено ответить на вопросы: Что сегодня происходило? Что я понял(а)? С чем сегодня ухожу?

### **День второй.**

Цель: отработать навык эффективного планирования задачи:

1. коррекция конструкта целеполагания у личности
2. определение внутренних и внешних ресурсов и средств

### **Ход тренинга**

**Упражнение 1.** Сбор эмоциональных состояний в виде метафоричных высказываний с целью повысить работоспособность и проверить психоэмоциональное состояние участников после предыдущей проделанной работы.

### **Упражнение 2. «Карта будущего».**

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.

Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

### **Обсуждение**

Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение = 45 мин, обсуждение - 7-10 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 3. «Дерево»**

Цель: определить внутренние и внешние ресурсы и средства.

Дерево целей - это графическое изображение связи между целями и средствами их достижения.

Инструкция. Сейчас вам необходимо будет нарисовать дерево. У Вас на эту работу 7 минут. Теперь на ветвях Вы пишете свои цели и задачи. А корни дерева - это Ваши ресурсы и средства. Подпишите их тоже.

В ходе рефлексии обсуждается наличие средств и ресурсов, необходимых для достижения целей.

Заканчиваем работу при помощи рефлексивного круга. Участникам предлагается ответить на вопросы: С чем сегодня я ухожу? Что мне понятно? Что с этим я буду делать?