

СИСТЕМА ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

У статті аналізуються можливості механізмів оптимізації життєвих домагань, представлено систему оптимізації життєвих домагань майбутніх учителів.

Ключові слова: життєві домагання, механізми оптимізації, система.

Наукове дослідження проблеми життєвих домагань та їх вплив на успішне життєздійснення особистості є актуальним питанням сучасної теоретичної та практичної психології. Однією із важливих проблем залишається їх оптимізація в студентів-педагогів, які, з одного боку, є невід'ємною складовою загального розвитку особистості, а, з іншого, - важливою складовою професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів.

Найбільш важливим і сенситивним періодом для формування життєвих домагань, за даними психологічних досліджень (К. О. Абульханова-Славська, Л. Л. Колесник, Л. А. Лепіхова, Н. О. Татенко, Т. М. Титаренко та ін.) є юнацький вік. Це зумовлено особливостями віку, що розкриваються через соціальну ситуацію розвитку, яка передбачає навчання в закладах освіти, отримання професії; через провідний вид діяльності – навчально-професійну (Л. С. Виготський, Б. Д. Ельконін, О. М. Леонтьєв, Д. І. Фельдштейн та ін.); через характерні зміни в психічному розвитку особистості і виникнення важливих новоутворень, до яких, у контексті нашого дослідження, можна віднести: формування спрямованості в майбутнє, життєвої перспективи (М. Й. Боришевський, О.О. Водолазська, Є. І. Головаха, Б. В. Зейгарник, І. С. Кон, С. Д. Максименко, В.М.Ямницький та ін.).

Інтегральним показником низки особистісних трансформацій, що відбуваються в цьому віці є самовизначення особистості, зокрема ціннісно-професійне (К.О.Абульханова-Славська, О.О.Водолазська, І. С. Кон, С. Д. Максименко, А.В.Массанов, В. Г. Панок, Л. В. Потапчук, Л. В. Ткачук, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, Д. І. Фельдштейн, В. М. Ямницький та ін.). На основі ціннісно-професійного самовизначення юнаків формуються життєві домагання, включаючи увлечення про життєві цілі, очікувані майбутні особисті професійні успіхи та досягнення, що задає вектор моделювання подальшого життєвого шляху, який конкретизується через вибір їхньої майбутньої професійної діяльності.

Особистість з реалістичними життєвими домаганнями відрізняється активністю, цілеспрямованістю, креативністю, упевненістю в собі, здатністю до осмислення свого життя, тощо. Проте, результати діагностичного дослідження життєвих перспектив та домагань майбутніх учителів показав, що вони характеризуються різним рівнем усвідомленості, реалістичності, структурованості, пролонгованості. Це свідчить про те, що домагання не набувають домагальної активності, а значить залишаються на рівні мрій, фантазій. Причинами такого явища є нерозвинені в студентів процеси самопізнання, самоаналізу, усвідомлення власних можливостей, потреб, прагнень, ціннісних орієнтацій, життєвих перспектив, відсутність навичок прогнозування та планування майбутнього життя.

Мета статі полягає в обґрунтування та представленні системи оптимізації життєвих домагань майбутніх учителів.

Теоретичною основою розробки психологічної системи оптимізації життєвих домагань стали положення Титаренко Т.М. про технології оптимізації життєвих домагань особистості. Вчена підкреслює, що життєві домагання діють як соціально-психологічний механізм життєздійснення особистості, що розгортається в певній послідовності. Означування неясних домагань починається, коли настає фаза комунікативної семіотизації, у процесі якої розпливчата картина того, що має відбутися у житті, організовується. На прогностично-нарративній фазі відбувається оформлення прогнозу як бажаного сюжету достойного життя. Завершальною фазою розгортання самоздійснення є домагальне цілепокладання. [10, с.256-261]. Відповідно до цих положень, технологіями оптимізації домагальної активності особистості, як зазначають вчені (Л.Лепіхова, Т.М.Титаренко, К.Черемних та ін.) , є послідовно актуалізовані семіотизація, нарративізація та цілепокладання, що завершується успішно, цілереалізацією. Семіотичні технології допомагають первинному структуруванню майбутнього шляхом накладання на нього випереджальних очікувань, прагнень, сподівань. Технології нарративізації сприяють моделюванню майбутнього в контексті всього життя людини, з урахуванням впливу типових та ідеальних життєвих сценаріїв, бажаного віку та майбутніх зусиль, які слід докласти для досягнення бажаного результату. Технології цілепокладання пов'язані передусім з актуалізацією відповідальності, формуванням навичок самодистанціювання, деталізацією домагань і розвитком прийомів їх регулювання. [9, с.12].

Цікавим у цьому контексті є погляд О.Сапогової на конструювання автобіографічного нарративу. Саме це, на думку автора, дозволяє переосмислити минуле, підвести підсумок під прожитими і незворотними ситуаціями і подіями, які неможливо «відіграти назад», але словами й інтерпретаціями життя можна переозначити смисли і значення в історіях та сконструювати альтернативні. До того ж це і є певне осмислення майбутнього, пов'язаного з привласненими пережитими подіями. Складена автобіографія певним чином вибудовує майбутнє особистості і формує установки відносно самого себе і світу. [7, с.21-30].

Цілепокладання як процес породження нових ідей, традиційно, розглядається в потребово-мотиваційній структурі у співвідношенні з дією. [5]. Разом з тим, В.А.Петровський визначає цілепокладання «як формування індивідом предметної основи необхідної йому діяльності, її мотивів, цілей, задач. Саме в процесі цілепокладання реалізується розвиток діяльності та відбувається самопороджування людини як суб'єкта активності». [6, с.94]. Можна припустити що, цілепокладання є тим механізмом, який дозволяє зв'язувати результати усвідомлення особистістю своїх цінностей, мотивів, особистісних та професійних якостей з конкретними життєвими цілями, планами.

У контексті оптимізації життєвих домагань особистості, зокрема студентів-педагогів, важливе місце займає й рефлексія. У психологічній літературі вона розглядається як здатність, яка грає значну роль в самодетермінації та саморегуляції життєдіяльності людини. За визначенням В.Слободчикова, Є.Ісаєва, рефлексія - «специфічна людська здатність, яка дозволяє їй зробити свої думки, емоційні стани, свої дії та відношення, взагалі усього себе – предметом спеціального вивчення (аналізу й оцінки) та практичного перевтілення ...» [8, с.78]. Здатність особистості аналізувати й оцінювати свої почуття, відношення, сильні й слабкі сторони своєї особистості, ступінь адекватності й реалістичності власних життєвих і професійних планів, цілей, прагнень, свідчить про її психологічну зрілість. Зазначене дозволяє рефлексію також розглядати як механізм оптимізації життєвих домагань особистості, оскільки без неї неможливо усвідомлення студентами власних можливостей, особистісних ресурсів, потреб, покращення орієнтації у собі, тощо.

Враховуючи теоретичні положення технологій оптимізації життєвих домагань особистості, була розроблена система впливу на життєві домагання майбутніх учителів. Відповідно, реалізація технологій передбачала активізацію механізмів розгортання домагальної активності: механізм семіотизації, наративізації та цілепокладання.

Оптимізацію життєвих домагань можна проводити як в індивідуальній, так і в груповій формах. Нами була обрана групова форма роботи при психологічному впливові, не зважаючи на той факт, що окремо взятому учаснику приділяються в групі менше уваги, ніж при індивідуальній формі. Приводом вибору групової форми роботи стали ряд переваг: по-перше, підвищуються можливості психодіагностики: тренінгові заняття відтворюють життя у мініатюрі, що дає можливість клієнту розкритися повно та природно; по-друге, підвищується успішність психокорекційних процедур; по-третє, сама атмосфера тренінгу незалежно від його типу – психотерапевтична.

У наш час тренінг дуже активно використовується в психокорекції, в психотерапії та в навчанні. За психотерапевтичною енциклопедією «тренінг - сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання й саморегуляції, навчання та міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь». [3, с.645].

Ми поділяємо погляд О.В. Євтухова про те, що «груповий психологічний тренінг є методом навмисних змін людини, спрямованих на його особистісний та професійний розвиток через набуття, аналіз та переоцінку ним власного життєвого досвіду в процесі групової взаємодії». Автор вказує, що людина як особистість і професіонал у сукупності його уявлень про себе та про навколишній світ є результатом його власного досвіду взаємодії з цим світом.

Психологічний тренінг не просто дозволяє виробити та проаналізувати новий досвід, він орієнтує людину на «відчуття себе, свого «Я», дає можливість «доторкнутися» та частково усвідомити в собі те, що звичайно сховано й нишком нав'язує свої рішення». [2, с.17-18].

Розробляючи систему оптимізації життєвих домагань ми брали до уваги основні принципи побудови розвивальних та психокорекційних програм, зокрема:

- принцип системної детермінації, який передбачає втілення у середовище тренінгу основних факторів зміни психологічних феноменів людини і групи;
- принцип діяльної участі, що враховує послідовний розвиток учасників через поетапне та систематичне отримання вмій і навичок та їх використання від конкретних навчальних ситуацій до будь-яких умов життя;
- принцип партнерського спілкування, за допомогою якого можливо створити в групі безпечну довірливу атмосферу, щирості та відкритості;
- принцип інтелектуальної ініціативи, що має на меті вияв ініціативи при виконанні всіх вправ, програванні ситуацій та інтелектуальну ініціативу з активним залученням розумових сил;
- принцип компенсаторності, суть якого полягає в тому, що вправи, завдання, передбачені тренінгом, виконують компенсаторну функцію, а саме: сприяють вдосконаленню, формуванню, розвитку та засвоєнню того, що неможливо зробити в процесі професійної підготовки при вивченні навчальних курсів (психологія, педагогіка тощо);
- принцип самопізнання та самодіагностики, котрий передбачає створення відповідних умов, за яких учасники мають можливість саморозкритися, зрозуміти свою сутність, усвідомити власні можливості та ресурси, позитивні та негативні риси своєї особистості;
- принцип реалістичності, реалізація якого сприяє створенню близького до реального середовища, що допоможе легше перенести отримані зміни у реальне життя.

Метою психологічної системи оптимізації життєвих домагань є активізація та усвідомлення студентами власних життєвих домагань через механізми семіотизації, наративізації, цілепокладання; розвиток властивостей та якостей особистості, які впливають на формування життєвих домагань.

Завданнями програми стали:

- оволодіння учасниками тренінгу теоретичними знаннями про цілепокладання і деякі властивості та якості особистості;
- створення умов для активізації та усвідомлення учасниками власних ціннісних орієнтацій, потреб, очікувань, прагнень щодо бажаного життя;
- вироблення навичок наративного створення життєвого сценарію та практикування детального опису бажаного майбутнього.
- розвиток здібностей самопізнання, самоаналізу та саморефлексії; систематичного планування та складання програми досягнення життєвих цілей (коротко- та довготермінові); передбачення можливих труднощів у досягненні життєвих цілей та знаходження шляхів їх подолання;
- розвиток мотивації досягнення, активності, наполегливості, самостійності, навичок саморегуляції та самоконтролю, сенситивності, тощо;
- формування впевненості у собі та власних можливостях, позитивного самоставлення, самоповаги, самоприйняття.

Запропонована система складається з 18 інтегрованих занять, тривалість кожного становить 2 години. Кожне заняття спрямоване на реалізацію конкретної мети, яка сприяє досягненню загальної мети й завдань тренінгової системи. При складанні програми ми використовували різноманітні психокорекційні техніки, завдання та інтерактивні вправи. Відомо, що психологічні інтерактивні вправи надзвичайно сприяють розвитку особистості, особливо в юнацькому віці, завдяки тому, що важливі життєві питання підіймаються в колі ровесників. При цьому обговорюються різні випадки, погляди та цілі, й у юнаків з'являється можливість порівняти свою точку зору з позицією інших. Він не тільки стикається зі звичними та зрозумілими йому поглядами, але й отримує можливість спитати себе: що ще можливо в цій ситуації, що можна використати у житті, що я хочу і що я можу? [11]

Слід відмітити, що при складанні програми ми намагалися щоб кожна відібрана вправа узгоджувалася з основною метою та завданнями конкретного тренінгового заняття, а також доповнювалась іншими вправами, прагнули сприяти одержанню змістовної інформації щодо різних аспектів пізнаваного майбутніми вчителями феномену – «життєві домагання». Кожне заняття має чітку структуру, яка передбачає вступну, основну та заключну частини.

Перше та друге заняття мало на меті актуалізувати процес самопізнання учасників. Крім того, додатковими завданнями були: створення умов для згуртованості групи, забезпечення зацікавленості й активності на наступних заняттях, усвідомлення власного рівня самопрезентації та типу мислення, теоретичне ознайомлення з особливостями різних типів самосуджень.

Третє та четверте заняття передбачали розв'язання таких завдань. Як-от: розвиток здібностей самоаналізу, здатності усвідомлювати власні можливості та ресурси, оволодіння знаннями про феномен «сенситивність», сприяння формуванню чутливості в учасників, усвідомлення власних прагнень, сподівань, очікувань щодо бажаного майбутнього.

На п'ятому – дев'ятому заняттях ми прагнули досягти розуміння студентами власного життя, стимулювання їх до пошуку смислу життя, формування в них навичок створення та опису власного сценарію життя (за певними періодами і до кінця життя), сприяли усвідомленню майбутніми фахівцями необхідності у постійному та систематичному редагуванні моделі майбутнього, сценарію життя через його наративізацію, а також усвідомити потреби, мотиви, власні можливості впливу на бажане майбутнє, передбачати можливі труднощі в майбутньому.

Десяте заняття передбачало активізацію у студентів процесів вольової регуляції та їх мотивації до досягнення успіху й уникнення невдачі через розвиток умінь та навичок самоспонування до досягнення успіхів.

Метою одинадцятого – дванадцятого занять було обґрунтування значення навичок цілепокладання, розвиток умінь та навичок деталізації власних уже актуальних домагань та розвиток прийомів їх регулювання.

На тринадцятому та чотирнадцятому заняттях ми формували впевненість учасників у собі та своїх можливостях, силах, а на п'ятнадцятому – сімнадцятому заняттях – позитивне ставлення до себе, самоповагу та самоприйняття. Також передбачалося сприяти усвідомленню внутрішнього «Я» студентів, формуванню адекватної самооцінки та позитивного образу «Я».

Вісімнадцяте заняття було спрямовано на розвиток студентської творчої активності, самостійності, наполегливості у вирішенні складних ситуацій та досягненні цілей.

Крім психологічного тренінгу, реалізація психолого-педагогічної програми оптимізації життєвих домагань майбутніх учителів проводилась при викладанні нормативного курсу «Основи педагогіки та психології». Нами були розроблені навчальні модулі з дисципліни, в яких було максимально включені різні дидактичні вправи, індивідуально-творчі завдання, діагностичний інструментарій, що мали на меті з одного боку, уточнити індивідуальні траєкторії життєвих домагань кожного студента, оскільки йдеться про їх індивідуальні особливості, по-друге, актуалізація уваги студентів до цієї сфери життєдіяльності особистості; по-третє, озброєння засобами оптимізації у процесі самовдосконалення.

Отже, формування адекватних та реалістичних домагань майбутніх учителів, здатних забезпечити особистості самоздійснення та життєреалізації, можливо завдяки цілеспрямованій роботі через механізми семіотизації, наративізації та цілепокладання.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Везенкова Г.І.* Психологічні особливості життєвих домагань майбутніх учителів: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г.І. Везенкова. – Одеса, 2011.–20 с.
2. *Евтихов О.В.* Практика психологического тренинга / О.В.Евтихов. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004 – 256 с. – С. 17-18.
3. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с. – С. 645.
4. *Лепіхова Л.А.* Особистісна зрілість як чинник реалістичності життєвих завдань та домагань /Л.А. Лепіхова // Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2007. – Вип. 16 (19). – С.240-248.
5. *Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. – М., 1971.
6. *Петровский В.А.* Личность в психологии: парадигма субъективности / В.А.Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – С. 94.
7. *Сапогова Е.Е.* Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского и нарративная психология / Е.Е. Сапогова // Вестник образования. – 2006. – №3. – С. 21-30.
8. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности / В.И. Слободчиков, Е.И.Исаев. – М., 1995. – С. 78.
9. *Титаренко Т.М.* Домагання особистості у контексті ефективного життєздійснення / Т.М.Титаренко // Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2007. – Вип. 18 (21). - С. 3-13.
10. *Титаренко Т. М.* Способи впливу життєвих домагань на самоздійснення особистості / Т.М. Титаренко // Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методол. семінару АПН України. – К., 2005. – С. 256–261.
11. *Фопель К.* На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество / Пер. с нем. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2007. – 184 с.

Подано до редакції 29.08.12