

**ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д.УШИНСЬКОГО**

Везенкова Ганна Іванівна

УДК 159.922.6 + 37.015.3 + 155.2

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

19.00.07. – вікова та педагогічна психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата
психологічних наук

Науковий керівник
Головська Ірина Георгіївна,
кандидат психологічних наук, доцент

Одеса – 2011

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	4
Вступ.....	7
Розділ 1. Теоретико–методологічні основи дослідження особливостей життєвих домагань майбутніх учителів.....	13
1.1. Характеристика психологічної сутності життєвих домагань особистості.....	13
1.2. Аналіз стану проблеми життєвого шляху в психологічній літературі.....	36
1.3. Особливості формування життєвих домагань особистості в юнацькому віці.....	54
Висновки до першого розділу.....	65
Розділ 2. Обґрунтування емпіричного дослідження життєвих домагань майбутніх учителів.....	68
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	68
2.2. Огляд методик емпіричного дослідження.....	70
2.3. Вивчення суб’єктивної перспективи життєвої самореалізації у студентів майбутніх учителів різних курсів навчання	82
2.4. Аналіз змісту життєвих домагань і порівняльна характеристика ступеня значущості та наполегливості основних сфер життєдіяльності людини у студентів – педагогів 1-4 курсів (за результатами попереднього емпіричного дослідження).....	89
Висновки до другого розділу.....	100
Розділ 3. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєвих домагань студентів – педагогів та результати його попереднього етапу.....	103
3.1. Результати кореляційного аналізу.....	103
3.1.1. Взаємозв’язки показників сфер життєдіяльності людини за значущістю з показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю.....	103
3.1.2. Аналіз взаємозв’язків показників сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю з ціннісними орієнтаціями.....	106

3.1.3. Взаємозв'язки показників сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю з показниками властивостей особистості.....	114
3.2. Групування ознакового простору методом факторного аналізу.....	124
3.2. Індивідуально-психологічні особливості осіб – представників комплексів сфер життєдіяльності за значущістю.....	130
3.3. Індивідуально-психологічні особливості осіб – представників комплексів сфер життєдіяльності за наполегливістю.....	157
Висновки до третього розділу.....	177
Розділ 4. Оптимізація життєвих домагань майбутніх учителів.....	182
4.1. Обґрунтування та розробка системи оптимізації життєвих домагань майбутніх учителів.....	182
4.2. Аналіз результатів впровадження психолого–корекційної програми оптимізації життєвих домагань майбутніх учителів.....	192
Висновки до четвертого розділу.....	197
Висновки.....	199
Список використаних джерел.....	202
Додатки.....	230

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

	Умовні позначки	Назва показника
		Методика «Оцінка рівня життєвих домагань»
1	УН	Успіхи у навчанні
2	УВР	Улюблена високооплачувана робота
3	К	Кар'єра
4	СМД	Стабільний матеріальний достаток
5	ФН	Фінансова незалежність
6	ДС	Добра, надійна власна сім'я
7	КЛ	Кохані люди
8	НД	Народження, виховання дітей, їх освіта
9	ТБ	Турбота про батьків
10	ХД	Хороші друзі
11	ТЗ	Творчі захоплення
12	АП	Авторитет, повага, довіра оточуючих
13	З	Здоров'я і здоровий спосіб життя
14	МС	Бажання мандрувати по світу
15	ЗС	Заняття спортом, у т.ч. екстремальним
16	СВО	Сучасна вища освіта
17	ДЖЦ	Спромогтися досягти життєві цілі
18	ВБ	Мати власний бізнес
19	ЖЗ	Життя на заході
20	ЗТП	Захист тварин та любов до них та природи
21	ОВ	Особистісне вдосконалення
22	КУ	Комфорт як показник результативності, успішності життя
23	КПс	Комфорт психологічний
24	КП	Комфорт побутовий
25	СК	Суспільна корисність

26	ВО	Відома особистість
		Методика «ОТеЦ»
27	ВП	Власний престиж
28	ВМП	Високе матеріальне положення
29	Кр	Креативність
30	АСК	Активні соціальні контакти
31	РС	Розвиток себе
32	Д	Досягнення
33	ДЗ	Духовне задоволення
34	ЗВІ	Збереження власної індивідуальності
35	ПЖ	Професійне життя
36	НО	Навчання і освіта
37	СімЖ	Сімейне життя
38	СЖ	Суспільне життя
39	З	Захоплення
		Методика «Особистісна зрілість»
40	ОЗ	Особистісна зрілість
41	МД	Мотивація досягнення
42	СЯ	Ставлення до свого «Я»
43	ПГ	Почуття громадянськості
44	ЖУ	Життєва установка
45	СБ	Схильність до психологічної близькості
		Методика «Вольова саморегуляція»
46	ВС	Вольова саморегуляція
47	Н	Наполегливість
48	Св	Самовладання
		Методика «Самоактуалізуюча особистість»
49	ОуЧ	«орієнтація у часі»
50	П	«підтримка»

51	ЦО	Ціннісні орієнтації
52	ГП	Гнучкість поведінки
53	Сен	Сенситивність
54	Спон	Спонтанність
55	Сп	Самоповага
56	Спр	Самоприйняття
57	ППЛ	Погляд на природу людини
58	Син	Синегрійність
59	ПА	Прийняття агресії
60	Кон	Контактність
61	ПП	Пізнавальна потреба
62	Креат	Креативність
		Комплекси сфер життєдіяльності
63	КСрс	Комплекс сфери «сімейно-родинні стосунки»
64	КСпрср	Комплекс сфери «професійна самореалізація»
65	КСмб	Комплекс сфери «матеріальне благополуччя»
66	КСс	Комплекс сфери «спілкування»
67	КСтср	Комплекс сфери «творча самореалізація»
68	КСпсж	Комплекс сфери «просоціальна життєдіяльність»

ВСТУП

Проблема життєвих домагань на сьогодні стає однією з центральних у дослідженні особистості, її соціальної ефективності, успішності, професійної та життєвої самореалізації. Її наукове розв'язання відображає високе стремління людини бути активним творцем власного життя, самовизначатися у світі на основі усвідомлення себе та власного потенціалу.

Значну цінність у дослідженні проблеми життєвих домагань мають праці вчених, у яких висвітлюється їх сутність (К. О. Абульханова–Славська, Т. М. Березіна, Л. А. Лепіхова, І. В. Лебединська, Т. М. Титаренко), чинники формування та реалізації (Л. М. Долгих, С. Я. Карпіловська, О. Я. Кляпець, Т. О. Ларіна, Л. А. Лепіхова, С. Д. Максименко, В. В. Посохова, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, К. О. Черемних, В. М. Ямницький та ін.).

При цьому можна виділити ряд робіт, присвячених дослідженню вікових особливостей життєвих домагань, зокрема, у підлітковому, старшому шкільному та юнацькому віці, а також у молодих спеціалістів (М. Й. Боришевський, Л. М. Долгих, Л. Л. Колесник, І. М. Кучманіч, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Посохова та інші). Проте, незважаючи на наявність поодиноких досліджень, в яких розглядаються різні аспекти зазначеної вище проблеми, необхідно підкреслити, що поза увагою дослідників залишилось вивчення закономірностей становлення життєвих домагань студентської молоді.

Особливий інтерес становить дослідження специфіки життєвих домагань у студентів-педагогів як важливої складової професійно-педагогічної спрямованості, що визначає подальші траєкторії особистісного та професійного розвитку майбутніх учителів. Знання про особливості життєвих домагань цієї групи студентської молоді, чинники, що впливають на їх становлення, та механізми оптимізації відкривають нові шляхи в організації психологічного супроводу особистісного розвитку майбутніх спеціалістів педагогічного профілю, що сприятимуть формуванню позитивної мотивації на професію, попередженню ускладнень на наступних етапах їх професійного становлення.

Таким чином, актуальність даної проблеми і недостатня її розробленість зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження «Психологічні особливості життєвих домагань майбутніх учителів».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження виконана відповідно до наукової програми кафедри теорії та методики практичної психології «Розвиток особистості в різних умовах навчальної діяльності», що входить до тематичного плану Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (номер державної реєстрації 0105U001469). Тема дисертаційної роботи затверджена вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (протокол № 9 від 24 квітня 2008 р.) та узгоджена Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 9 від 25 листопада 2008 р.). Автором досліджувалися особливості становлення життєвих домагань студентів-педагогів, способи їх оптимізації.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості життєвих домагань майбутніх учителів та розробити психолого-педагогічну програму їх оптимізації.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми життєвих домагань, визначити їх роль у самореалізації особистості; висвітлити особливості та специфіку становлення життєвих домагань в юнацькому віці.
2. Визначити логіку емпіричного дослідження та шляхи його організації; створити комплекс методів та методик, що є релевантними меті роботи.
3. Надати загальну характеристику життєвим домаганням студентів-педагогів та здійснити їх порівняльний аналіз за роками навчання.
4. Дослідити характер взаємозв'язку показників сфер життєдіяльності людини з показниками ціннісних орієнтацій та ряду властивостей особистості.
5. Емпірично виділити групи осіб, що розрізняються специфікою життєвих домагань, та вивчити їх психологічні характеристики.

6. Розробити та апробувати психолого-педагогічну програму оптимізації життєвих домагань майбутніх учителів.

Об'єкт дослідження – життєві домагання особистості.

Предмет дослідження – змістовні ознаки життєвих домагань студентів-педагогів.

У дослідженні використано комплекс **методів**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової психологічної літератури; психолого-педагогічний експеримент; спостереження, анкетування, тестування, контент-аналіз; порівняльний аналіз даних емпіричних досліджень, математико-статистичні методи.

Психодіагностичний апарат дослідження склали як класичні методики, так й адаптовані автором. З метою вивчення суб'єктивної оцінки перспективи життєвої самореалізації та рівня життєвих домагань застосовувався твір-роздум «Моє майбутнє: яким би я хотів/хотіла його бачити» (адаптований варіант твору «Моє професійне майбутнє» Л. М. Долгих); для дослідження змістовних характеристик життєвих домагань та виявлення на їх основі значущих сфер життєдіяльності, у просторі яких спрямовують свою самореалізацію майбутні учителі, використовувалися анкети «Мої життєві домагання» та «Оцінка ступеня значущості сфер життєдіяльності людини та наполегливості у досягненні в них успіху» (адаптований варіант анкети «Оцінка рівня життєвих домагань», розробленої Л.А.Лепіховою); для діагностики ціннісних орієнтацій використовувався опитувальник «ОТЕЦ» І. Г. Сеніна; для діагностики індивідуально-психологічних властивостей особистості, гіпотетично пов'язаних з життєвими домаганнями, використовувалися «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха; тест-опитувальник «Вольова саморегуляція особистості» А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана; тест «Самоактуалізована особистість» Е. Шостром.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного та факторного) та якісного (методи «асів», «профілів») аналізу. Для визначення вірогідності розбіжностей використовувався t – критерій

Стьюдента. Процедура обробки даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS v 10.0.5 for Windows.

Дослідження проводилось на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського та Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Вибірку дослідження склали студенти 1-4 курсів денної форми навчання за педагогічними спеціальностями, віком від 18 до 21 року. Всього у дослідженні прийняло участь 335 осіб. Формувальний експеримент проведено із 40 студентами-педагогами.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів дисертаційного дослідження визначається тим, що:

- *вперше* доведено, що становлення життєвих домагань майбутніх учителів пов'язано з певними характеристиками особистості, які є новоутвореннями юнацького віку та змістовно відтворюють модель майбутнього життя, включаючи усвідомлення значущості різних сфер життєдіяльності та оцінку перспективи життєвої самореалізації; встановлено основні тенденції змін у суб'єктивній оцінці перспективи життєвої самореалізації студентів-педагогів в період професійного навчання: поступове зростання усвідомленості, реалістичності, перспективність та зниження оптимістичності; описано змістовні характеристики життєвих домагань майбутніх учителів, що розкриваються у виборі пріоритетних сфер життєдіяльності та форм самореалізації; класифіковано прояви життєвих домагань у студентів-педагогів за значущістю та за наполегливістю у таких комплексах сфер життєдіяльності людини: «сімейно-родинні стосунки», «професійна самореалізація», «матеріальне благополуччя», «спілкування», «творча самореалізація», «просоціальна життєдіяльність»; розкрито психологічні особливості осіб, які розрізняються за змістовними характеристиками життєвих домагань, що виявляються у специфіці особистісної зрілості, вольової саморегуляції, самоактуалізації особистості та її ціннісних орієнтацій;

- *уточнено* сутність феномена «життєві домагання» як репрезента моделі бажаного майбутнього особистості, що заснована на особистісних очікуваннях щодо власного життя, реалізація яких забезпечує самоповагу та задоволеність життям; доповнено уявлення про життєві домагання особистості у контексті їх взаємозв'язків з певними властивостями особистості;

- *набуло подальшого розвитку* уявлення про роль життєвих домагань у саморозвитку, самоздійсненні, самоактуалізації та самореалізації особистості.

Практична значення одержаних результатів. Розроблено психолого-педагогічну програму оптимізації життєвих домагань студентів педагогічних спеціальностей в умовах професійного навчання. Запропоновано психодіагностичний комплекс, призначений для вивчення змістових характеристик життєвих домагань майбутніх вчителів.

Основні результати теоретико-емпіричного дослідження були впроваджені в систему навчально-професійної підготовки майбутніх учителів Ізмаїльського державного гуманітарного університету (акт № 1-7/911 від 29. 09. 2010 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (акт № 2 від 12. 10. 2010 р.), Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (акт № 128/01-11 від 24.10.2010 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих науковців «Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (Одеса, 2005); II Міжнародній науково-практичній конференції «Освіта і наука без кордонів» (Дніпропетровськ, 2006); I Міжнародній науковій конференції «Науковий світ – 2008: стратегія та перспективи розвитку» (Вінниця, 2008); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка» (Суми, 2008); Міжвузівській науково-практичній конференції студентів та молодих науковців «Студентські ініціативи: реалії і перспективи» (Одеса, 2007); на засіданнях кафедри теорії та методики практичної психології

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (2004 - 2010).

Публікації. Основні положення та результати дисертаційного дослідження відображено в 9 публікаціях, з яких 3 надруковано у фахових наукових виданнях, затверджених переліком ВАК України.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації складає 339 сторінок, з них 176 сторінок основного тексту. Робота містить 23 таблиць, 19 ілюстрацій та 19 додатків на 107 сторінках. Список використаної літератури, що налічує 276 найменувань, серед них 27 іноземними мовами, представлений на 27 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

1.1. Характеристика психологічної сутності життєвих домагань особистості

Життєві домагання відносяться до феноменів, що є предметом наукових дискусій (К.О.Абульханова-Славська, Т.М.Березіна, Л.А.Лєпіхова, Т.М.Титаренко та ін.). Водночас слід підкреслити, що наявні поодинокі дослідження, в яких безпосередньо або опосередковано вивчаються життєві домагання особистості, здебільшого характеризуються розв'язанням лише локальних питань. Зокрема, Т.Дембро, К.Лєвін, Ф.Хоппе, М.Юнкант та ін. досліджують домагання, пов'язуючи їх саме з його рівнем. Л.В.Бороздіна, Л.Відінська, Е.В.Зинько, Г.І.Мєднікова, О.А.Сєребрякова та ін. вивчають характер зв'язку рівня домагань із самооцінкою. Конкретизуємо найбільш суттєві з погляду порушеної нами проблеми результати психологічних досліджень.

Постановка проблеми психологічного вивчення феномена домагань викликана введенням у науковий обсяг поняття «рівень домагань». Це поняття було вперше вжито Т.Дембро й ґрунтовно досліджено Ф.Хоппе у зв'язку з вивченням проблеми успіху й неуспіху [22]. У своїх експериментах Ф.Хоппе помітив той факт (який пізніше був підтверджений М.Юнкант), що рівень домагань підвищується після успіху й знижується після невдачі, причому підвищення рівня домагань - після повного успіху, в той час коли зниження - винятково після кількох невдач. Учений зазначав, що зміна рівня домагань відбувається тільки після відносно усталеного повторення позитивних чи негативних результатів, а не як одиничний випадок [22].

Ф.Хоппе термін «рівень домагань» розумів як реальну мету запланованої до виконання дії; «сукупність то невизначених, то більш точних очікувань, цілей і домагань до майбутніх власних досягнень, які зраховуються з кожним досягненням» [22, с.10].

К.Левін характеризував рівень домагань як дуже важливий особистісний конструкт, що має відношення до обрання особистістю життєвих цілей. Однією з основних характеристик цілей людини, він називає висоту рівня домагань як показника труднощів визначених індивідом цілей [22, с.9].

Виходячи з того, що на формування мети конкретної дії впливають різні фактори, К.Левіним була зроблена первісна спроба класифікувати детермінанти рівня домагань. Він розподілив їх умовно на ситуативні або тимчасові та більш стабільні, до яких увійшли соціально-психологічні та особистісні [22, с.11].

Так, до ситуативних факторів учений відносить: 1) феномен змін домагань, виявлений ще Ф.Хоппе і позначений М.Юкнат як «типовий», що виявляється збільшенням після успіху та зниженням – після невдачі; 2) перенесення – своєрідну транспозицію або проєкцію успішного та неуспішного досвіду, досягнутого в одній задачі або частині експерименту, на іншу. Групу тимчасових детермінант, за К.Левіним, утворює так званий «ранг складності». Рівень домагань формується в зоні, що виключає дуже легкі та складні завдання, тому їх ранжування за складністю може значно вплинути на вибір конкретної мети суб'єктом [22, с.11-14].

У цьому зв'язку стійкими детермінантами рівня домагань К.Левін визначає: 1) культурні фактори (суспільні умови), групові стандарти (вплив соціальної групи), минулий досвід індивіда [22, с.13; 199, с.42-45], до яких С.Баглей [203] додає ще й цінності академічних, соціальних, етнічних груп; 2) особистісні особливості індивіда.

Розширенню наукових уявлень про ієрархію домагань особистості слугує висновок про те, що рівень домагань типово змінюється під впливом минулого досвіду. Так, позитивний минулий досвід стимулював піднесення рівня домагань, неуспіх у минулому знижував домагання. Крім того, К.Левін звертає увагу на вплив культурних факторів і групових стандартів на вибір мети суб'єктом. Зокрема він вважає, що із самого дитинства цілі, які встановлюються індивідом у його буденному житті і довготривалих планах, зазнають впливу з боку норм групи, до якої він належить, її стандартів і цілей. Вчений

експериментально довів таку залежність: випробувані оцінювали результати власних дій відносно досягнень інших осіб або групи в цілому, до якої вони себе відносили. Ця залежність виражалась у прагненні підтримувати свої результати на рівні середніх показників групи, що було виявлено і в дітей, і в дорослих. Не менш важливим фактором, який впливає на рівень домагань суб'єкта, є також вплив норм референтних груп і роль сім'ї. Обираючи цілі, суб'єкт певним чином спирається на досягнення інших людей, чийх результатів він прагне досягти чи перевершити [22].

Істотним є й те, що до стійких змінних К.Левін відносить також звичний успіх-неуспіх, тимчасову перспективу, почуття реалізму суб'єкта. [214; 215]. У цьому контексті К.Левін вважає, що постановка мети тісно пов'язана з тимчасовою перспективою в тому сенсі, що цілі індивіда охоплюють його очікування майбутнього, його бажання. При цьому вчений вносить уточнення, що локалізація цілей зумовлена двома обставинами: ставленням людини до певних цінностей, що задається соціальними впливами, і його почуттям реалізму в прогнозі можливості досягнення встановлених задач. Рамки цінностей змінюються від суб'єкта до суб'єкта, від групи до групи. Отже, можна зробити принципово вагоме для нашого дослідження узагальнення: одним з найбільш суттєвих факторів ефективності діяльності суб'єкта є те, як високо індивід може намітити мету і стійко триматися до рівня реальності. До того ж реалістичне ставлення дає порівняно невелике відхилення мети від наявного досягнення, нереалістичне – значне відхилення, яке відображає більше бажану мету. Щодо типового успіху – неуспіху, то вчений вказує, що реальна мета кожного наступного кроку типово успішного суб'єкта «тримається близько до його реальної позиції», тоді як для типово неуспішного індивіда властиво або встановлювати свої цілі дуже низько, нерідко нижче свого попереднього досягнення, відмовляючись від високих цілей, або обирати цілі більш вищі від його можливостей. Крім того, К.Левін торкається й питання про співвідношення ідеальних і реальних цілей, зазначаючи при цьому, що

людина у своїй діяльності навчається виокремлювати далекі й актуальні цілі, і таке виокремлення є необхідним [22].

Отже, аналітична робота доробку К.Левіна, Ф.Хоппе засвідчує, що науковці вживають термін «рівень домагань» переважно у двох значеннях: по-перше, рівень домагань є елементом складної цільової структури, яка розглядається у фіксований момент часу («рівень домагань у даний момент»). Ця схема відображає наміри індивіда, пов'язані з метою актуальної дії, а також особливості завдання. По-друге, термін «рівень домагань» відноситься до послідовності домагань, що відповідають загальній, «ідеальній» меті. Ці положення ми розцінюємо як методологічно вартісні у зв'язку з вивченням психологічних особливостей студентської молоді, яка обрала педагогічну професію.

Так, існує погляд, що рівень домагань визначається як загальна характеристика тактики цілепокладання. Зокрема, на думку Ф.Хоппе, рівень домагань є особливою детермінантою процесу цілепокладання лише у тих випадках, коли досліджуваний внутрішньо прийняв мету і не байдуже ставиться до результату дій.

Є підстави стверджувати, що К.Левін та його наукова школа для детальнішого опису особливостей рівня домагань особистості виокремлюють ще й різні за ступенем реальності рівні. Йдеться про «рівень ідеальної мети», «рівень очікувань», «рівень минулих досягнень», «рівень актуальних досягнень» [22]. Це вмотивувало й подальший розвиток системи понять, які описують феномен рівня домагань і вказують на ступінь його реалістичності. Зокрема, відобразилося у введенні різного типу цільових відхилень. Так, для позначення суб'єктивної відстані між актуальною метою (рівень домагань у даний момент) та ідеальною метою був зостасований термін «внутрішнє протиріччя» (inner discrepancy); невідповідність між актуальною метою (action goal) та рівнем очікуваного виконання (level of expected performance) було позначено як «невідповідність мета - очікування» (goal expectation discrepancy); різниця між рівнем домагань у даний момент і рівнем складності мети, обраної

у попередній спробі, була названа відхиленням «минулий вчинок - мета» або просто «цільовим відхиленням» (goal discrepancy); «невідповідність досягнення» (attainment discrepancy) трактувалась як різниця між рівнем домагань та мірою досягнення. Отже, зазначена система понять дозволила наблизитися до виявлення основної характеристики рівня домагань як риси характеру особистості – «реалістичність» індивіда.

Л.В.Бороздина [22] стверджує, що ще Ф.Хоппе пов'язував рівень домагань з «рівнем Я», який передбачав уявлення людини про себе та розглядався у порівнянні з поняттями «самосвідомість» і «концепція Я». Тоді як, за Дж.Френком, поняття «рівень Я» розумілось широко, охоплювало цілі особистості з її поглядом на себе. К.Левін вважав, що людина співвідносить вибір цілей із самооцінкою за тими якостями, від яких залежить успішність виконання поставленого завдання.

Для нашого дослідження важливим у розумінні психологічної сутності домагань є вивчення особистісних якостей, які детермінують домагання суб'єкта. Так, до особистісних детермінант вибору мети вчені відносять честолюбство, почуття власної гідності, сміливість, самонадійність, передбачуваність, обережність, страх неповноцінності [211; 213], наполегливість, упертість, непостійність, повільність [209]; спосіб захисту «Я» в умовах можливої поразки [212; 222]; фіксацію на собі [224]; особливості мотивації [208].

Відзначимо, що для поглибленого уявлення про домагання важливим є вплив мотивації на назване психологічне явище. У цьому відношенні привертає увагу дослідження Дж.Френка, який у процесі опису впливу мотивації на рівень домагань, вказує на існування трьох специфічних потреб: утримання на великій висоті, ставити цілі близькі до реального виконання та уникати невдач. Першу з потреб Дж.Френк позв'язував з «ширятьсям у небесах», тверезим реалізмом і обережністю. Відхилення домагань від рівня, близького до фактичного виконання, відбувається за рахунок посилення першої або третьої потреби. При акценті на першій потребі рівень домагань зростає. При домінуванні потреби

уникати невдачі суб'єкт, відчуваючи необхідність мати високу позицію в рівні домагань, або стримує його й не виправдано знижує, або діє під страхом невдач. [22, с.19].

У контексті вищевикладеного, привертає увагу й спроба описати своєрідні портрети досліджуваних, що була здійснена Ф.Робайе. Вчена, спираючись на критерії «величини цільового відхилення», виокремила високий реалістичний рівень домагань, що співвідноситься з упевненістю в цінності власних дій, прагненням до самоствердження, відповідальності, корекцією невдач за рахунок власних зусиль, наявністю стійких життєвих планів з елементом ригідності. Щодо помірною рівня домагань, то найхарактернішою його рисою є «прийняття себе суб'єктом». Такі особистості комунікативні, впевнені у собі, не шукають самоствердження, налаштовані на успіх, враховують власні сили у цілепокладанні, співвідносять зусилля із цінністю того, що досягається. Зокрема, низький рівень домагань співвідноситься з посередніми можливостями людини, які вона усвідомлює настановою на підкорення та наявною безпорадністю. [22, с. 19-20].

Така ж ідея закладена в дослідженні С.Ю.Літової [88], яка доводить, що високий реалістичний рівень домагань співвідноситься з упевненістю у значущості власних дій, відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль та наявністю стійких життєвих планів. Низький рівень домагань демонструють індивіди, яким властива емоційна стійкість і висока тривожність. Характерною рисою помірною рівня домагань є прийняття себе суб'єктом. Такі люди, вважає вчена, комунікативні, впевнені у собі, не шукають самоствердження, співвідносять власні зусилля з цінністю того, що досягають.

Аналіз наукової літератури показав, що є дослідження, у яких, рівень домагань вивчався ще й (Я.Рейковський, Л.В.Бороздіна, Дж.Аткінсон) залежно від емоційної стійкості, імпульсивності, сили нервової системи і т.п. Так, встановлено [23; 103; 63;131; 201] тісний зв'язок між рівнем домагань і вищезазначеними властивостями.

Зокрема, Я. Рейковський [131] з'ясував, що рівень домагань знижується у людей, які характеризуються меншою емоційною стійкістю, так званих «перестраховальників», ніж у тих, що обирають цілі на рівні реального виконання. Позиція «перестраховальника», як правило, визначається тривожністю або ситуативною, або пролонгованою.

Дж.Аткінсон зафіксував, що людям з тенденцією до уникнення невдачі, яка ототожнюється з тривогою, властиві дуже низькі домагання [200; 201]. Водночас він зазначає, що тривожність може сприяти формуванню неадекватно завищеного рівня домагань.

На думку О.С.Носової, на розвиток мотивації досягнення успіху впливають вимоги, які людина сама до себе висуває; тривожність; досягнення і невдачі, які були у минулому; уявлення людини про саму себе – самооцінка [111].

У працях інших дослідників (А.М.Капустін, О.Г.Мельниченко) доведено, що імпульсивність пов'язана саме з підвищенням домагань. Індивіди із сильною нервовою системою (відносно збудження) мають високий і адекватний рівень домагань або завищений рівень домагань. Людині зі слабкою нервовою системою властива схильність до зниження домагань [64].

Наповедінку людини, як стверджує І.А. Васильєв, відчутно впливають емоції. Вчений, зокрема, визначає, що у випадку неуспіху змінюється стратегія виконання завдання: людина через переживання негативних емоцій орієнтується на власний стан, що призводить до меншої ефективності, проте суб'єкти, у яких не виникають переживання негативних емоцій, орієнтовані на дію.

До того ж у психологічних дослідженнях обґрунтовується [141] зв'язок рівня домагань з наполегливістю особистості в досягненні цілей. Причому низький рівень розвитку наполегливості виявляє велику варіативність домагань, особливо в умовах невдач.

Відзначимо, що деякі науковці [207], маючи на меті виявлення впливу успіху й невдачі у розв'язанні задач на досягнення, встановили, зокрема, що

успіх змінює самоповагу в позитивний бік, підвищується егоцентризм. А невдача призводить до зниження самоповаги, соціального інтересу, власних амбіцій.

В іншій праці [37] розкрито закономірність між рівнем домагань і самоствердженням особистості. Так, для ефективного самоствердження значущою є адекватність рівня домагань, тоді як успішне самоствердження забезпечує підвищення домагань.

Як вважають дослідники, співвіднесення рівня домагань з локусом контролю демонструє тенденцію до більш високих домагань у інтерналів, порівняно з екстерналами [202].

Деякі науковці (В.К.Гербачевський, М.Л.Коломинський, О.Г.Мельниченко та ін. вказують на співвідношення рівня домагань особистості та характеристик інтелекту. Зокрема, доведено, що чим вищі інтелектуальні можливості (IQ), тим вище рівень домагань [33; 35; 34] і навпаки, чим вище рівень домагань, тим вище IQ [102]. Як уточнює Н.М.Коломинський, за окремими формами інтелектуального зниження нерідко зустрічається неадекватно високий рівень домагань [67].

Ряд вчених (В.К.Калін, В.І.Панченко та ін.) вивчали домагання в комплексі з інтелектуальними і вольовими якостями у школярів. Було встановлено, що учні з високими показниками мислення, але слабкою волею, демонструють завищену целеспрямованість відсутність схильності до послідовної роботи в ситуації неуспіху. Відносно низький індекс інтелекту при розвинутій волі співвідноситься з високими домаганнями. Невдачі у таких учнів не призводять до падіння рівня домагань, а викликають інтенсивну роботу для досягнення успіху [62].

Аналітична робота, проведена нами, засвідчила наявність досліджень, присвячених вивченню рівня домагань та самооцінки. З-поміж наукових висновків, яких доходять науковці [43; 7; 27; 59; 162; 53; 56; 204; 206], є такий: простежується дуже тісний зв'язок між рівнем домагань та самооцінкою, настільки, що вони навіть співпадають. Однак, інші автори (Л.І.Божович,

Л.С.Славіна, Л.В.Бороздіна, Л.Відінська, М.Л.Коломінський, О. А.Серебрякова та ін.) аргументують, що рівень домагань і самооцінка безпосередньо пов'язані, але не тотожні особистісні утворення.

Принципового значення для нашого дослідження мають ідеї, що містяться у працях К.О.Абульханової–Славської [1, с. 226-227], зокрема, про безпосередній зв'язок рівня домагань з образом «Я» та самооцінкою. Вчена аргументує це тим, що уявлення про себе, свої можливості, бажані досягнення у житті впливають на характеристику домагань. І додає: «Підвищена самооцінка безпосередньо пов'язана з підвищеними домаганнями, із переоцінкою своїх можливостей, талантів і перспектив. Низька самооцінка, навпаки, відображається у невисокому рівні домагань, обмежує простір майбутньої активності, виявляється в очікуванні невдач, неуспіхів тощо» [1, с.].

Цікаво, що отримані I.Steiner дані свідчать про те, що занадто завищена самооцінка пов'язана з вибором надто високих, мало досяжних цілей, тоді як занижена самооцінка пов'язана з низькими домаганнями, низьким очікуванням успіхів та самозвинувачуваннями, а не визначена самооцінка пов'язана з високими, але не стійкими цілями [225].

Для О.А.Серебрякової рівень домагань - це потреба у відомій самооцінці, яка приймається та схвалюється людиною. Відтак рівень домагань не піддається ситуативним впливам успіху й невдачі при стабільній самооцінці й, навпаки, нестабільна самооцінка веде до ризику зростання домагань після успіху й різкого падіння після невдачі [147].

Досліджуючи самоповагу, С.Куперсміф розумів її як оптимістичну оцінку власних здібностей та впевненість у собі. Він з'ясував, що низькі домагання призводять до низької самоповаги, тоді як висока самоповага сприяє постановці більш високих цілей [204].

Не погоджуючись з думкою науковців про те, що рівень домагань і самооцінка є тотожними поняттями, О.В.Зинько [57, с. 15 - 25] вважає, що самооцінка - це базис домагань, проте рівень домагань не завжди точно репрезентує самооцінку.

Значною прогностичною потужністю характеризуються висновки, яких доходять у своїх працях Л.І.Божович, М.Й.Боришевський, Л.В.Бороздіна, Л.Відінська, І.М.Кучманіч на інші.

Л.В.Бороздіна і Л.Відінська підкреслюють, що рівень домагань залежить і від суб'єктивної оцінки особистістю свого потенціалу та можливостей, і від ступеня задоволення нею своєю позиції, яка представлена в її самооцінці []. Неспівпадання самооцінки і рівня домагань сприяє виникненню емоційного дискомфорту в суб'єкта [24; 28; 25]. Тоді як співпадання характеризуються самоприйняттям, задоволеністю актуальним статусом, комфортом в емоційній сфері [28; 26].

Так, Л.І.Божович стверджує, що «рівень домагань є найважливішим утворенням особистості, який спонукає активність суб'єкта, з котрим пов'язана його самооцінка, й те складне афективне життя, що здатне визначити не тільки поведінку людини, але й формування багатьох особливостей її характеру» [].

Домагання, за тлумаченням І.М.Кучманіч, є самостійним компонентом самосвідомості, що репрезентує мотивацію досягнення у конкретній діяльності й демонструє прагнення особистості до мети такої складності, що співвідноситься з її можливостями та минулим досвідом [].

Слід зазначити про наявність у психологічній науці праць (В.М.М'ясищев, В.С.Мерлін, О.А.Серебрякова та ін.), у яких розкрито соціальний аспект рівня домагань, що дозволяє поглибити його розуміння. Так, В.М.М'ясищев [109] під рівнем домагань розуміє якісно-кількісні показники, яким має задовольняти, з погляду суб'єкта, його діяльність. Крім того, вчений розрізняє два боки домагань: суб'єктивно-особистісний та об'єктивно-принциповий. Перший має безпосереднє відношення до самооцінки, до тенденції самоствердження, прагнення бачити в показниках діяльності підвищення або зниження престижу особистості. У свою чергу об'єктивно-принциповий бік рівня домагань співвідноситься з усвідомленням людиною значущості своєї діяльності, з почуттям відповідальності, з вимогами до себе [115].

В.С.Мерлін вважає, що рівень домагань відображає той ступінь оцінки, в якому має потребу людина, щоб відчувати задоволення. Науковець характеризує рівень домагань як своєрідну форму синтезу мотивів різного рівня узагальненості (наприклад, специфічної потреби в продуктивності діяльності та більш загального мотиву соціального престижу) []. До того ж учений небезпідставно акцентує на значенні соціальних факторів, які визначають домагання, обґрунтовуючи це тим, що в одній і тій же діяльності існують різні соціальні норми досягнень для різних соціальних категорій залежно від посади, спеціальності, кваліфікації індивіда. Аналізуючи динаміку рівня домагань, дослідник стверджував, що легкість або складність пристосування особистості до діяльності шляхом зміни рівня домагань залежить від властивостей темпераменту (тривожність, екстра- або інтровертованість, емоційність), а також таких особистісних властивостей, як початковий рівень домагань, адекватність або неадекватність самооцінки, ступінь її стійкості, мотиви самоствердження [72, с.15-19; 228].

Підкреслимо, що в деяких психологічних працях [102; 210; 216] було закладено ідею диференціювати рівень домагань за статевою ознакою. Так, результат дослідження рівня домагань у чоловіків і жінок показали, що чоловікам властиві більш високі домагання, ніж жінкам. Проте, як пише О.Г.Мельниченко, рівень домагань у чоловіків різко знижується в результаті невдач, тоді як, за Ю.Моханти, він є стабільним.

Як уже зазначалося, важко переоцінити внесок у поглиблення розуміння феномена «рівень домагань», зроблений Н.Й.Коломінським, К.Левіним, Н.Ю. Максимовою, А.Мелом, В.Н. Сьоміним, С.М. Юлдашевою та ін., які вивчали вікову динаміку зрілості домагань особистості.

Зокрема, К.Левін з'ясував, що рівень домагань починає виявлятися вже у дво- – трирічних дітей. Він довів, що з віком рівень домагань розвивається одночасно з нарощуванням зрілості домагань, підкресливши в цьому роль соціальних впливів як найважливішої детермінанти формування домагань [215;227].

У дослідженнях А.Мела, В.Н.Сьоміна, Н.Ю.Максимова, С.М. Юлдашева, Б.Балашнік та ін. доведено: різницю у способі реакції на успіх і неуспіх у дітей молодшого шкільного віку і підлітків [16; 142]; нестійкість домагань, слабку диференціацію мети, а також тенденцію шукати причини невдач в об'єктивних обставинах, а успіхи відносити за рахунок власних умінь саме у підлітків, а не у студентів [16]; схильність до завищення домагань у підлітків [95]; значне зростання домагань і рівня досягнень, зменшення цільової невідповідності у підлітків порівняно з молодшими школярами [16].

Контекст вивчення домагань П.П.Горностаєм пов'язаний із концепцією рольового конфлікту. Він виокремлює поняття «рольові домагання» як модель життя людини, представленої в його рольовій Я-концепції. Рольові домагання є одним із проявів або компонентів життєвих домагань людини. «Це – модель життєвої ролі в її тривалості з минулим у майбутнє, яка охоплює рольові потреби (передусім потреби в рольовому переживанні) і є похідною від рольової Я-концепції особистості. Це – презентація на рольову поведінку людини, потенціал рольової самореалізації». Вчений зауважує, що рольові домагання пов'язані з «бажаним Я», але їх різниця полягає в тому, що в них уже закладено активність на реалізацію рольових потреб. Однак, як відомо, у людини можуть формуватися й різні бар'єри та заборони на шляху вільної рольової самореалізації через те, що вона з самого дитинства під впливом різних індивідуальних та соціальних факторів (батьків, авторитетних осіб та ін.), а це призводить до того, що «формується життєвий сценарій, який спрямовує, а іноді й жорстко регламентує життєві домагання, звужуючи особистісну автономію людини» [41, с. 31-40].

За В.С. Магуном, «життєві домагання є важливим чинником соціальної активності особистості й водночас індикатором фундаментальних змін» [94]. До того ж учений виокремлює механізми формування та розвитку рівня домагань. Він підкреслює: «По-перше, формування рівня домагань передбачає знання людини про ті бажані блага, які взагалі можуть стати предметом її устремлінь; по-друге, перетворення образу того чи іншого блага на

мотиваційний для людини рівень домагань включає процес співвіднесення цього образу з уявленнями про ресурси (можливості) досягнення цього блага і про ті обмеження (бар'єри, ціну), які досягненню перешкоджають; по-третє, всі ці процеси відбуваються під контролем соціальних норм, які дозволяють, (забороняють або визначають) той чи інший рівень домагань, ті чи інші засоби його досягнення, а також «процедури» його прийняття людиною (зокрема, необхідність співвіднесення домагань з ресурсами й обмеженнями)» [94, с.].

Далі звернемося до академічного одинадцятитомного словника української мови, де слово „домагатися” має одне значення: „наполегливо добиватися когочого-небудь” [150]. У словнику В.Даля російське дієслово „притязать” розглядається як варіант дієслова „притягивать”: притязать (притязую) к чему, требовать или быть притязателем, притязательным, изъясляют притязание на что, к чему, тянуть к себе, присвоить что, требовать чего; придирается, искать случая, повода, предлога к прицепке, к присвоению себе чужого; вообще быть требовательным, взыскательным, придиричивым, по корысти, или самолюбью [45].

У „Словнику – довіднику з психології особистості” домагання (англ. aspiration – прагнення, бажання) – поняття, яке характеризує рівень мети і впливу її досягнення або недосягнення на поведінку особистості; визначаються як оцінка особистістю своїх передбачуваних здібностей і можливостей, очікування у майбутньому такої їх реалізації, яка б задовольнила плани і запити особистості. Рівень домагань виявляється у ступені складності цілей і труднощах завдань, котрі особистість свідомо ставить перед собою. Домагання тісно пов'язані зі спрямованістю і потребами особистості. Вони присутні в усіх сферах її життєдіяльності, починаючи з конкретних ситуацій і закінчуючи соціальними ролями і місцем у суспільстві, на яке претендує особистість. Домагання особистості як важлива ланка будь-якої діяльності дають можливість людині перевірити себе, сприяють досягненню нею суспільного визнання, зміцнення її престижу та самоповаги. Вони формуються під впливом

досвіду, на основі успіхів у діяльності, а також виступають джерелом мотивації та активності особистості [126].

Додамо, що рівень домагань за іншим психологічним словником-довідником трактується як намагання особистості на основі самооцінки своїх можливостей та завдяки результатам діяльності посісти певне місце у колективі, визначити ступінь виконання тих або інших завдань, що задовольняє її. Рівень домагань відбиває міру вимогливості до себе, оцінку власних здібностей до досягнення очікуваних результатів у майбутній діяльності (М.І.Дяченко).

Зауважимо, що рівень домагань визначають ще й у таких ракурсах, як-от: «1) рівень складності, досягнення якого є загальною метою серії майбутніх дій; 2) вибір суб'єктом мети наступної дії, що формується в результаті переживання успіху або невдачі низки попередніх дій; 3) бажаний рівень самооцінки особистості (рівень Я)» [127, с.417].

Більш розгорнутим є зміст, який вкладається у поняття «рівень домагань» авторами за «Великого психологічного словника»: прагнення до досягнення цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань особистості лежить така самооцінка власних можливостей, збереження якої стало для людини потребою. Рівень домагань, що відноситься до досягнення в окремих видах діяльності (наприклад, у спорті, музиці тощо) або людських відносинах (прагнення посісти відповідне місце у колективі, в дружніх, сімейних або виробничих стосунках тощо), має назву часткового. В основі такого рівня домагань лежить самооцінка відповідної сфери. Рівень домагань може носити більш загальний характер, тобто відноситися до багатьох галузей життя та діяльності людини, і насамперед до тих, у яких виявляються розумові або моральні якості. В основі такого рівня домагань особистості - цілісна оцінка себе як особистості [101].

Оскільки наше дослідження здійснюється в контексті проблематики вікової та педагогічної психології, звернемося до педагогічних довідкових джерел.

Суттєво, що у великій сучасній енциклопедії з педагогіки Е.С.Рапацевича „домагання” (рос. „притязание”) – намагання особистості досягнути певного статусу, певної мети, певного результату діяльності [117].

За словником–довідником для соціальних педагогів та соціальних працівників, рівень домагань – прагнення до досягнення цілей тієї міри складності, для якої людина вважає себе здатною [151].

У соціологічному словнику [226, Р.17] рівень домагань розглядається як стандарт досягнень, котрий індивід встановлює для себе і котрого він очікує досягти. Термін можна використовувати для позначення всього спектра явищ, починаючи від очікувань індивіда під час виконання тесту і аж до його уявлень про те загальне життєве становище, якого він прагне.

Інший соціологічний словник містить тлумачення обох понять «домагання» й «рівень домагань». Зокрема, домагання - сукупність соціально значущих потреб, пов'язаних із зовнішньою кар'єрою і зовнішніми досягненнями людини, але мало або ніяк не враховуючи особистісні здібності людини. Тоді як рівень домагань – можлива мета (або результат), яку індивід суб'єктивно встановлює для себе у своїй діяльності на основі суб'єктивної оцінки своїх можливостей і здібностей. Рівень домагань особистості формується в процесі постійного самооцінювання індивідом своїх успіхів і невдач на основі його «Я» - уявлення («Я» - концепції, «Я» - образу), що слугують для нього суб'єктивним критерієм, стандартом оцінки.

Поняття «життєві домагання» недостатньо розроблене в психологічній науці. Тому для розуміння і розкриття сутності життєвих домагань особистості звернемося до близьких, але відмінних феноменів: особистісні прагнення, образ майбутнього, цілепокладання, очікування, життєва антиципація.

Вважаємо за доцільне торкнутися феномена «образ майбутнього». Ряд дослідників (А.С.Волович, О.М.Дубовська, Є.І.Головаха, О.П.Белінська та ін.) співвідносять сформованість образу майбутнього з успішною соціалізацією.

За визначенням О.В.Посацького, «образ майбутнього – це складне інтегральне утворення, що включає в себе ціннісні орієнтації, життєві плани, як

планові, так і очікувані події, засвоєні стереотипи й установки соціальної поведінки, елементи рефлексії і самооцінки, емоційне відношення до майбутнього» [автореферат., с.].

Вивчення проблеми уявлень про майбутнє в науці переважно акцентується в межах юнацького віку. Відомо, що він характеризується значними змінами у психічному розвитку і виникненням новоутворень, серед яких і формування уявлень про майбутнє. Тому цей вік вважається значимим у становленні й подальшому розвитку особистості.

У дослідженні (О.В.Посацький) специфіки «образу власного майбутнього» в ранній юності доведено, що формування образу майбутнього зумовлене з особливостями зазначеного вікового періоду розвитку особистості: спрямованістю у майбутнє; життєвим та професійним самовизначенням, яке пов'язане з розвитком самосвідомості, становленням цілісного образу «Я», тощо; ціннісно-смісловим визначенням.

В науковій літературі акцентовано [], що такі поняття, як життєві цілі й плани, орієнтації і перспектива, дають можливість охарактеризувати ставлення людини до майбутнього та сукупність уявлень про її подальший життєвий шлях.

Водночас для опису уявлень людини про майбутнє використовують поняття «майбутня часова перспектива» (Є.І.Головаха, К.Левін, Б.В.Зейгарник та ін.).

Основними критеріями оцінки сформованості уявлень людини про своє майбутнє прийнято вважати тривалість і диференційованість часової перспективи: представленість ближньої, середньої та далекої перспективи; реалістичність майбутнього середнього масштабу; поєднання конкретності та перспективності; узгодженість життєвих планів, цілей, цінностей; активність і самостійність при формуванні життєвої перспективи; оптимістичність уявлень про майбутнє (О.В.Посацький, Є.І.Головаха).

«Особистісні прагнення» як феномен стали предметом вивчення К.О.Абульханової-Славської, Т.М. Березіної, Р.Еммонс, Р.Райан, Т.Кассер, Е.І.Кологривової та ін.

У розумінні К.О.Абульханової-Славської, Т.М.Березіної, «особистісні прагнення» відображають те, що особистість хоче отримати від життя, ту задоволеність життям, яку можна очікувати від майбутнього.

Дещо по-іншому дає визначення Р.Еммонс, пов'язуючи особистісні прагнення з типовими або характерними завданнями, які людина бажає виконати у своєму повсякденному житті і є важливими джерелами змісту.

Заслуговує на увагу дослідження Е.І.Кологривової [], де показано залежність переживання суб'єктивного благополуччя від функцій особистісних прагнень і зв'язок з процесом самоактуалізації особистості.

Відомо, що переживання суб'єктивного благополуччя є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві, а також однією з причин та наслідків і самоактуалізації, і адаптації до навколишнього середовища. До того ж науковець акцентує увагу на тому, що переживання суб'єктивного благополуччя виявляється в задоволеності життям, позитивному ставленні суб'єкта до світу і різноманітних аспектів власного майбутнього, превалюванні позитивних емоцій різної інтенсивності над негативними та супроводжується переживанням актуальної значимості майбутнього, що втілюється у формування особистісних прагнень [автореф. Кологривової].

Разом з тим, як зазначає Е.І.Кологривова, особистісні прагнення виступають тим виразником трактування майбутнього, який спрямовує, стимулює і мотивує суб'єктну активність особистості. Прагнення утворюють баланс між адаптацією як пристосуванням до вимог соціуму і самореалізацією як втіленням свого потенціалу, стимулюють і спрямовують особистісний розвиток [автореф. Кологривової].

Додамо, що близьким до поняття «життєві домагання» є поняття «життєві очікування». Н.О.Соболева очікування розглядає як один із містків, що поєднує

сьогочасний світ особистості зі світом прийдешнім, як ставлення до ймовірного майбутнього [229]. На думку науковця, очікуванням властиві такі суттєві ознаки: 1) почуттєва форма їх усвідомлення; б) здатність поступово змінюватися; в) зв'язок з прогнозованим перебігом подій; г) позитивне або негативне емоційне забарвлення [229, с. 169].

Виходячи з розуміння сутності життєвих очікувань за Н.О.Соболевою, Т.М.Титаренко зазначає, що життєві домагання за своєю суттю також є ставленням до ймовірного майбутнього, але, на відміну від очікувань, домагання більш активні, вони самим своїм існуванням уже починають це бажане майбутнє конституювати. Домагання завжди лише позитивно емоційно забарвлені, більш цілеспрямовані, тоді як очікування більш плинні, мінливі, нестійкі [167, с.134].

У психологічних дослідженнях науковці (Л.С.Виготський, О.М.Леонт'єв, С.Л.Рубінштейн та ін.) розглядають мету та процес цілепокладання як компонент структури діяльності, де мета, поєднуючи потребово-мотиваційні, емоційно-сміслові та предметно-операційні компоненти в цілісне усвідомлене уявлення про бажане майбутнє, виконує регулятивну функцію в процесі її розгортання і становлення, а також у розвитку свідомості та особистості.

З такої позиції постановка мети відбувається через низку відношень: «мотив - мета», «мета - засіб», «мета - умови», «мета - результат», «потреба - результат».

Процес постановки мети Ю.М.Швалб [авт..] безпосередньо пов'язує зі сферою свідомості, і цілепокладання виступає однією з форм прояву активності свідомості. Ключовим у дослідженні Ю.М.Швалба є виокремлення в структурі свідомості трьох базових здатностей: конструктивної, продуктивної, осягальної, які забезпечують її продуктивно-породжувальну активність. При цьому кожна здатність реалізується через певну психічну функцію й має свою чітко фіксовану культурну форму вияву.

Так, конструктивна здатність відбувається через процеси мислення, продуктом яких є різні схеми та моделі. Продуктивна здатність реалізується

через процеси продуктивної уяви, продуктом якої є образи уяви та метафори. Осягальна здатність здійснюється через процеси споглядання, продуктом яких є символи та міфи. Споглядання постає як підґрунтя та психологічний механізм особливого типу цілепокладання, а саме самовизначення особистості [автореферат].

Поняття «антиципація» в науці пов'язують з такими функціями психіки, як проектування, опредметнення (П.К.Анохін, С.Д.Максименко, Б.Ф.Ломов, Є.Н.Сурков та ін.), і трактують його як темпоорганізовану форму організації психічного, призначену для відображення, проектування, упередження та опредметнення майбутнього [автореф. батраченко].

З метою концептуалізації феномена «антиципація» І.Г.Батраченко виокремлює в дослідженні етапи розуміння означеного поняття: перший - тлумачення її як апіорної ідеї та знання про певні об'єкти, події та явища, що передують процесу їх пізнання; другий – розгляд її як очікування певних об'єктів, подій, явищ, власних дій та їх результатів, а також превентивні, підготовчі та частково антиципуючі мету дії тощо; третій – визначення антиципації як психічної форми випереджувального відображення, просторово-часового упередження суб'єктом подій у контексті всіх психічних процесів, станів, психофізіологічних функцій, настанов, переднастройок до рухів, дій, діяльності та спілкування; четвертий – розуміння її як двоєдиного процесу випереджального відображення (прогнозування й упередження) і творення майбутнього (проектування (цілепокладання і планування) й опредметнення), що розгортається у єдності з темпорально-альтернативними феноменами: ретроспекцією (психічне моделювання минулого); презенсспекцією (психічне моделювання теперішнього); фантастоспекцією (екстратемпоральною формою психічного) [автореф.].

Концептуально вагомим для нашого дослідження є доробок К.О.Абульханової–Славської та Т.М.Титаренко, оскільки саме в них найбільш системно вивчено феномен «життєві домагання».

Так, К.О.Абульханова-Славська [1] вважає домагання однією з найважливіших складових особистісної активності, що спонукають особистість до здійснення діяльності, причому саме тієї, яка відповідає цим домаганням. Порівнюючи домагання з мотивом, автор помічає, що мотив може бути ситуативним, який виступає конкретним спонуканням на певний предмет, тоді як домагання передбачають «смысловий простір», у межах якого виникають мотиви, так званий особистісний вираз потреб особистості. «Якщо мотивація виражає динамічний бік потреб, а її зміст – те, на що вони спрямовані (тобто їх предметна спрямованість), то домагання виражають ціннісну характеристику і самого суб'єкта, і його життя, відповідають його смислу» [1, с. 234].

Вихідним, відзначає К.О.Абульханова-Славська, має стати таке положення: домагання, які виражають бажане та значуще для особистості, співвідносяться із задоволеністю, з результатом, досягненнями та зі способом досягнення. Водночас задоволеність, за думкою автора, асоціюється і з вихідними потребами та домаганнями особистості на успіх, і з уявленнями про свої можливості досягнути його, а також з певними вимогами до власної діяльності. Вимоги, що висувуються особистістю до власної діяльності, і визначення певних критеріїв дають їй можливість оцінювати відповідність – невідповідність зусиль результату, цінність результату згідно із системою інших цінностей, рівнем труднощів тощо. До того ж вчена спирається на те, що саме здатність до саморегуляції й «відповідає» за спосіб досягнення, який об'єднує у собі і структурування (організацію) діяльності, і організацію особистісних властивостей, які у неї включені [1].

К.О.Абульханова–Славська обґрунтовує методологічно вартісне положення про те, що домагання виступають об'єктом самопізнання, оскільки вони представлені у свідомості і самосвідомості особистості. Уявлення про себе та самооцінка впливають на формування домагань, і тому «я» - концепція, образ «я» охоплює в узагальненому вигляді сукупність домагань особистості. Проте ключовою у розумінні домагань постає думка вченої про те, що домагання являють собою не тільки самооцінку і навіть не тільки ставлення до

себе, а скоріше виражають ставлення людини до світу, до людей, до життя на основі того чи іншого ставлення до себе [1]. Це, на наш погляд, пояснює, чому К.О.Абульханова-Славська трактує життєві домагання як комплекс вимог, очікувань, бажань, надій, що переживається особистістю стосовно свого життя, свого майбутнього. Домагання передбачають, моделюють те, на що особистість, як їй здається, має право, що вона хоче отримати від життя, на що розраховує» [2, с.150].

Відповідно до вищевказаних вихідних положень К.О.Абульханова-Славська уточнює той психолого-педагогічний факт, що домагання визначають для людини вагомі сфери життя, де провідну роль відіграють ціннісні орієнтації особистості, оскільки вони визначають домінуюче та спрямованість активності. [1, с. 237].

До поглядів К.О.Абульханової-Славської є близькою позиція Т.М.Титаренко. Вона, зокрема, зазначає, що «життєві домагання – це постійне зважування, оцінювання своїх потреб і здібностей та запиту з боку соціуму, а також очікування у майбутньому такої самореалізації, яка задовольняла б як плани особистості, так і потреби суспільства, забезпечувала б стійку самоповагу та визнання значущого оточення» [167; 164, с.].

Розуміючи життєві домагання саме в окресленому контексті, вчена робить деякі акценти, а саме: життєві домагання - це завжди домагання задоволеності життям; вони бувають лише позитивно емоційно забарвленими; вони є завжди цілеспрямовані; скеровані на результати, які давали б змогу поважати себе, переживати задоволеність собою; життєві домагання є динамічною моделлю бажаного майбутнього життєвого світу; вони відповідають певним внутрішнім стандартам, які далеко не завжди свідомо інтерпретуються [164, 167 та ін.]

Щодо функцій життєвих домагань, то ними є такі: 1) життєві домагання оцінюють те, що є, що хотілося б, щоб було, що має бути; 2) життєві домагання моделюють майбутнє, породжують його та починають структурувати; 3) означені психологічні явища стимулюють, мотивують, активують розвиток; 4)

регулюють та контролюють просування в майбутнє; 5) рефлексивна функція, яка спрямована на створення власної історії свого життя [164; 165; 167].

Важливими для нашого дослідження вважаємо й виділені вченою механізми дії життєвих домагань. Розуміючи життєві домагання як соціально-психологічний механізм самоздійснення особистості, Т.М.Титаренко виділяє в ньому й «підмеханізми»: створення прогнозу, семіотичний, комунікативний, творчий наратив та цілепокладання. На її думку, все починається з того, коли людина втрачає спокій і починає відчувати незадоволеність власним життям, тому, прогнозуючи, вона виявляє бажання, готовність щось змінювати, покращувати у своєму житті. Проте це ще не домагання, а «їхні перші передвісники» [164; 165; 167]. Домагання починають діяти тоді, коли людина їх означає, тому саме семіотичний механізм дозволяє означувати своє майбутнє, накладаючи на нього відповідні очікування, сподівання, застереження, страхи та надії. Механізм комунікативний передбачає, що життєві домагання виникають у взаємодії і під впливом оточення, оскільки людина, будуючи власні домагання, спирається більше на знання інших про життя, на їхні думки, очікування, на соціальні стереотипи і лише частково на власний досвід. Однак, як зазначає Т.М. Титаренко, прогнозування майбутнього неможливе на репродуктивному рівні, оскільки майбутня реальність у контексті домагань будується як власний оригінальний погляд вперед, як творчий наратив, а не складається з чогось уже відомого і пережитого особистістю. Майбутня реальність починає будуватись «як зв'язний текст» з певним футуристичним сюжетом, логічно пов'язується з минулим, включаючись у сьогодення. Останнім етапом для розгортання самоздійснення є механізм цілепокладання, який і забезпечує конкретизацію, ієрархізацію, а, пізніше, й утілення життєвих домагань у життя. На цьому етапі домагання перетворюються на конкретні життєві плани і програми [167, с. 140-143; 164].

У межах наукової школи Т.М.Титаренко вихідним у розумінні феномена «домагання» виступає визначення, що домагання як соціально-психологічна

властивість входять до складу цілеспрямування і виконують функцію послідовних кроків у наближенні суб'єкта активності до мети [164, с. 133].

Т.М.Титаренко наполягає на винятковій ролі особистісного потенціалу в побудові моделі майбутнього. Вона зазначає: «Особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом зрілості є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності – як зовнішніх, так і внутрішніх» [164].

До того ж звертається увага на те, що життєві домагання як часовий феномен є важливим компонентом і передумовою життєвих стратегій людини. При цьому їх можна схарактеризувати за усвідомленістю, реалістичністю, спрямованістю, структурованістю, пролонгованістю, цільністю [166, с. 416 - 430].

Отже, вищевикладені позиції вчених слугували підґрунтям для розуміння ключового поняття нашого дослідження. Узагальнення наукових даних дозволило з'ясувати, що феноменологія життєвих домагань пов'язана з конструюванням власного життя через механізми передбачення, структурування та моделювання бажаного майбутнього; через особистісні очікування щодо власного життя, реалізація яких забезпечує самоповагу та задоволеність життям, що є підґрунтям для вибудовування життєвих перспектив, цілей, планів, програм. У такій своїй сутності життєві домагання виступають джерелом активності особистості, яка веде до саморозгортання, саморозвитку, самоздійснення, самоактуалізації та самореалізації особистості і виступає детермінантою побудови цілісного життєвого шляху людини.

Зазначене свідчить про безпосередній зв'язок і взаємообумовленість життєвих домагань особистості та якістю її життєвого шляху. Відтак для глибшого розуміння сутності досліджуваного нами феномена виявляється необхідним осмислення поняття «життєвий шлях особистості» у контексті різних психологічних концепцій, що дозволить конкретизувати його місце в

структурі особистості, співвідношення з таким психологічним явищем, яким є життєві домагання.

1.2. Аналіз стану проблеми життєвого шляху в психологічній літературі

Проблемі життєвого шляху психологічна наука відводить значне місце, оскільки його осмислення пов'язане з психологією особистості, з'ясуванням її особливостей і становленням на різних вікових етапах.

Вивчення психологічної літератури засвідчує, що означений феномен розглядають з різних позицій, він є предметом дослідження у контексті багатьох теорій. Проаналізуємо точки зору щодо феномена життєвого шляху, які склались у межах найбільш визнаних у сучасній науці психологічних напрямів і теорій: Его-психологія (Е.Еріксон), гуманістична психологія (Ш.Бюлер, А. Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл).

В епігенетичній теорії особистості, розробником якої є Е.Еріксон, життєвий шлях вивчається в контексті етапності розвитку Его індивіда. На переконання науковця, Его складає основу поведінки та функціонування людини, яке розглядається як автономна структура особистості та відповідає за соціальну адаптацію у суспільстві.

За Е.Еріксоном, особистість розвивається впродовж усього життя, яке вчений поділяє на вісім окремих стадій психосоціального розвитку Его, кожна з котрих настає в певний, генетично зумовлений період і супроводжується кризовими явищами. І лише проходження кожної із стадій забезпечує формування повноцінно функціональної особистості. Передумовою виникнення криз на життєвому шляху Е.Еріксон вважає досягнення на кожній стадії певної психологічної зрілості та вимог з боку суспільства. Перехід особистості до кожної наступної стадії – породжує «кризу», оскільки залежить від вирішення попередніх. Відтак Его збагачується або позитивним, або негативним «компонентом кризи». Вчений наголошує на пріоритетній ролі

саме суспільства та соціального оточення у подоланні кожної кризи, які визначають розвиток особистості впродовж усього життя [].

Оскільки загально визнаними у психологічній науці є цілком очевидні переваги гуманістичної парадигми, то природний інтерес становить з'ясування, як розуміють життєвий шлях представники цього напрямку (Ш.Бюлер, А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл).

Відзначимо, що першим, хто досліджував життєвий шлях людини у цьому аспекті, була Ш.Бюлер. Науковець трактує життєвий шлях як послідовний ланцюг вікових фаз, етапів, кожний з яких характеризується головною життєвою подією. Водночас учена розглядає людину, котра за своєю генетичною природою прагне реалізувати, здійснити себе всебічно, тобто самоздійснитися, бо в цьому відображаються, на її думку, підсумки всього життєвого шляху. Причому процес самоздійснення залежатиме від здатності людини самовизначатися (глибоке розуміння своїх потенціалів, покликань, цінностей), тобто ставити такі життєві цілі, які відповідають її сутності у конкретному життєвому періоді.

У зв'язку з цим Ш.Бюлер висуває методологічно вартісне положення про наявність у людини генетично закладеного, духовного утворення «Selbst» - «самість», що функціонує як цілеспрямованість, інтенціональність людини, і «ця цілеспрямованість орієнтована на виповненість (Erfüllung) кращих потенціалів, сповненість екзистенції, людини» [].

Ось чому життєвий шлях людини, за Ш.Бюлер, розглядається як розвиток особистості у динамічному усвідомленні цінностей, внутрішнього світу, у постійній наявності та визначенні життєвих цілей, а також у самоздійсненні особистості.

Натомість поза увагою дослідниці залишається надзвичайно важливий аспект - вплив на життєвий шлях та самоздійснення людини соціальних і суспільно-історичних умов існування, які мають безпосередній зв'язок із внутрішнім розвитком людини.

Як представники гуманістичної психології, А.Маслоу та К.Роджерс, принципово важливим визначають, що у людини від народження закладені потенційні можливості для власного самовдосконалення та розвитку. І тому в їх теоріях життєвий шлях трактується з позиції ідеї самоактуалізації особистості.

Зокрема, А. Маслоу [] вважає людину від природи гарною, доброю та здібною до самоздійснення. Процес самоздійснення він пов'язує із самоактуалізацією, яка у його розумінні є тією, якою людина може стати, виконавши свою життєву місію, тобто досягти повної реалізації своїх талантів, здібностей і потенціалу. До того ж, як стверджує науковець, самоактуалізація - не тільки кінцевий стан, але й процес актуалізації наявних можливостей.

Це й умотивувало позицію А. Маслоу, що людині впродовж життя властиве безперервне, вроджене прагнення до самоактуалізації, прагнення до самовираження, самоздійснення, до повного розвитку свого людського потенціалу. Водночас реалізація цього прагнення й забезпечує розвиток психологічно здорової, зрілої, самоактуалізованої особистості, яка свідомо контролює та визначає своє життя.

Мотивують людину до життєвої активності саме базові потреби, що є, як вважає вчений, природженими або інстинктоїдними, котрі відображають природу та сутність людини. Всі базові потреби А.Маслоу розподілив на п'ять груп, які розташовані у певному порядку і складають відповідну ієрархію: 1) фізіологічні, 2) потреби у безпеці; 3) потреби у контактах та у любові; 4) потреба у повазі, самоповазі, визнанні, оцінці; 5) потреба у самоактуалізації [217].

Причому, на його переконання, потреби більш високого рівня мотивують поведінку людини лише тоді, коли задоволені потреби нижчого рівня. Вчений підкреслює, що у більшості людей потреби нижчих рівнів (більш важливих, ніж самоактуалізація) залишаються не задоволеними і тому активність людини впродовж усього життя спрямовується на задоволення саме тих потреб [].

Зауважимо, що великого значення А. Маслоу надає так званим «піковим переживанням» в особистісному розвитку. На його думку, пікові переживання

можуть надати життю смислу та цінності, вихід за власні межі і наближення до своєї істинної сутності. «Кожна людина, – пише А.Маслоу, – у кожному піковому переживанні тимчасово набуває багато з тих характеристик, які я виявив у людях, самоактуалізуються, іншими словами, вони якийсь час стають самоактуалізованими» [216, с.97].

Проте К.Роджерс [222] акцентує увагу на тенденції до актуалізації, яка є основним мотивом, що стимулює і регулює всю поведінку, а тому й життя особистості.

Зауважимо, що і К.Роджерс і А.Маслоу єдині в поглядах на таке положення: в особистості з народження закладена потреба реалізувати свої потенційні можливості.

І тому актуалізація як найголовніший мотив життя особистості, за К.Роджерсом, - це збереження та розвиток себе, максимальне виявлення найкращих якостей та властивостей своєї особистості, «...прагнення до росту, розвитку, зрілості, тенденція, яка виявляється в активізації всіх здібностей організму в тому ступені, в якому вон сприяє розвитку організму або особистості (self)» [222, с.140].

Поведінка людини визначається тенденцією до актуалізації і тому, як уважав К. Роджерс, завжди мотивована потребою людини розвиватися та вдосконалюватися.

Не менш важливим є те, що тенденція актуалізації сприяє бажанню людини до самоактуалізації. Воно спрямовує на реалізацію найголовнішої мети життя, яка згідно з К.Роджерсом полягає у реалізації всього вродженого потенціалу впродовж життя стати «повноцінно функціональною особистістю», яка спроможна використати всі свої здібності, нахили, обдарування, реалізувати свій потенціал й прагне пізнати себе, свої переживання, свою істинну природу.

До того ж, на відміну від А.Маслоу, К. Роджерс робить акцент на «самості» або «Я-концепції». Останні визначаються як гельштат, що складається із сприйняття себе, своїх взаємовідносин з іншими людьми, а також із цінностей, пов'язаних із цими уявленнями. Я-концепція охоплює не тільки

сприйняття себе реального, але також уявлення про себе такого, яким би людина хотіла б бути – «Я-ідеальне». Навіть постійна зміна Я під впливом нового досвіду завжди зберігає властивості цілісного гелльштата, тобто уявлення людини про себе саму залишаються відносно постійними.

З огляду на вищевикладене стає цілком очевидно, що відмінність теорій К.Роджерса і А.Маслоу полягають у наступному: К.Роджерс вважає, що особистість і поведінка є функціями унікального сприйняття людиною оточення, А. Маслоу дотримується ідеї, що поведінка особи і її досвід регулюються ієрархією потреб [178, 177, 55 та ін.].

В контексті гуманістичної парадигми В.Франклом розроблено теорію логотерапії. В рамках своєї теорії вчений розглядає життєвий шлях з позиції основних її частин, а саме: прагнення до смислу, смисл життя та свобода волі.

Зокрема, В.Франкл стверджує, що всім людям з народження властиве мотиваційне прагнення до пошуку, знаходження та реалізації смислу життя, яке є основною рушійною силою поведінки та стимулом для розвитку людини.

Життя людини зумовлено тим, чи знаходить вона смисл у вьому, що вона робить, у її житті в цілому. Вчений зауважує, що нереалізованість природженого прагнення знайти смисл веде до виникнення у людини стану «екзистанційного вакууму», який характеризується глибинним почуттям втрати смислу, поєднане з відчуттям пустоти. Саме цей «вакуум» сприяє виникненню «ноогенного неврозу» [173, с. 63-65].

До того ж В. Франкл виходить із твердження, що ніякі ситуації та обставини не можуть позбавити життя людини смислу, оскільки смисл життя завжди може бути знайдений. Разом з тим В. Франкл уточнює, що смисл не створюється людиною, він не є суб'єктивним, а його потрібно знаходити у світі, в навколишньому середовищі, «смисл не можна дати, він не може бути створений, його потрібно знайти» [173, с.37].

Здійснюючи смисл свого життя, людина реалізує саму себе, розвивається, здобуває зрілість. Учений вважає, що у кожної людини в житті є мета, яку вона

може досягти. Тому життя буде тим більш сповнене смислу, якщо людина розглядатиме його як виконання поставлених перед нею завдань [173, с.187].

Згідно з позицією В. Франкла смисл життя охоплює три групи цінностей: цінності творчості, цінності переживання та цінності ставлення. Цінності – смислові універсалії, які викристалізувалися в результаті узагальнення типових ситуацій і дозволяють виокремити шляхи, через які людина може сповнити своє життя смислом, а саме: творчість (те, що ми даємо життю); переживання (те, що ми беремо від життя, світу); цінності ставлення, тобто позицію, які ми займаємо відносно долі, яку не можемо змінити [173, с.173-174; 300].

Водночас учений звертає увагу на те, що людина не відірвана від суспільства. Вона тісно пов'язана з іншими людьми і тими «об'єктивними смислами», які функціонують у суспільстві, «не тільки особистості необхідно суспільство, бо лише в ньому її існування набуває смислу; але й навпаки, суспільство, щоб мати смисл, не може обійтися без окремих особистостей» [173, с.198-199].

Отже, у контексті вищезазначеного розширюються межі наукового пізнання феномена «життєвий шлях особистості», вмотивовуються ідеї, що породжують нові концепції життєвого шляху.

Так, у концепції Б.Г.Ананьєва життєвий шлях особистості тлумачиться «як історія особистості в конкретній історичній епосі і як історія розвитку діяльності людини в суспільстві, що складається з багатьох систем суспільних відносин у певних обставинах, із багатьох учинків та дій самої людини, які перетворюються у нові обставини життя» [8, с. 134].

Підкреслимо, що Б.Г. Ананьєв одночасно розглядає людину і як об'єкта суспільного розвитку, певного історичного часу, і як суб'єкта власного життя. З одного боку, формування та розвиток людини визначається сукупністю умов соціального існування в наявну історичну епоху, а з іншого – соціальна активність особистості відображається на створенні та змінюванні обставин сучасного життя власною поведінкою та працею, побудова власної ситуації розвитку через суспільні зв'язки. Причому соціальна активність упродовж

життя розвивається за фазами: підготовча, старт, кульмінація («пік»), фініш, і виявляється в змінах основної діяльності людини [8, с. 134].

На наш погляд, саме виокремлення Б.Г.Ананьєвим основних характеристик (властивостей) особистості суттєво поглиблює психологічні уявлення про феномен життєвого шляху особистості.

Зокрема, основним аспектом структурно-динамічних властивостей особистості, за Б.Г.Ананьєвим, є її статус у суспільстві, який об'єктивно детермінується наявною системою суспільних відносин і соціальними утвореннями. Проте особистість, як підкреслює науковець, може суб'єктивно визначити та змінити свій статус, зайнявши власну позицію в структурі суспільних відносин. «Статус особистості, - це не тільки положення (позиція) особистості в суспільстві, але й основа її образу життя, сукупності тих обставин життя і подій, які детермінують її діяльність та перетворюються в процесі цієї діяльності» [8, с. 241].

У контексті нашого дослідження плідною є точка зору вченого на те, що на основі статусу та позиції особистості будується система суспільних функцій –ролей, які людина виконує у заданих соціальних ситуаціях розвитку; система цілей і ціннісних орієнтацій. Водночас ці особистісні характеристики зумовлюють особливості мотивації поведінки, структуру суспільної поведінки [8, с. 242 – 254; 9, с.210].

Не менш суттєве й те, що «статус, соціальні функції–ролі, мотивація поведінки і ціннісні орієнтації, структура і динаміка відносин – все це характеристики особистості, які визначають її світогляд, життєву спрямованість, суспільну поведінку, основні тенденції розвитку. Сукупність таких властивостей і складає характер як систему властивостей особистості, її суб'єктивних ставлень до суспільства, інших людей, діяльності, самої себе, які постійно реалізуються в суспільній поведінці, закріплених у образі життя» [8, с. 261].

Вагомим пояснювальним значенням характеризуються ще принаймні такі положення Б.Г.Ананьєва, як-от: 1) порівняно з іншими властивостями людини,

формування її ставлення до себе здійснюється значно пізніше; а це, на думку вченого, зумовлено принципово важливою потребою особистості «усвідомити себе суб'єктом поведінки. Лише за умов накопичення «досвіду усвідомлення себе суб'єктом і формується рефлексивна властивість характеру»; 2) саме вищезокреслене й виступає «завершальною» складовою щодо набуття характером людини відомої цілісності, яка, виконуючи функцію саморегулювання, й сприяє і створенню, і стабілізації єдності особистості; 3) активність суб'єкта має складний і довготривалий характер, що виступає показником не лише пристосувальних тактик, але й слугує стратегією досягнення – «саме стратегічна організація поведінки включає в структуру особистості інтелект і волю, об'єднуючи їх із потребами, інтересами, усією мотивацією поведінки особистості» [8, с. 263-265].

Близькою за змістом, але відмінною за деякими інтерпретаціями, є концепція С.Л. Рубінштейна щодо розкриття сутності поняття «життєвий шлях особистості».

Зокрема, на його думку, особистість як суб'єкт власного життя та історії людства, розвиваючись, вибудовує свою історію, в ході якої відбуваються і власні події – вузлові моменти та поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли з прийняттям того чи іншого рішення на більш чи менш довгий період визначається подальший життєвий шлях особистості [137, с.245-248; 138,].

Отже, йдеться про взаємовплив, перетинання життєвого шляху індивіда з історією людства, при цьому вирішального значення, як вважає науковець, має діяльність, оскільки саме через діяльність особистість має можливість проявлятися, розвиватися, формуватися, з одного боку, й змінює світ, будуючи свої стосунки з ним, іншими людьми, з життям, - з іншого [137].

Отже, розглядаючи особистість з позиції принципів детермінізму і єдності свідомості та діяльності, С.Л.Рубінштейн наголошує на винятковій ролі в процесі розвитку особистості її свідомості, зокрема самосвідомості, яка розуміється як рефлексія самого себе, рефлексія активності суб'єкта, його можливостей тощо [137, с.236-244].

Методологічно вартісним для нашого дослідження є твердження С.Л.Рубінштейна про те, що з розвитком особистості, її самосвідомості, з набуттям життєвого досвіду відбувається й постійне переосмислення людиною життя, оскільки «цей процес її переосмислення, який проходить через усе життя людини, складає найбільш сокровенний і основний зміст її сутності, визначає мотиви її дій і внутрішній смисл тих завдань, які вона вирішує у житті» [137, с.245-244].

Значний пояснювальний потенціал для розуміння феномена «життєвий шлях особистості» має психологічна концепція особистості, розроблена О.М.Леонтьєвим. Так, тут життєвий шлях інтерпретується в розрізі підсистеми «індивід - особистість», «індивід перетворюється в особистість... у ході своєї біографії. В цьому сенсі особистість і є «згусток» біографії» [82, с. 196].

Методологічно вартісним є положення О.М. Леонтьєва про те, що особистість формується саме у життєвих, суспільних відносинах через предметну діяльність. При цьому вчений підкреслює, що «внутрішнє (суб'єкт) діє через зовнішнє і цим само себе змінює» [83, С.181].

Слід відзначити, що за О.М.Леонтьєвим, формування особистості відбувається не стільки як «продукт біографії», скільки як суб'єкт власного життя через сукупність її діяльності, що здійснює її ставлення до світу, «особистість... виступає як те, що людина робить з себе сама, затверджуючи своє людське життя» [83, с.224].

В окресленому контексті вчений наголошує, що саме «потреби спонукають діяльність та керують нею з боку суб'єкта, але вони здатні виконувати ці функції за умов, якщо є предметними» [83, с.89]. Відтак предмет діяльності утворює її справжній мотив, який завжди відповідає тій чи іншій потребі. Тому поняття діяльності завжди пов'язано з поняттям мотиву; без мотиву не буває діяльності, - такого висновку доходить науковець [83].

Розглядаючи процес цілеутворення, О.М.Леонтьєв виділяє в ньому два баспекти. З одного боку, виділення та усвідомлення цілей являє собою не автоматичний і не одномоментний акт, а відповідно тривалий процес

«апробування цілей діями та їх предметного наповнення» [83, с.106]. З іншого ж боку процес цілеутворення полягає, на думку вченого, в конкретизації мети, у виділенні умов її досягнення. Крім «інтенціонального аспекту», тобто того, що повинно бути досягнуто, дія має і свій «операційний аспект», - те, як, яким способом це може бути досягнуто. А останнє визначається не стільки самою метою, скільки об'єктивно-предметними умовами її досягнення.

Науковець стверджує, що «усвідомлення та досягнення суб'єктом конкретних цілей, оволодіння засобами й операціями дій стають способом утвердження його життя, задоволення та розвитку його матеріальних і духовних потреб, що опредмечуються і трансформуються в мотивах його діяльності» [83, с.]. При цьому конкретизується ним і роль мотивів – «своєрідна оцінка життєвої значущості для суб'єкта об'єктивних обставин та дій у цих обставинах. З огляду на зазначене й уводиться поняття «особистісний смисл», що «виражає пристрастність людської свідомості», оскільки пов'язує в ній об'єктивні значення предметів реального об'єктивного світу з реаліями самого життя в цьому світі, з її мотивами [83].

Важливим для нашого дослідження є уточнення, яке вносить О.М.Леонт'єв у полімотивований характер діяльності людини. Це явище він пов'язує з тим, що діяльність людини об'єктивно завжди реалізує певну сукупність ставлень до предметного світу, до оточуючих людей, до суспільства, до самого себе тощо [83,С.202].

Отже, концептуальні підходи О.М. Леонт'єва до визначення психологічної сутності особистості та її діяльності дозволяють розширити наукове уявлення про феномен «життєвий шлях особистості».

З огляду на проблематику життєвого шляху особистості природної уваги заслуговує генетико-психологічна концепція С.Д.Максименка [96]. Так, у межах цієї концепції життєвий шлях розглядається як процес самовизначення, самоздійснення, самореалізації, самоактуалізації особистості.

В ній самореалізація (та її мотивацію) тлумачиться як «природну і тотально-всезагальна» якість (ознака) будь-якої особистості. Саме в цьому

позиція С.Д.Максименка має точку перетину з поглядами А. Маслоу й К.Роджерса на процеси самореалізації та самоактуалізації. Як уважає С.Д.Максименко, люди наділені власним потенціалом, сутнісними силами-якостями, які не завжди розкривають, а отже, і формуються ними, проте самореалізація (прагнення до самореалізації) особистості є органічно притаманною будь-якій людині. Вчений звертає увагу на те, що потреба в самореалізації «належить до розряду вищих потреб; вона є якісною характеристикою особистості; ця потреба актуалізує потенційні можливості особистості, вона сприяє розвитку особистості; потреба в самореалізації підтримує внутрішній стан напруження індивіда, вона має суперечливу природу; потреба в самореалізації існує у варіанті «для інших», тобто має соціальний характер; потреба в самореалізації - цінність; вона має постійний, безперервний характер, потреба в самореалізації володіє здатністю цілеспрямованого формування в процесі оволодіння тією чи іншою діяльністю....» [96, с.167-171].

Керуючись вищевикладеним, учений надає проблемі «життєвого шляху особистості» виняткового значення поряд з активністю та спрямованістю особистості. Зокрема, за С.Д. Максименком, потреба в самореалізації є передумовою і джерелом активності й самореалізації особистості на різних етапах життєвого шляху, в свою чергу, активність визначає ті види діяльності, в яких ця потреба задовольнятиметься в конкретних умовах життя [96, с.167-171].

Щодо спрямованості, то вона, вважає науковець, будучи особливою підструктурою особистості, що є винятково особистісним показником, й забезпечує врешті-решт певний порядок вибудовування і структурування нею власного життя. Робиться принципово важливий висновок: саме спрямованість визначає, що є найголовнішим для людини у цьому світі, вона пронизує всю особистість, всі сфери життя і всю діяльність особистості [96].

Поглибленню феноменології життєвого шляху сприяє концепція вчинку, розроблена В.А.Роменцем. Зокрема, в ній представлена така думка: «Життєвий

шлях особистості... цілепокладання і досягнення мети через вчинків механізм» [135, С.53].

В контексті зазначеного В.А.Роменець і характеризує життєвий шлях як всеохоплюючий вчинок. А він, у свою чергу, складається із серії різноманітних вчинків, пов'язаних між собою єдиною життєвою метою. Науковець розгортає цю тезу так: особистість через власні вчинки відображає свої погляди, переконання, несвідомі імпульси, радощі й страждання; життя людини складається з низки послідовних вчинків, де кожний вчинок виступає наслідком минулого (попереднього) етапу життєвого шляху і базою для наступного; фінал кожного з вчинків є дебютом наступного, оскільки вчинок, розв'язуючи проблеми одного рівня, водночас розгортає проблеми іншого рівня – нові та більш складні; рушійними силами життєвого шляху є зв'язок механізмів центрації та децентрації, які впродовж життя змінюють один одного [].

Принципової ваги для нашого дослідження набуває розроблена В.А.Роменцем вчинкова модель періодизації життєвого шляху, де ключовою є зміна ціннісних орієнтацій. Виокремлено п'ять етапів життєвого шляху (дитинство, підлітковий вік, юність, молодість, зрілість), де будується картина поступового ускладнення вчинкової активності, становлення особистісного світу.

Аналізуючи концепцію В.А.Роменця, Т.М.Титаренко зауважує, що в ній підкреслюється головне – значущість соціуму для розвитку особистості, роль зовнішніх детермінант у життєвих виборах. До того ж у контексті окресленої концепції розуміється, що моральність, духовність формуються під впливом ззовні, а відтак робиться цілком правомірний висновок: які впливи, така й людина [163, с.316].

Вагомим пояснювальним потенціалом характеризується й теорія життєвого шляху, розроблена К.О.Абульхановою-Славською [1]. Своєрідність її наукового підходу до осмислення характеру відносин у підсистемі «особистість - життя» полягає в намаганні дотриматися принципу цілісності. Так, ключовим моментом у її наукових поглядах є те, що вона розглядає

особистість як суб'єкта власного життя. В цій якості саме особистості властива активна позиція у його розбудові, саме вона характеризується вмінням організовувати, управляти, володіти ним, завдяки цьому життя набуває індивідуального характеру. «Здатність особистості регулювати, організовувати свій життєвий шлях як ціле, що підпорядковане цілям, цінностям, є важливим проявом суб'єкта життя... Індивідуальність життя складається зі здібності особистості організовувати за власним задумом, відповідно до своїх нахилів, прагнень. Чим менше людина продумує, осмислює своє життя, чим менше вона прагне організувати його хід, визначити його основний напрям, тим більше, як правило, її життя стає наслідувальним, тобто схожим на життя інших людей, стандартним» [1, с.40].

У доробку К.О.Абульханової–Славської знаходимо визначення життєвого шляху особистості як особистісно-часового утворення, яке складається з трьох компонентів: розвиток особистості, здатність до організації часу, активність. Учена стверджує: «Розвиток – це насамперед потенціювання часу, нарощування можливостей особистості, а тому зростання значущості цих можливостей та їх реалізації для неї самої» [4, с.119]. У свою чергу активність як функціонально-динамічна якість інтегрує й регулює в динаміці всю її особистісну структуру (потреби, здібності, волю, свідомість), що забезпечує особистості можливість урахування вимог суспільства та прояву самостійності, самовизначення як суб'єкта життя. Але для того щоб особистість дійсно стала суб'єктом свого життєвого шляху, вона має вміти регулювати час життя та бути «здатною організувати свій життєвий шлях як ціле, зберігаючи впродовж часу і обставин свої важливі потреби, які не вдалося реалізувати у теперішньому, спрямовуючи все своє життя на досягнення головних цінностей та вирішення завдань самовираження» [4, с. 122].

Цікавим є підхід, запропонований К.О.Абульхановою–Славською до системного уявлення про життєвий шлях. Так, на її думку, систему створюють три складові: 1) життєва позиція як узагальнення суб'єктивних і об'єктивних особистісних досягнень, що відкривають ту чи іншу перспективу життєвого

руху; 2) лінія життя як індивідуально узагальнений спосіб розвитку, міра змін та поступальності, послідовності особистості, її піднесення на новий рівень життя тощо; 3) життєва перспектива, яка розкриває той чи інший спосіб проектування особистістю свого смислу життя, що спирається здебільшого на її свідомість, мотивацію або позицію [3, с.6].

Отже, стає можливим осмислення життєвого шляху як багатоконпонентного утворення.

Додамо, що для нашого дослідження плідним є уточнення сутності життєвого шляху, яке робить К.О.Абульханова–Славська у зв'язку з опорою на поняття «життєва стратегія». Термін «життєва стратегія», за К.О.Абульхановою-Славською, це індивідуальна організація, постійна регуляція ходу життя, вирішення життєвих протиріч, здібність до перетворення життєвих умов відповідно до цінностей конкретної особистості та її індивідуальної спрямованості, вибір, визначення та реалізація цінностей життя, реалізація своєї особистості у житті шляхом співвіднесення життєвих вимог з особистісною активністю, способом самоствердження [1, с.69].

На думку К.О.Абульханової-Славської, життєва стратегія як спосіб самоздійснення людини в різних сферах життєдіяльності передбачає наявність власного плану, схеми, моделі цільових структур, а також визначення особистістю способу їх реалізації. Тому вчена цілком правомірно наполягає на виокремленні психологічної, особистісної і життєвої перспектив, які входять до структури життєвої стратегії. Так, перша, психологічна перспектива передбачає усвідомлене передбачення майбутнього, себе у майбутньому, його прогнозування. Ця здібність залежить від типу особистості. Так, у декого уявлення про майбутнє пов'язані з професійним вибором, у інших – з особистісними домаганнями і власними майбутніми досягненнями, у третіх – з особистісними потребами (любов, дружба, сім'я). Ці відмінності мають пояснення, оскільки зумовлені ціннісними орієнтаціями, бажаними сферами життя. Особистісна перспектива становить по суті готовність до майбутнього у теперішньому, здатність особистості відповісти на виклики, труднощі та

несподіванки майбутнього життя. Вона є показником зрілості особистості, виявом потенціалу її розвитку, сформованості здібності до організації часу. Життєва перспектива охоплює сукупність об'єктивних умов (обставин) для оптимальної реалізації процесу життєвого самовизначення [1].

Розуміння життєвого шляху локалізується в понятті «життєва перспектива» і у Є.І.Головахи, який розглядає його як «цілісну картину майбутнього у складному протирічному взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний смисл свого життя» [40, с.].

Зокрема, науковець робить суттєве уточнення, стосовно того, що життєва перспектива не є сталою стратегією, а тому на кожному новому етапі життєвого шляху змістовність перспективи має змінюватися, причому одні компоненти залишаються продовженням попереднього етапу, а інші відображають реальні зміни у навколишньому світі й у самій людині [40].

Видається цілком аргументованою точка зору Є.І.Головахи щодо основних компонентів системи уявлень про майбутнє життя. Йдеться про ціннісні орієнтації, життєві цілі й життєві плани, які є «сходінками суб'єктивної регуляції життєдіяльності людини» [40, с.]. З огляду на це й робиться узагальнення, що сформованість життєвої перспективи залежить саме від злагодженості системи ціннісних орієнтацій, яка визначає життєві пріоритети, а вже на її основі формуються життєві цілі й плани [40].

Підкреслимо, що вивчення життєвого шляху є однією з провідних проблем у дослідженнях Т.М.Титаренко [163].

В розумінні науковця, «життєвий шлях – усвідомлений, пережитий, структурований час життя, який постійно переосмислюється. Це динамічна модель власного онтогенезу, яка час від часу рефлектується й коригується. Це не лише закономірне повторення тих чи інших життєвих циклів, але й їх органічна взаємодія» [163, с 93].

Т.М.Титаренко розглядає життєвий шлях як динамічну характеристику життєвого світу особистості. Саме життєвий світ, услід за вченою, забезпечує

справжню цілісність та інтегрованість людини і світу. Однак водночас життєвий шлях містить у собі і життєвий цикл, і час життя, і онтогенез, об'єднуючи біологічні, соціальні та психологічні зміни, які характеризують індивідуальний розвиток [163].

Життєвий світ особистості певним чином змінює, збагачує зовнішню дійсність, привносить у неї своє, індивідуальне, певний культурно-історичний зміст. Вчена акцентує увагу на тому, що, створюючи життєвий світ, особистість структурує зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої. Бачення зовнішнього світу, пристосування до життя зумовлюються планами, потребами, прагненнями, настановами кожної людини. «Людина розбудовує свій життєвий світ, оприлюднюючи, оголюючи, розгортаючи на поверхні буденності свої цінності й уподобання, зацікавлення і потреби... Під впливом «Я», що прагне проявитися, зовнішня дійсність утрачає спокій, позбавляється байдужості, переструктуровуючись відповідно до значущих цінностей, провідних мотивів, палких бажань та приглушених імпульсів» [163, с. 33]. До того ж упродовж життя у процесі розвитку життєвого світу зростає роль суб'єкта у власному житті.

Для нашого дослідження принципового значення набуває думка Т.М.Титаренко про те, що саме уявлення про власне минуле й майбутнє лежать в основі постійної регуляції особистістю своїх світоперебудов [163, с. 94]. Це спрямовує дослідницький пошук психологічних особливостей життєвих домагань особистості саме у студентські роки.

Цінним для нашої роботи є пояснення про те, що впродовж життя життєвий світ людини змінюється у міру зростання суб'єктності особистості. У психологічному доробку Т.М.Титаренко міститься сім етапів набуття та формування суб'єктності особистості в індивідуальній та історичній історії через поступове ускладнення ставлення до себе, до інших людей. «У ставленні до самого себе можна «прочитати», чим для людини є її власне життя, якою мірою вона відчуває себе автором, режисером, творцем свого всесвіту. Ставлення до себе відтворює у згорнутому вигляді весь шлях світопобудови,

включаючи і проект майбутніх самозвершень» [163, с. 140]. Відтак на першому етапі («початок світоутворення») формується ставлення до себе як представника певної статі; на другому – ставлення до себе як представника певного віку й до власної статі; на третьому – виробляється, крім вищезазначених, ще й ставлення до своєї індивідуальності, унікальності (інтерес до власного внутрішнього життя, можливостей, спрямованість у майбутнє); на четвертому – ставлення до себе як до партнера у спілкуванні, до людини взаємодіючої (людина оцінює свої можливості, своє неповторне існування у світі, бачить реальні життєві перспективи); на п'ятому – виробляється ставлення до себе як до людини діяльної, здатної перетворювати (людина реально оцінює свій життєвий шлях, звільняючись від ілюзій нездійснених мрій, починає глибше розуміти себе, своє призначення); на шостому етапі – формується ставлення до себе як до суб'єкта життєдіяльності (цей період життєвого шляху характеризується здійсненням усіх головних задумів; період переживання цілісності життєвого шляху); на сьомому етапі («завершення світобудови») – формується ставлення до власної скінченності, власної тлінності й вічності (людина оцінює своє життя, приймає або відмовляється від власної життєвої історії, набуває мудрості) [163, с. 142-154].

Отже, в основу концепції нашого дослідження покладено ідеї суб'єктно-діяльнісного підходу (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, К.О.Абульханова-Славська, Б.Г.Ананьєв, С.Л.Рубінштейн, О.М.Леонт'єв, С.Д.Максименко, В.А.Роменець, Т.М.Титаренко та ін.), а саме:

- визнання активності як провідної характеристики суб'єкта з-поміж інших;

- здатність до розвитку, інтеграції, самодетермінації, саморегуляції, саморуку і самовдосконалення. Йдеться про розуміння суб'єкта як ініціатора, діяча, спроможного не лише присвоювати «світ предметів», але й трансформувати їх, створювати на їх базі нові. Відтак, володіючи розвинутою свідомістю і самосвідомістю, суб'єкт набуває здатності до саморозвитку,

самореалізації, самодосягнення, самовизначення відповідно до своїх намірів та задумів;

- положення про діяльність як необхідну умову формування й розвитку особистості, як вищий рівень активності, при цьому людина набуває власної диференціації (мотив, мета, операції, дії, навички тощо) у суспільних відносинах, породжує та визначає ті психічні процеси та властивості, які на основі інтеріоризації формуються за аналогією зовнішньої діяльності; отже, діяльність є формою психічної активності;

- твердження про активність як спонукаючу силу діяльності, її розуміння водночас і як процес, джерело, і як механізм розвитку;

- осмислення людини як суб'єкта предметної діяльності, оскільки сам індивід є основою власної предметної діяльності, де через трансцендування (самоперевтілення) суб'єкт набуває здатності змінювати соціум у цілому.

Не менш суттєвими для нашого дослідження виступали й акценти, яких набуває в контексті суб'єктно-діяльнісного підходу категорія часу, її осмислення через життєвий шлях особистості. Зокрема, суб'єкту властиві активність, свідомість та здібність до організації часу життя. Активність розуміється як здібність людини до самоінтеграції, до систематизації у єдине ціле своїх потягів. Свідомість – вища особистісна якість, яка здійснює функції регуляції психічних процесів; ставлення суб'єкта до світу і функцію регуляції діяльності як цілісного прояву суб'єкта. Проблема часу розглядається як суб'єктивне переживання часу; завдяки своїй активності особистість спочатку ідеально, теоретично, а потім і практично організує свою взаємодію зі світом; сутність активності пояснюється внутрішнім її рухом і самовизначенням під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх можливостей суб'єкта; «зовнішнє через внутрішнє», згідно з яким суб'єкт сприймає всі зовнішні впливи вибірково й будує свою активність не тільки у злагоді, але й у супереч вимогам природи і соціуму.

Важливими є й концептуально вагомі положення означеного підходу щодо вияву суб'єкта через три категорії: 1) організація життя та діяльності;

2) спосіб вирішення протиріч та вдосконалення; 3) самодетермінація (саморегуляція) суб'єкта та його активності.

Ось чому стає зрозумілою, з одного боку, суб'єктність людини як особлива форма активності суб'єкта, спрямована на саморозвиток, самоздійснення; а з іншого, – площини, в яких розкривається суб'єктність, – активність, здатність до розвитку та інтеграції, самодетермінації, саморегуляції, саморуху і самовдосконалення.

На менш значущим видається твердження, за яким поглиблюються наукові уявлення про процес становлення людини саме суб'єктом діяльності. Йдеться про особистісну активність, за якою у нього виникає власне ставлення до діяльності, створюється свій «стиль» її здійснення. З огляду на зазначене робиться узагальнення про те, що розвиток особистості відбувається у тій діяльності, за яку вона готова нести відповідальність, у якій вона прагне досягти більш високих результатів і в яку вкладає всі свої прагнення. При цьому суб'єктне становлення особистості супроводжується формуванням мотивів діяльності, тобто усвідомленням особистістю соціального контексту діяльності та прийняттям його як особистісно значущого.

Вважаємо, що саме суб'єктно-діяльнісна парадигма дозволяє збагнути, чим людина керується у власному виборі й визначається, по-перше, як людина володіє певним ступенем свободи від зовнішньої детермінації завдяки зміслам і цінностям, котрим вона керується у власному виборі; по-друге, як через знаходження та здійснення зміслу життя відбувається розвиток, самоздійснення особистості.

1.3. Особливості формування життєвих домагань особистості в юнацькому віці

Як відомо, найвагомим зовнішнім фактором формування та реалізації життєвих домагань є суспільство. Вплив загальних соціальних тенденцій у суспільстві, трансформація базисних цінностей, зокрема духовних та вузькопрагматичних, матеріальних, безпосередньо відображається на

формуванні життєвих домагань і моделюванні майбутнього у сучасної молоді [169]. Соціально-історичний розвиток суспільства визначає певні координати для розгортання особистістю свого життя, обмежуючи або, навпаки, заохочуючи суб'єктну складову в процесі побудови життєвого шляху; водночас особистість поступово набуває і поглиблює відчуття суб'єктності щодо творення власного життя [230, с. 355].

Домагання людини будуються під впливом оточення, їх взаємодії, через те, що вона лише частково спирається на власний досвід, а більше враховує знання інших про сучасний світ, їхні думки про найближчу й віддалену перспективу розвитку держави, суспільства, на соціальні настанови, чутки, стереотипи. Орієнтуючись на домагання інших, особистість обирає моделі власного майбутнього. Причому йдеться і про найближче оточення (родину, друзів, колег, сусідів), і про спрямованість покоління, ідеали сучасників, про релігійні чи національні пріоритети, уподобання відомих, авторитетних людей [169, с. 166-167].

Важливою для формування та реалізації життєвих домагань є роль культури, суспільний запит [231; 232].

Вагомим зовнішнім чинником стимуляції зростання рівня життєвих домагань визнаються соціальні очікування, експектації як норми та стандарти якості життя, рівня освіти, цінності, професійні орієнтації, правил поведінки, моди, видів відпочинку, захоплень. Діапазон соціальних очікувань великий – вимог до громадянськості, національно-культурні, мовні вимоги, що створюються в окремих референтних осередках, сім'ї. Хоча зміст соціальних очікувань формально не регламентується, проте на соціально-психологічному рівні в міжособистісних стосунках він досить жорстко впливає на поведінку людей у соціумі, змушує їх вступати у змагальний процес і відповідно піднімати планку рівня життєвих домагань [Лепіхова].

Значущим важелем, що безпосередньо впливає на життєві домагання, є фактор середовищний, ситуативний. Людина починає відчувати домагання лише тоді, коли життєва ситуація вже сприяє, або може почати активації саме

цих очікувань, бажань. Домагання, що відносяться до будь-якої сфери життєдіяльності виникають у людини, потребуючи відповідного довкілля, певних зовнішніх стимулів, очікувань з боку значущих близьких (Т.М.Титаренко).

Вчені (Л.А.Лєпіхова, Т.М.Титаренко та ін.) зауважують, що цілеспрямованість, рівень життєвих домагань, потреба у досягненні успішності певним чином формується минулим сім'ї та предків, досвідом рівня їх життя, професійною спрямованістю та успішністю, рівнем освіченості та культури. Сімейні традиції суттєво впливають через соціальні настанови, склад мислення, культуру сім'ї не тільки на вибір професії, але й визначають рівень домагань молоді, мотивацію досягнень і смисли цілеспрямовування.

Формування та реалізація життєвих домагань особистості відбувається також і під впливом внутрішніх факторів.

У нашому дослідженні внутрішні фактори розглядатимемо в контексті особливостей особистості юнацького віку, оскільки період навчання у ВНЗ та здобуття професії, зокрема педагогічної, припадає саме на юнацький вік.

Вчені вважають, що саме в юнацькому віці починають виявлятися життєві домагання (К. О. Абульханова-Славська, Л. Л. Колесник, Л. А. Лєпіхова, Н. О. Татенко, Т. М. Титаренко). Зазначений віковий період вважається найвирішальнішим у житті людини. Відомо, що юність - це період завершення процесів фізичного дозрівання. Проте у юнаків ще розвиваються багато психічних процесів, з'являються новоутворення, які певним чином визначають подальше життя людини. Цей віковий етап розвитку особистості характеризується появою почуття власної ідентичності, відкриттям свого внутрішнього світу, розвитком і становленням самосвідомості та образу «Я», здібністю будувати життєві плани та перспективи (М. Й. Боришевський, Є. І. Головаха, Б. В. Зейгарник, І. С. Кон, С. Д. Максименко, В.М.Ямницький та ін.), особистісним та ціннісно-професійним самовизначенням (К. О. Абульханова-Славська, І. С. Кон, С. Д. Максименко, А.В.Массанов, В. Г. Панок, Л. В. Потапчук, Л. В. Ткачук, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва,

Д. І. Фельдштейн, В. М. Ямницький та ін.), формуванням пізнавальних і професійних інтересів, стійкого світогляду, цінностей та ціннісних орієнтацій (Н. О. Антонова, І. В. Дубровіна, Н. І. Іванцев, О. М. Леонт'єв, Н. Г. Максимчук, Л. І. Мороз, О. Д. Научитель, В. В. Павленко, В. В. Пічурін, Л. В. Ткачук, А. А. Фурман та ін.), пошуком смислу життя тощо [69, 70,].

Як засвідчують дослідження [69, 70], юнацький вік є сенситивним для становлення і розвитку життєвого шляху. Цьому сприяють особливості віку, соціальна ситуація розвитку, яка передбачає навчання у закладах освіти (середніх та вищих), отримання професії, а також провідний вид діяльності (Л. С. Виготський, Б. Д. Ельконін, О. М. Леонт'єв, Д. І. Фельдштейн та ін.)..

Юнацтво відрізняється від попередніх вікових періодів здатністю формувати та будувати життєві плани, тому важливим і вирішальним життєвим завданням у юнацькому віці є самовизначення, у тому числі й професійне [70; 171].

Життєвий план - це «поступове розгортання послідовності дій та вчинків, які людина намагається здійснити у майбутньому» [50, с.268], «широке поняття, яке охоплює всю сферу особистого самовизначення (рід занять, стиль життя, рівень домагань, рівень доходів тощо)» [181, с. 273]. На думку І.С.Кона, життєвий план виникає, коли особистість спрямовує свої думки і на кінцевий результат, і на способи його досягнення, визначення шляху, врахування об'єктивних і суб'єктивних ресурсів, які їй знадобляться для досягнення успіху [70]

Дослідники стверджують, що підґрунтям для самовизначення юнаків виступають стійко сформовані інтереси, прагнення, врахування власних потенцій, можливостей, зовнішніх обставин, усвідомлення та становлення ціннісних орієнтацій, сформований стійкий світогляд [171, ...]. Відкриття власного «Я» - свого внутрішнього світу, розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності, що є одним з головних новоутворень цього віку сприяє розвитку та становленню самосвідомості та стійкого образу «Я» як цілісного уявлення про самого себе []. Образ «Я» («Я-концепція») в психологічній науці

(І.С.Кон, Р.Бернс,) розуміється як усвідомлення індивідом власних якостей, властивостей та сукупність настанов, емоційно-ціннісне ставлення особистості до самої себе, що складається з пізнавального (знання себе, своїх якостей, властивостей - образ), емоційного (самооцінка цих якостей) і поведінкового (практичне ставлення до себе) компонентів.

Я-концепція визначає, як діятиме людина в конкретній ситуації, як інтерпретуватиме дії й вчинки інших, чого очікуватиме від близького й віддаленого майбутнього [177, с.61-62]. Формуванню образу «Я» («Я-концепції») сприяють саморефлексія та взаємодія зі значущим оточенням.

Уявлення про себе, про свої можливості, майбутні очікувані досягнення впливають на характеристику домагань. Завищена самооцінка, пов'язана з переоцінкою себе, своїх можливостей, призводить до формування завищених домагань. Тоді як низька самооцінка відображається у низькому рівні домагань, що негативно впливає на майбутню активність, цілеспрямовання індивіда [1].

З іншого боку, рівень життєвих домагань може слугувати показником адекватності та зрілості самооцінки індивіда, сформованості й сили життєвих потреб, спрямованості на їх досягнення [64]. Адекватна самооцінка своїх здібностей та реальних можливостей сприяє формуванню адекватного рівня життєвих домагань. Неадекватний рівень домагань як відображення неадекватної самооцінки (завищеної або заниженої) призводить до закріплення в людині невпевненості у собі, соціального затискання, несміливості, тривожності, нерішучості в ухваленні рішень та поведінці, розвиваються особистісні комплекси та внутрішні конфлікти. (Р.Бернс; А.І.Липкіна, Л.А.Рибак, Т.М.Титаренко). Враховуючи вищезазначене, ми згодні з думкою про те, що «реалістична самооцінка і соціально-психологічна оцінка себе в конкретній ситуації є обов'язковою умовою особистісного вибору реалістичного рівня життєвих домагань, досягнення яких стане підтвердженням і доповненням життєвого смислу та успішності» [164, с. 147].

Деякі вчені співвідносять самооцінку співвідносять з поняттями «самоповага», «само відношення», «само прийняття».

Вищенаведене дозволяє припустити, що рівень адекватності самооцінки визначає міру сприйняття себе, самоповаги, загального ставлення до себе, що відповідно відображається на рівні життєвих домагань.

З образом «Я» і його складовими як одними з основних чинників формування життєвих домагань функціонально пов'язані ціннісні утворення особистості. Науковці (Б.Г.Ананьєв, Н.О.Антонова, М.Й.Боришевський, О.Г.Здравомислов, І.С.Кон, Д.О.Леонт'єв, Н.П. Максимчук, В.М.М'ясищев, В.А.Ядов та ін.) дотримуються позиції, що ціннісні орієнтації як одне з основних утворень юнацького віку визначають змістовний бік становлення особистості юнацького віку, сприяють формуванню поглядів на себе, інших людей, ставлення до дійсності, детермінують її соціальну позицію, світосприймання, спрямованість особистості і виступають регуляторами її діяльності.

Встановлено (Н.О.Антонова, І.В.Дубровіна, Л.І.Мороз, О.Д.Научитель, В.В.Павленко, В.В. Пічурін, Л.В.Ткачук та ін.), що юнацький вік характеризується переоцінкою існуючих до цього періоду ціннісних орієнтацій і формуванням нової ієрархічної структури цінностей.

Так, А.Павличенко стверджує, що зміни у системі цінностей можуть відбуватися за механізмом «зверху вниз» (через усвідомлення людиною бажаних для суспільства еталонів поведінки) і «знизу вгору» (через залучення особистістю різних видів реальної діяльності, під час якої при взаємодії з іншими людьми, практично освоюються і змінюються цінності й цілі вітакультурного практикування [115, с. 111]).

Формуванню ціннісних орієнтацій юнацтва сприяє процес засвоєння особистістю цінностей життя, що трансформуються у змістовні елементи ціннісних уявлень, смисложиттєва активність, яка визначає рівень домагань людини та орієнтацію в процесі діяльності на досягнення конкретних цілей [Н.П.Максимчук - 96,].

У ряді наукових досліджень (Н.І.Іванцев, Н.П.Максимчук, О.Д.Научитель та ін.) доведено, що в період професійного становлення у студентів (майбутніх

учителів зокрема) спостерігається тенденція до змін у системі цінностей та ціннісних орієнтацій. Так, Н.П.Максимчук стверджує, що «особливості системи ціннісних орієнтацій студентів зумовлені впливом об'єктивних (стать, рівень матеріального забезпечення, місце проживання, друзі) і суб'єктивних (спрямованість на майбутнє, рівень самоактуалізації, рівень професійно-педагогічної спрямованості) чинників» [96, с.] На основі результатів, отриманих у емпіричному дослідженні, Н.П.Максимчук висуває положення, що у процесі оволодіння майбутньою спеціальністю більшої ваги набувають цінності, пов'язані з професійною діяльністю, активним діяльним життям і міжособистісними стосунками з друзями та в сім'ї, що є свідченням тісного взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та особистісної зрілості [96].

Враховуючи вищезазначене, припускаємо, що перебудова системи ціннісних орієнтацій студентів майбутніх учителів у період навчання у ВНЗ безпосередньо відображається (або веде до трансформації) на становленні домагань, не тільки пов'язаних з професійною діяльністю, але й з усіма сферами життєдіяльності людини. Перебудова системи цінностей може визначати змістовну наповненість домагань, яка розкривається у розгалуженості обраних сфер життя та їх ступеня вагомості.

В рамках досліджень життєвих домагань [164] відводиться достатньо уваги ролі особистісної зрілості у формуванні й виборі рівня життєвих домагань, у процесі їх реалізації, а також особистісному потенціалу як інтегративної характеристики її рівня.

У розумінні феномена «життєві домагання» Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова та ін. виходять з того, що у соціально-психологічній структурі особистості зазначене поняття виступає одним із основних факторів якості особистісного зростання й ступеня зрілості. Вченими робиться узагальнення, що «життєві домагання як усвідомлена стратегія поведінки людини в соціумі відбивають рівень зрілості особистості в аспектах міри розвитку психічних процесів, соціально-психічної структури, накопичення знань та життєвого досвіду в

самоорганізації поведінки, життєвих виборах на шляху самоздійснення, а також адекватної орієнтації у «образі світу» [164, с.].

Водночас ступінь особистісної зрілості як підґрунтя для успішної реалізації життєвих цілей є чинником адекватності й реалістичності вибору рівня життєвих домагань [164].

Особистісна зрілість у наукових працях (Д.О.Леонтьєв, Л.В.Потапчук, О.С.Штепа) розглядається як динамічна особистісна структура, становлення якої є тривалим, складним, динамічним процесом, що характеризується своїми особливостями на кожному віковому етапі.

Особистісна зрілість - структурний компонент зрілої людини (Г.Олпорт, Ю.З.Гільбух). Початок формування зазначеного феномена пов'язують (О.С.Штепа, Л.В.Потапчук та ін.) з підлітковим і юнацьким віком. Саме юнацький вік вважається найбільш сприятливим періодом для утворення компонентів особистісної зрілості, що як результат формування особистості, виступає психологічним новоутворенням юнацького віку (Ю. З. Гільбух, Д. О. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, В. Чудновський, О. С. Штепа та ін.).

Деякі науковці (І.С.Кон, В.В.Сафін) формування особистісної зрілості розглядають як один із найважливіших показників самовизначення особистості. Зокрема, Л.В.Потапчук пов'язує становлення особистісної зрілості в юнацькому віці з професійним самовизначенням, де вагому роль відіграють мотиви навчальної діяльності та професійна спрямованість. Особистісну зрілість автор трактує як «складне структурне утворення, що включає в себе характеристики: відповідальність у різних сферах діяльності, самостійність, емоційну зрілість, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання, високий рівень реалізованості подій життя» [124, с.]. Результати емпіричного дослідження Л.В.Потапчук показали залежність процесу становлення особистісної зрілості юнаків та їх ціннісно-професійного самовизначення від таких особистісних параметрів, як загальна інтернальність, самостійність, самоконтроль поведінки, емоційна стабільність.

В інших працях [164, 187, 188, 189, 190, 191 та ін.] особистісна зрілість розглядається як інтегральний критерій особистісного зростання та вияв особистісного потенціалу індивіда. Головним феноменом особистісної зрілості і формою вияву особистісного потенціалу, за Д.О.Леонтьєвим, є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності – і зовнішніх, і внутрішніх. Особистісний потенціал відтворює міру подолання особистістю заданих обставин, у кінцевому випадку подолання особистістю самої себе [84].

В окресленому контексті О.С.Штепа висуває положення, що особистісна зрілість - це процес внутрішньої особистісної трансформації, джерелом якого є потреба особистості у самоактуалізації та відчутті ідентичності. Результатом трансформації і змістом особистісної зрілості виступає відповідальна побудова людиною власної концепції життя [187, 188, 189, 190, 191].

Вважається, що потенціал людини передбачає її вміння виживати, витримувати, вистоявати, відроджуватися після будь-яких випробувань. Усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу є найважливішим критерієм побудови моделей майбутнього, а допоміжними критеріями – схильність до самостійності у життєвому виборі та рівень інтернальності у плануванні засобів досягнення поставлених життєвих цілей. Коли людина припиняє жити за законами пристосування й удається до самостійного пошуку сенсу життя, починається актуалізована домаганнями розбудова моделей майбутнього. Усвідомлення та впевненість у своєму потенціалі сприяють очікуванню й досягненню успіхів у реалізації життєвих домагань людини, у результаті чого в структурі особистості закріплюється довіра до себе, самоповага, успішність та перспективність у життєвому плануванні. Проте життєві домагання, які не збігаються з особистісним потенціалом можливих досягнень, затримують соціально-психологічний розвиток людини, закріплюють у неї невпевненість, зниження самооцінки, провокують появу комплексів неповноцінності або негативних рис характеру (агресивність, заздрість, нещирість) [164; 166].

Досягнення особистісної зрілості залежить від сформованості рис особистості, що входять до складу пропріуму зрілої особистості (О.С.Штепа), а саме: відповідальність, синергічність, контактність, автономність, самоприйняття, креативність, толерантність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія. Автономність, котру О.С.Штепа розглядає як аналог спрямованості на себе, прагнення людини пізнати, зрозуміти себе, є основною рисою пропріуму зрілої особистості. Виходячи з цього положення, молода людина, прагнучи само розуміння, починає більш реалістично сприймати риси власної особистості, індивідуальний стиль спілкування і професійні здібності. Детермінантами особистісної зрілості, за результатами емпіричного дослідження науковця, визначено: 1) особливості самоствавлення (самоповага, саморозуміння і самокерування), які характеризують феномен самодетермінації; 2) трансформація особистості та її життєва самореалізація [187, 188, 189, 190, 191].

До того ж І.С.Кон стверджує, що люди з високою самоповагою більш самостійні, вірять у себе, свої можливості й у те, що зможуть впоратися та виправити свої недоліки. І навпаки, низька самоповага закріплює почуття неповноцінності, що негативно впливає на емоційне самопочуття, на соціальну поведінку [70].

Відомо, що емоційно-вольова сфера в юнацькому віці набуває якісних змін, яким властива більша диференціація емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів. Соціальна ситуація розвитку та розширення сфер життєдіяльності вимагають більшого самоконтролю та саморегуляції з боку юнаків [70].

Регуляцію (саморегуляцію) поведінки досліджували К.О.Абульханова-Славська, Л.С.Виготський, І. С. Кон, Г.С.Костюк, О.М.Леонт'єв, Ю.О.Міславський, В.І.Моросанова, І. Г. Павлова, А.В.Петровський, С.Л.Рубінштейн, Е. О.Самотаєва, О. Я. Чебикін, В.Д.Шадріков, В.Е. Чудновський та ін.

Цікавим є положення К.О.Абульханової–Славської щодо важливості регулятивного аспекту психічної діяльності, а саме те, що узагальнена психічна регуляція дає можливість особистості розширити та поглибити свої стосунки зі світом, жити в гармонії з природою, розкрити свої можливості, потенції. Завдяки саморегуляції розкриваються особистісні способи управління психікою відповідно до об'єктивних і суб'єктивних умов діяльності, долаючи внутрішні та зовнішні перешкоди, особистісна регуляція виступає як вияв волі [1]. Виходячи з цього положення, вчена робить акцент на процесі саморегуляції як на процесі й способі здійснення діяльності, необхідної для досягнення успіху в реалізації життєвих домагань, оскільки домагання співвідносяться не тільки з результатом, досягненнями, але й зі способом досягнення. Розвинута здібність до саморегуляції виявляється в умінні структурувати діяльність і організувати особистісні властивості: наполегливість, упевненість, здібність до контролю за ситуацією та подіями, самоконтроль [1].

Саморегуляція, за В.І.Моросановою, є системно організованим психічним процесом, який відповідає за побудову, підтримку, управління всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, спрямованими на досягнення прийнятих суб'єктом цілей [106].

Цікавою є позиція Ю.О.Міславського стосовно того, що активність людини, яка спрямована на саморозвиток, саморозгортання, самоактуалізацію, реалізацію життєвих цілей забезпечується існуванням такої системи, як саморегуляція особистості [105].

Саморегуляцію особистості він розуміє «як процес підтримання загальної продуктивної активності особистості», а також «процес, що охоплює просування людини від «Я» наявного до «Я» майбутнього, бажаного» [105, с. 42]. Систему саморегуляції особистості, за Ю.О.Міславським, складають такі структурні компоненти, як цінності, цілі, образ «Я», ідеали, рівень домагань, самооцінка, кожний з яких наділений певним функціональним призначенням у цілісному процесі саморегуляції особистості [105]. Водночас учений наголошує, що процес саморегуляції може змінюватися й здійснюватися

залежно від того, як змінюються у людини на різних етапах життя стосунки з іншими людьми, з навколишнім світом [105, с.87].

Додамо, що деякі науковці (Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова та ін.), котрі займаються вивченням життєвих домагань, складовими підгрунтя сфери особистісної саморегуляції вважають довільну активність, феномени цілепокладання, рівень домагань, суб'єктивну локалізацію контролю та вольової регуляції діяльності [164 та ін.].

Таким чином, аналіз літератури показує, що виокремлюється ряд властивостей особистості, пов'язаних з формуванням життєвих домагань молоді. До них відноситься вольова саморегуляція особистості, особистісна зрілість, яка є одним із чинників формування реалістичних, адекватних особистісному потенціалові життєвих домагань і досягненню успіху в їх реалізації. А ступінь розвинутості та сформованості особистісних рис, властивих самоактуалізованим особистостям, свідчить про рівень особистісної зрілості, а отже, й про ступінь усвідомленості та реалістичності життєвих домагань.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень, поданий у цьому розділі, дозволяє зробити такі висновки:

1. Виявлено, що домагання особистості у психологічній літературі трактується неоднозначно.

Встановлено, що життєві домагання тлумачаться як елемент складної цільової структури, що розкриває рівень складності завдань, котрий є прийнятним для особистості та відповідає загальній, «ідеальній» меті; як особистісне утворення у структурі самосвідомості особистості, з яким пов'язані уявлення людини про себе, свої можливості, потенціал, бажані досягнення, мотивація досягнення тощо; як певний спосіб організації життя, механізм самопобудови, самореалізації та життєздійснення

З'ясовано, що серед чинників, які впливають на рівень домагань, виокремлюється мотивація та індивідуально-психологічні властивості: емоційна стійкість, імпульсивність, сила нервової системи, наполегливість особистості, упертість, сміливість, почуття власної гідності, передбачуваність, локус контролю, інтелектуальні якості; самооцінка особистості. Також розглядався соціальний аспект рівня домагань, формування яких пов'язано із самоствердженням особистості у соціумі, колективі, власним престижем, соціальними впливами, соціальними нормами досягнень відповідно до посади, спеціальності, кваліфікації індивіда, статевих і рольових стереотипів тощо.

2. Розуміння життєвих домагань пов'язуємо із конструюванням власного життя через механізми передбачення, структурування та моделювання бажаного майбутнього; через особистісні очікування щодо власного життя, реалізація яких забезпечує самоповагу та задоволеність життям, що є підґрунтям для вибудовування життєвих перспектив, цілей, планів, програм. У такій своїй сутності життєві домагання виступають джерелом активності особистості, яка веде до саморозгортання, саморозвитку, самоздійснення, самоактуалізації та самореалізації особистості та виступає детермінантою побудови цілісного життєвого шляху людини.

3. Проблеми життєвих домагань і життєвого шляху особистості є дуже близькими, оскільки обидві торкаються питання її саморозгортання, самоздійснення, самоактуалізації та самореалізації. Життєві домагання визначають специфіку життєвого шляху особистості. Життєві домагання своєю сутністю та існуванням забезпечують суб'єктне ставлення до власного життя, тому суб'єктно-діяльнісний підхід є основою для розуміння життєвих домагань на життєвому шляху особистості.

4. Розкрито, що життєві домагання пов'язані з особистісною зрілістю, котра розуміється як інтегральний критерій особистісного зростання та вияв особистісного потенціалу індивіда; процес внутрішньої особистісної трансформації, джерелом якого є потреба особистості у самоактуалізації та відчутті ідентичності.

5. Уточнено, що найбільш важливим і сенситивним періодом для формування життєвих домагань 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; через характерні зміни у психічному розвитку особистості й виникнення важливих новоутворень, до яких відносяться: формування спрямованості у майбутнє, життєвої перспективи; утворення системи цінностей та ціннісних орієнтацій; інтенсивний розвиток емоційно-вольової сфери (саморегуляції) особистості; самовизначення особистості, зокрема ціннісно-професійне. На основі ціннісно-професійного самовизначення студентів-педагогів формуються життєві домагання, включаючи уявлення про життєві цілі, очікувані майбутні особисті професійні успіхи та досягнення, що задає вектор моделювання подальшого життєвого шляху, який конкретизується через вибір їх майбутньої професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження життєвих домагань майбутніх учителів охоплювало такі етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний, а також формувальний.

На першому, підготовчому етапі було створено алгоритм емпіричного вивчення особливостей життєвих домагань майбутніх учителів.

Він включав відбір інструментарію, спрямованого на діагностику життєвих домагань, суб'єктивної оцінки перспективи життєвої самореалізації, ціннісних орієнтацій, спектру властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані з формуванням життєвих домагань у юнацькому віці, визначення репрезентативної вибірки та проведення попереднього дослідження, на результати якого ми спиралися на наступному етапі.

На цьому етапі роботи були підібрані психодіагностичні методики, адекватні предмету, меті та завданням дослідження. Вибір конкретних психодіагностичних методик визначався необхідністю вивчення сформованих перспектив життєвої самореалізації, простору життєвих домагань, ціннісних орієнтацій та спектру властивостей особистості.

До психодіагностичного комплексу увійшли: твір-роздум «Моє майбутнє – яким би я хотів / хотіла його бачити», анкети «Мої життєві домагання», «Оцінка ступеня значущості та наполегливості сфер життєдіяльності людини», а також тест-опитувальник термінальних цінностей «ОТеЦ» І.Г.Сеніна, «Тест-опитувальник особистісної зрілості» [], методика «Вольова саморегуляція особистості» [] та «Самооактуалізована особистість» [143].

При відборі методик урахувалися вимоги психодіагностичного інструментарію, який використовується в дослідженнях: відповідність методики меті й предмету дослідження; надійність, валідність і об'єктивність, чіткість і однозначність інструкцій до проведення дослідження [233].

Вибірку склали студенти 1-4 курсів денної форми навчання Південноукраїнського національного педагогічного університету та Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Всього в експерименті прийняло участь 335 осіб.

Попереднє дослідження складалося з двох частин. Перша частина була спрямована на вивчення сформованих у майбутніх учителів уявлень про їхню життєву самореалізацію у майбутньому з метою виявити та порівняти ступінь усвідомленості, сформованості життєвих та професійних перспектив у студентів 1 - 4 курсів. Для реалізації цієї мети було здійснено контент-аналіз студентських творів-роздумів на тему «Моє майбутнє – яким би я хотів / хотіла його бачити».

У другій частині студентам було запропоновано написати всі важливі для них на даному етапі життя життєві домагання. Контент-аналіз відповідей студентів дозволив вивчити змістовні характеристики їх життєвих домагань, визначити простір основних сфер життєдіяльності людини, до яких відносяться вагомі та домінуючі у свідомості студентської молоді життєві домагання. З'ясувавши основні сфери, ми розробили нову анкету, в якій студенти вже мали оцінити для себе ступінь значущості та наполегливості кожної сфери життєдіяльності людини. Мета цього кроку вбачалася в порівняльному аналізі відмінностей у ступені значущості та наполегливості значимих життєвих сфер студентів – педагогів 1-4 курсів.

Таким чином, спираючись на результати попереднього дослідження, ми припустили, що життєві домагання особистості можуть відрізнятися специфікою вікового періоду, набутими знаннями, вміннями, навичками, життєвим досвідом та індивідуально-психологічними особливостями залежно від ступеня значущості домінуючих у свідомості сфер життєдіяльності людини та ступеня наполегливості, який вони готові докласти у досягненні успіху у відповідних сферах.

Перевірка цієї гіпотези вимагала проведення додаткового (основного) дослідження. Тому для участі в основному емпіричному дослідженні нами

було запрошено ще 49 осіб. Цей етап роботи був безпосередньо спрямований: по-перше, на діагностику, по-друге, ступеня значущості та наполегливості домінуючих сфер життєдіяльності людини; по-третє, ціннісних орієнтацій особистості; по-четверте, властивостей та якостей особистості, які пов'язані з формуванням та реалізацією життєвих домагань особистості.

На етапі обробки та інтерпретації даних були підібрані методи математико-статистичної обробки одержаних у результаті проведення діагностичного етапу даних. Кількісний аналіз був спрямований на пошук взаємозв'язків між досліджуваними показниками – кореляційний аналіз. Якісний аналіз передбачав групування учасників експерименту за певною ознакою, а саме – домінуванням комплексу сфери життєдіяльності людини за значущістю та наполегливістю. Тож, на цьому етапі було здійснено: пошук взаємозв'язків між показниками, що вивчаються, – кореляційний аналіз; виділення груп досліджуваних, у яких домінує певний комплекс сфери життєдіяльності за значущістю та наполегливістю; вивчення психологічних портретів осіб з домінуванням різних комплексів сфери життєдіяльності людини.

На формувальному етапі розроблялася та опробовувалася програма оптимізації життєвих домагань студентів-педагогів, розрахована на 18 занять, тривалість кожного з яких 2 години. Кожне заняття вирішувало й основні завдання, спрямовані на оптимізацію життєвих домагань, і додаткові, які мали сприяти розвитку та корекції тих властивостей особистості, що пов'язані з формуванням життєвих домагань особистості в юнацькому віці.

2.2. Огляд методик емпіричного дослідження

Для вивчення суб'єктивної перспективи життєвої самореалізації майбутніх учителів було розроблено твір-роздум «Моє майбутнє – яким би я хотів / хотіла його бачити», адаптований варіант до твору «Моє професійне майбутнє» Долгих Л.М. [1]. Він дав нам можливість виявити дійсну картину суб'єктивної перспективи життєвого шляху студентів.

Аналіз життєвої перспективи студентів-педагогів проводився за такими параметрами:

- усвідомленість – рівень сформованості уявлень про бажані життєві та професійні досягнення;
- реалістичність життєвої перспективи та спрямування власних зусиль на те, що може бути реально досягнуто;
- оптимістичність у прогнозуванні власного життєвого шляху та впевненість у можливості власних досягнень;
- тривалість – хронологічний простір прогнозування майбутнього.

Крім того, виявлявся рівень визначеності пріоритетного, домінуючого у майбутньому житті та перспективи щодо майбутньої професійної діяльності. Зокрема, ми намагалися дізнатися, чи пов'язують студенти-педагоги своє майбутнє життя із отримуваною спеціальністю.

За параметром тривалості ми виділяємо такі види життєвої перспективи як близька та віддалена. Близьку ми розглядаємо як перспективу, що зосереджена до 10 років, тобто закінчення ВНЗ, створення сім'ї, працевлаштування. Віддалена перспектива (більше 10 років) включає очікувані досягнення в межах життя людини, охоплюючи всі вікові періоди.

Досліджуваним було запропоновано пофантазувати та написати про те, яким би вони хотіли бачити своє майбутнє життя. Студенти мали побудувати свій твір за планом, який складався з 3 питань:

- 1) запитання №1 та №2 вимагало конкретизації життєвої перспективи досліджуваних за окресленими параметрами;
- 2) запитання №3 мало на меті уточнення особливостей професійних перспектив, ступеня усвідомленості професійних досягнень

Для вивчення простору домінуючих у свідомості студентів-педагогів життєвих домагань, їх змістовних характеристик та виявлення основних сфер життєдіяльності людини, в яких є важливими їх життєві домагання, була використана анкета «Мої життєві домагання». Студентам було запропоновано

записати їх життєві домагання (все, чого вони прагнуть мати, досягти у власному житті), до реалізації яких вони мають намір наполегливо спрямовувати свої зусилля для досягнення успіху та задоволення життям.

Оцінювалися конкретні життєві домагання, а саме їх представленість, шляхом якісно-кількісного аналізу їх змісту та частоти згадування певної теми. Таким чином, аналіз та систематизація сформованих життєвих домагань у всіх досліджуваних дозволив виявити основні сфери людської діяльності, до яких вони відносяться.

Визначаючи сфери життєдіяльності людини, ми спиралися на запропонований перелік у методиці «Оцінка рівня життєвих домагань», розроблений Л.А.Лєпіховою [164, с.170], а саме:

1. Успішність у навчанні.
2. Улюблена високооплачувана праця.
3. Кар'єра.
4. Стабільний матеріальний достаток.
5. Фінансова незалежність.
6. Хороша, надійна власна сім'я.
7. Кохані (чоловік, жінка) люди.
8. Народження та виховання дітей.
9. Турбота про батьків, їх здоров'я і достаток.
10. Хороші друзі.
11. Можливість творчого розвитку.
12. Авторитет, повага і довіра людей.
13. Здоров'я і здоровий спосіб життя.
14. Можливість мандрувати по світу.
15. Заняття спортом, у тому числі екстремальним.
16. Отримання сучасної вищої освіти.
17. Досягнення життєвих цілей.
18. Власний бізнес.
19. Життя на Заході.

20. Любов до тварин і природи, їх захист.
21. Устремління до особистісного зростання (фізичного, психологічного, духовного, професійного).
22. Комфорт як показник успішності, результативності життя.
23. Комфорт психологічний.
24. Комфорт побутовий.
25. Суспільна корисність.
26. Відома особистість.

Визначивши домінуючі сфери життєдіяльності людини, ми розробили іншу анкету «Оцінка ступеня значущості та наполегливості сфер життєвих домагань», яка була використана на основній вибірці досліджуваних, адаптований варіант до методики «Оцінка рівня життєвих домагань», запропонованої Л.А.Лепіховою [164, с.170].

В анкеті були представлені основні сфери життєдіяльності людини, і студентам було запропоновано визначити та оцінити для себе ступені значущості та наполегливості кожної сфери..

Ранжування ступенів значущості та наполегливості передбачало оцінку кожної сфери життєдіяльності людини від 1 до 10, де 10 означає максимальний ступінь значущості та наполегливості відповідної сфери, а 1 – відсутність значущості та наполегливості.

Для отримання інформації про термінальні цінності та значущу сферу життя для студентів-педагогів нами було використано опитувальник термінальних цінностей «ОТеЦ» І.Г.Сеніна.. Автор опитувальника виходить з того, що життєві сфери, які представлені в житті кожної людини, мають різний ступінь значущості для різних людей, до того ж у кожній із них реалізуються різні для кожної людини бажання та прагнення, що є одним із компонентів спрямованості його особистості. Тож опитувальник дає можливість визначити, яка термінальна цінність превалює в житті конкретної особистості, яка життєва сфера найбільш значуща для цієї особистості, а також у якій життєвій сфері превалююча термінальна цінність реалізується в найбільшому ступені, тобто,

яка життєва сфера найбільш значуща для реалізації превалюючої термінальної цінності.

В опитувальнику представлено 8 термінальних цінностей і 5 найбільш типових для більшості людей життєвих сфер.

До переліку термінальних цінностей увійшли:

- 1). власний престиж, тобто завойовування свого визнання у суспільстві шляхом слідування певним соціальним вимогам;
- 2). високе матеріальне положення, тобто акцентування на факторі матеріального благополуччя як головному сенсу існування;
- 3). креативність, тобто реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінити навколишню дійсність;
- 4). активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі;
- 5). розвиток себе, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток власних здібностей та інших особистісних характеристик;
- 6). досягнення, тобто визначення та вирішення певних життєвих завдань, як головних життєвих факторів;
- 7). духовне задоволення, тобто керівництво морально-етичними принципами, переважання духовних потреб над матеріальними;
- 8). збереження власної індивідуальності, тобто превалювання своїх поглядів над загальноприйнятими, захист власної неповторності та індивідуальності.

До переліку життєвих сфер ми віднесли:

- 1). професійне життя;
- 2). навчання та освіта;
- 3). сімейне життя;
- 4). суспільне життя;
- 5). захоплення.

Структура опитувальника надає можливість діагностувати обидві основні діагностичні конструкти (термінальні цінності, життєві сфери),

використовуючи одні й ті ж твердження. Така структура дозволяє аналізувати отримані дані не тільки щодо виразності окремо термінальних цінностей та окремо значимості життєвих сфер, але й стосовно виразності кожної з термінальних цінностей у кожній життєвій сфері.

Запитальник термінальних цінностей складається із 80 тверджень, кожне з яких досліджуваному слід оцінити за 5-бальною шкалою таким чином: якщо те, що написано в твердженні, не має ніякого значення – «1»; має невелике значення – «2»; має певне значення – «3»; важливе – «4»; дуже важливе – «5».

При інтерпретації отриманих даних слід враховувати, що витлумачувати доцільно показники, які виходять за межі (4-7), оскільки всі показники, що знаходяться в цьому діапазоні, можна вважати близькими до середнього значення.

Формування життєвих домагань гіпотетично пов'язане зі спектром властивостей та якостей особистості, тому відповідно до завдань дослідження нами було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на діагностику відповідних властивостей та якостей особистості, зокрема «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблений авторським колективом під керівництвом Ю.З.Гільбуха. (). Оскільки особистісна зрілість є одним із чинників формування та реалізації життєвих домагань, рівень якої відображає сформованість адекватних чи неадекватних домагань, ми намагалися дослідити рівні особистісної зрілості.

Не менш значущим є зв'язок рівня життєвих домагань з рівнем самооцінки та адекватності «Я-концепції». Так, рівень життєвих домагань може слугувати показником адекватності та зрілості самооцінки індивіда, вироблення й сили життєвих потреб, спрямованості на їх досягнення. Адекватна самооцінка своїх здібностей та реальних можливостей сприяє формуванню адекватного рівня життєвих домагань, неадекватна самооцінка підштовхує до пошукових кроків або помилкових виборів рівня складності завдань. Унаслідок цього у характері людини може закріпитися невпевненість у собі, соціальне затискання,

несміливість, нерішучість в ухваленні рішень та поведінці, що, нарешті, провокує розвиток особистісних комплексів (Р.Бернс).

Крім того, тест дозволив дослідити ще п'ять показників, які характеризують різні аспекти зрілості:

- 1). мотивація досягнення – загальна спрямованість діяльності індивіда на значущі особисті цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів у діях;
- 2). ставлення до свого «Я» («Я» - концепція): Особистість людини оцінюється за такими характеристиками зрілості, як упевненість у власних можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями та навичками. До того ж цей аспект передбачає такий значущий параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей;
- 3). почуття громадянського обов'язку;. з цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, цікавість до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба у спілкуванні, колективізм;
- 4). життєва настанова, що об'єднує такі якості, як розуміння відносності свого сущого, перевага інтелекту над почуттям, емоційна рівновага, розсудливість;
- 5). здібність до психологічної близькості з іншою людиною передбачає такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія, вміння слухати, потреба у духовній близькості з іншими людьми.

Як зазначалося, для формування життєвих домагань важливими є всебічний розвиток когнітивних властивостей, мотиваційних та особистісно-смыслових компонентів, що наповнюють будь-яку активність конкретним змістом. Але потребова-мотиваційна та смыслова сфери особистості, оцінка успішності зазвичай насичені емоційними переживаннями, ступінь зрілості яких впливає на ухвалення рішень та вибір дій.

Тест-опитувальник «Вольова саморегуляція особистості», розроблений А. В. Зверковим та Е. В. Ейдманом, дає можливість визначити емоційну зрілість особистості.

Зауважимо, що у загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами.

Відтак рівень розвитку вольової саморегуляції може бути схарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначалися порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони склали більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання.

Високий бал за шкалою В властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинуте почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У межових випадках у них можливе нарощування внутрішнього напруження, пов'язаного з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, занижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано і з незрілістю, і з вираженою витонченістю натури, непідкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала *наполегливість* характеризує силу намірів людини — її прагнення до здійснення розпочатої справи. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що це діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до

виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність — розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала *самовладання* відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою мають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерні для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали знаходиться спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Обираючи тест «Самоактуалізована особистість» Е.Шостром, ми виходили з того, що він дозволяє дослідити сформованість рис, властивих самоактуалізованим людям. Крім того, було враховано, що життєві домагання сприяють самоздійсненню, самоактуалізації і самореалізації особистості. В цьому контексті цікавою нам видається думка Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхової та інших, які, «визначаючи потребу в самоактуалізації (першим кроком якої є встановлення власної ідентичності, самоусвідомлення) як вищий рівень життєвих домагань

особистості, успішною вважають людину, що досягла самоактуалізації» [моногр., с. 60]. Відтак тест «Самоактуалізована особистість» являє собою запитальник з 126 пунктів, який включає в себе 14 шкал: орієнтації у часі, потреба у підтримці, ціннісної орієнтації, гнучкості поведінки, сенситивності, спонтанності, самоповаги, самоприйняття, погляду на природу людини, синергічності, прийняття агресії, контактності, пізнавальних потреб та креативності.

Зупинимося більш детально на характеристиці цих шкал.

1). Шкала «орієнтація у часі» вимірює, наскільки правильно людина орієнтована в часі. Люди з низьким рівнем самоактуалізації (низький бал за шкалою) неправильно зорієнтовані в часі. Вони живуть або минулим (їх мучить каяття за зроблені вчинки, спогади про нанесені їм образи, вони відчують постійні муки сумління і т.п.), або майбутнім (ставлять перед собою ідеальні цілі, будують недосяжні плани, живуть невиправданими сподіваннями, відчують страх за своє життя та ін.), або ж лише сьогоднішнім днем, не пов'язуючи своє життя ні з минулим, ні з майбутнім. Самоактуалізована особистість (високий бал за шкалою) правильно зорієнтована в часі. Вона нічого не відкладає на завтра і не пов'язує з минулим, а живе в теперішньому часі, сприймаючи його, однак, у єдності з минулим і майбутнім, менше страждає від почуття провини, жалю, образи, які йдуть від минулого. Її сподівання розумно пов'язані з дієвими у теперішньому часі цілями. Її віра у майбутнє позбавлена ідеалістичних цілей.

2). Шкала «Потреба у підтримці» або «Опора на себе», яка визначає, наскільки людина керується у житті власними цілями, переконаннями, настановами та принципами, наскільки вона комформна, піддається впливу зовнішніх сил. Ознакою самоактуалізації є «зсередини» спрямована особистість, якій властива «внутрішня підтримка». Така людина не піддається зовнішнім впливам, вільна у виборі, некомформна. Несамоактуалізована особистість (низький бал за шкалою) керована «ззовні», тобто має «зовнішню підтримку», піддається впливу зовнішніх сил. Її поведінка більш орієнтована на

думку інших, а не власну. Таку людину характеризує нав'язлива, ненаситна потреба у прихильності, в упевненості, що її люблять.

3). Шкала «ціннісні орієнтації» вимірює, наскільки людина орієнтується на цінності, властиві самоактуалізованій особистості. Високий бал за цією шкалою означає, що людина дотримується тих ідеалів, цінностей, за якими живуть самоактуалізовані особистості. Низький бал свідчить про те, що людина відкидає їх.

4). Шкала «гнучкості поведінки» вимірює гнучкість поведінки у різних ситуаціях. Високий бал відображає здатність особистості швидко реагувати на зміну ситуації, гнучкість, розумність у використанні деяких стандартних принципів. Низький бал означає догматизм, який виявляється в тому, що несамоактуалізована особистість надто жорстко дотримується загальних принципів.

5). Шкала «сенситивності» вимірює, наскільки глибоко й тонко людина відчуває себе, власні почуття та потреби. Високий ступінь означає високу, порівняно з іншими, чутливість до власних почуттів і потреб. Низька оцінка свідчить про байдужість.

6). Шкала «спонтанності» вимірює здатність спонтанно виявляти свої почуття або бути самим собою. Висока оцінка відображає здатність людини виявляти свої почуття у заздалегідь не продуманих діях. Низький бал показує, що людина побоюється відкрито виявляти свої почуття та емоції в поведінці.

7). Шкала «самоповаги» вимірює здатність людини поважати себе за свою силу. Висока оцінка означає, що самоактуалізована особистість приймає себе такою, яка вона є, – з усіма своїми недоліками та слабкостями.

8). Шкала «самоприйняття» показує здатність людини приймати себе наперекір слабкостям. Висока оцінка свідчить, що самоактуалізована особистість приймає себе такою, яка вона є, – з усіма своїми недоліками та слабкостями. Важче досягти «прийняття себе», ніж самоповаги. Актуалізація власної особистості вимагає й того й іншого. Ці дві характеристики можна віднести до «сприйняття себе».

9). Шкала «погляд на природу людини», тобто розуміння людської природи, мужності та жіночності. Самоактуалізована особистість (високий бал за цією шкалою) бачить людей швидше хорошими, ніж поганими, легко розпізнає правду й неправду, добро і зло. Низький бал за цією шкалою означає, що суб'єкт вважає людину за своєю сутністю поганою, що зло – найбільш характерне для природи людини.

10). Шкала «синергійності» вимірює здатність людини до цілісного сприймання світу і людей, здатність знаходити закономірні зв'язки в усіх явищах життя. Самоактуалізована особистість (високий бал за шкалою) бачить, що протилежності в природі й у житті взаємопов'язані. Людина з низьким рівнем самоактуалізації (низький бал) убачає в цих протиріччях невирішуваний антагонізм.

11). Шкала «прийняття агресії» вимірює здатність людини приймати свою агресивність як природну властивість. При низькому рівні самоактуалізації людина намагається приховати цю якість, відмовитися від агресії і подалати її в собі. При високому рівні самоактуалізації особистість розуміє, що агресивність і гнів властиві природі людини й можуть виявлятися у міжособистісних контактах.

12). Шкала «контактності» вимірює здатність людини налагоджувати глибокі й тісні контакти з оточуючими. Самоактуалізована особистість може легко й швидко вступати у контакти, але її стосунки з людьми не є поверховими - вона відчуває значну роль у житті своїх друзів і близьких, її стосунки з людьми повні смислу та доброзичливості. Людина з низьким рівнем самоактуалізації відчуває труднощі у спілкуванні.

13). Шкала «пізнавальна потреба» вимірює міру виразності у людини прагнення до набуття знань про навколишній світ. Високий бал передбачає, що у самоактуалізованої особистості розвинута така спрямованість і відповідні здібності, а у несамоактуалізованої особистості вони виражені дуже слабо.

14). Шкала «креативність» показує виразність творчої спрямованості особистості. Високим балам відповідає розвинута творча спрямованість особистості, низьким – слабкий творчий потенціал.

2.3. Вивчення суб'єктивної перспективи життєвої самореалізації у студентів майбутніх учителів різних курсів навчання

При аналізі творів студентів спочатку був визначений рівень їх усвідомленості суб'єктивної картини життєвої самореалізації, тобто ступінь сформованості уявлень про бажані життєві досягнення: високий, середній та низький.

Отримані дані свідчать, що у першокурсників ще не зовсім сформовані уявлення про бажані досягнення в житті. В цілому вони знаходяться на середньому (68,4%) та низькому (16,4%) ступенях усвідомленості. Та лише незначна частка студентів належить до високого (15,2%) ступеня усвідомленості.

У своїх творах студенти, які знаходяться на низькому ступені усвідомленості, виказують невпевненість у тому, чого вони конкретно хотіли б досягти у своєму майбутньому житті: «В этой жизни я бы хотела достичь многого, правда, не знаю, как получится», «у меня грандиозные планы», «я много хочу», «я хочу достичь великих результатов», «сложно загадывать, не знаешь, как повернется жизнь». Для молоді цього віку характерний максималізм у всьому, вони прагнуть досягнути всього й одразу, бути в цілому успішними, але їм поки що важко визначити для себе чого саме. Це свідчить про не сформованість уявлень про бажані життєві досягнення.

Але все ж таки більше половини студентів мають середній ступінь усвідомленості життєвих досягнень. Для творів-роздумів студентів цього ступеня характерне поєднання відповідей щодо бажаних життєвих досягнень, проте з певною неспроможністю окреслити шляхи досягнення цих домагань. Студенти із середнім рівнем мають конкретніші домагання, але відчувається, що вони більш ідеалізовані, більше схожі на мрії, бажання, плани, ідеї, оскільки

студенти розкривають, які очікують досягнення у житті, але не конкретизують, як вони досягнуть успіхів у цих домаганнях: «це все надії, які, я сподіваюсь, справдяться».

Першокурсники, котрі належать до високого рівня *усвідомленості життєвої перспективи* (лише 15,2%), чітко схарактеризували свої бажані життєві досягнення у важливих для них (на цьому етапі) сферах життя. Про високий рівень свідчить більша широта лексики, що використовується студентами для опису бажаних досягнень, відчувається значна впевненість у можливості досягнення успіху. В більшості випадків вони конкретно зазначали, чого вони очікують досягти і що саме мають зробити для реалізації своїх життєвих домагань.

Аналіз досягнень у важливих сферах життя, які зазначають у своїх творах студенти 1 курсу, свідчить про те, що для більшості з них актуальними і бажаними досягненнями є отримання вищої освіти та міцних знань, влаштування на роботу, створення власної сім'ї та піклування про батьків. У творах чітко відстежується почуття вдячності своїм батькам, відчувається усвідомленість батьківської підтримки, допомоги, тому студенти готові в майбутньому допомагати та підтримувати в усьому власних батьків: «Для мене велику роль відіграють мої батьки, бо вони дали мені життя і допомагають мені в усьому. В подальшому житті я збираюся допомагати їм, бути з ними поряд. Я вважаю це своїм обов'язком», «Я дуже люблю своїх батьків, тому не хочу їх підводити. Найголовніше в моєму житті - це вони, і я роблю все заради них, бо вони стільки роблять для мене», «Хочу бути повністю самостійною, не обтяжувати батьків, а допомагати їм, тому що батьки все моє життя піклуються про мене, настане час, коли я повинна буду піклуватися про моїх рідних батьків», «Коли я стану міцно на ноги, хочу подарувати щось дуже велике і корисне своїм батькам, адже скільки всього доброго вони зробили для мене, скільки ніхто для мене не робив у моєму житті».

Студентам із середнім і високим ступенями *усвідомленості життєвих домагань та досягнень* у цілому властива *реалістичність* життєвих перспектив (73,4 % студентів).

За параметром *оптимістичності у прогнозуванні власного життєвого шляху та впевненості у можливості власних досягнень* слід зауважити, що в цілому першокурсникам характерний високий (55,6%) та середній (36,7%) ступінь оптимістичності. Лише 6,3% студентів не зовсім упевнені, що зможуть досягти успіхів у своїх домаганнях.

Очевидно, першокурсники відчують впевненість у власних силах, у досягненнях, оскільки вони бачать (хочуть бачити) своє майбутнє життя у «рожевому кольорі». І це, на наш погляд, можна пояснити тим, що вони ще не мають достатнього життєвого досвіду, у цьому віці вони вважають, що вони обов'язково всього досягнуть, їх домагання мають високий рівень, оскільки вони ще не зустрічались із життєвими труднощами та перешкодами.

Аналізуючи *хронологічний простір прогнозування майбутнього*, ми виявили, що студенти-першокурсники сфокусовані на близькій перспективі (84,8% студентів). У своїх творах молоді люди писали про досягнення у власному житті, з чого зрозуміло, що вони їх очікують у невіддаленому майбутньому («спочатку закінчу університет, отримаю диплом, потім знайду цікаву роботу та створю сім'ю»).

На прохання вказати, за який період (у якому віці або через скільки років) вони намагатимуться реалізувати свої домагання, більшість студентів узагалі не відгукнулися, лише незначна частка з них визначила конкретно, через який час або в якому віці деякі домагання вони очікують реалізувати. Це свідчить про те, що першокурсники ще не готові планувати на далеке майбутнє. Лише у 5,1% студентів першого курсу життєві плани характеризуються відносною тривалістю прогнозування й поєднують і близьку, і більш віддалену перспективи.

Однак у творах 10,1% студентів не простежується взагалі ніякого хронологічного прогнозування. Вони вказують у цілому, яких очікують

досягнень, але не зрозуміло, коли це буде реалізовано ними. Такі наміри скоріше схожі на мрії, ніж на домагання як такі.

На прохання вказати *найголовніше для себе, пріоритетніше у житті* 59,5% студентів змогли більш–менш точно сформулювати думку. Однак серед числа досліджуваних студентів можна виокремити тих, які мають вищий ступінь визначеності (вони чітко вказують, що для них домінуюче), і нижчий ступінь (20% студентів коливаються у своєму виборі, оскільки ще точно не визначилися): «Не можу сказати точно, що для мене пріоритетніше, серцем відчуваю, що родина – основа щасливого життя, а розум каже: «Вчись, працюй, досягай успіхів у кар'єрі». І лише 5% студентів зовсім не розповідають у своїх творах–роздумах про головніше для них.

Досить цікаві результати були отримані при аналізі професійних сподівань першокурсників. Позитивне те, що майже всі студенти (96,2%) у своїх творах згадують про майбутню роботу (не обов'язково про викладацьку), тобто це значить, що їх турбує таке питання й вони вже думають про нього.

Дещо насторожує те, що лише 36,7% студентів майбутніх учителів пов'язують своє майбутнє життя із професією вчителя, а решта (63,3% осіб) - не бачать себе у цій ролі. Більшість досліджуваних бажають отримати ще другу освіту й працювати в іншій сфері. А навчаючись у педагогічному ВНЗ, вони отримують необхідні знання (особливо це властиво для студентів факультету іноземних мов) і диплом, які допоможуть їм у подальшому розвитку та реалізації життєвих планів.

Навіть із тієї кількості студентів, які все ж пов'язують майбутню професійну діяльність з професією вчителя, є частка таких, котрі планують працювати зі спеціальності лише кілька років.

Аналізуючи професійні наміри та очікувані досягнення студентів, слід сказати, що в цілому для першокурсників характерні середній та низький *рівні усвідомленості професійного майбутнього*.

Так, на низькому рівні *усвідомленості професійної перспективи* знаходяться 39,3% студентів 1 курсу. У своїх творах-роздумах вони

висловлюють невпевненість у тому, чого вони хотіли б досягти у майбутній професійній діяльності, або лише зазначають: «знайти цікаву роботу», або «Можливо, я взагалі не буду працювати, бо буду домогосподаркою. Але я не можу загадувати, оскільки не знаю, як складеться моє подальше життя». На середньому рівні *усвідомленості власної професійної перспективи* перебуває 46,8% студентів. У їх творах описано, яких професійних досягнень вони очікують, але не вказано шляхів реалізації цих домагань. І лише 13,9% студентів можна віднести до високого рівня усвідомленості, які чітко схарактеризували свої бажані майбутні досягнення та власні дії на шляху реалізації власної професійної перспективи.

Результати, отримані при аналізі творів студентів 2 та 3 курсів за означеними параметрами, не виявили суттєвих змін між цими курсами. Тому ми не вважаємо за необхідне детально розкривати середні значення (%) студентів за кожним параметром твору. Хоча є певні зміни у змісті творів та у кількісних показниках порівняно з першим курсом.

На наш погляд, результати результати аналізу творів студентів 4 курсу є більш інформативними, оскільки показують різницю у сформованості суб'єктивної перспективи життєвої самореалізації залежно від терміну навчання у вищому педагогічному закладі, його специфіки та умов. Тому порівняємо особливості життєвої перспективи студентів 1 курсу з перспективою життєвої самореалізації студентів 4 курсу.

Аналіз творів студентів 4 курсу показав, що їм у цілому притаманний середній (59,1%) та високий (38,6%) рівні *усвідомленості життєвої перспективи*, ніж студентам 1 курсу. На низькому рівні усвідомленості життєвої самореалізації знаходяться 2,3% студентів.

На рис. 2.1 наведено розподіл досліджуваних курсів з 1-го по 4-ий за рівнями усвідомленості життєвої перспективи.

У творах випускників бакалаврату з високим рівнем *усвідомленості* яскраво простежується чітке визначення бажаних життєвих досягнень. Вони усвідомлюють, що реалізація кожного наступного досягнення залежить від

інших, попередніх досягнень або від якихось факторів. Так, студенти частіше використовують конструкції типу «щоб досягти..., потрібно...», «для цього я маю зробити...», або «я маю знати..., уміти...», «спочатку треба ., щоб потім...». Твори студентів 4-го курсу мають значно більший обсяг, в них вони намагалися детальніше розкрити, що і як їм необхідно зробити для досягнення успіху у своїх домаганнях.

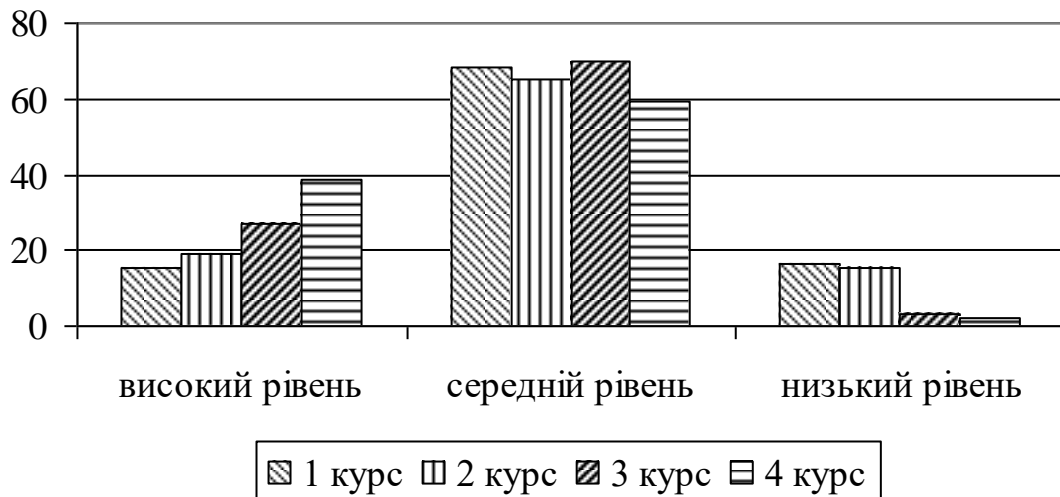


Рис. 2.1. Рівні усвідомленості життєвої перспективи студентів
1 - 4 курсів (у %)

Для творів студентів із середнім рівнем усвідомленості життєвої перспективи також характерні конкретні, чіткі відповіді щодо очікуваних досягнень, однак ці досліджувані не підкреслюють, що треба зробити, або, що сприятиме чи перешкоджатиме їх реалізації.

Аналіз творів студентів бакалаврату засвідчує, що їм притаманні реалістичні (90,9%) та оптимістичні (90,9%) життєві перспективи. Проте з кількості осіб, яким властиві оптимістичні життєві перспективи, є студенти з високим рівнем (36,4%), у творах яких відчувається однозначно впевненість щодо їх реалізації. А 54,5% студентів із середнім рівнем в більшості випадків починають речення словами типу: «Я гадаю, що досягну...», «Я б хотіла...».

На жаль, 9,1% студентів (на 1 курсі – 6,3 %) виявляють невпевненість, у цілому їх твори менш оптимістичні, в них відчувається тривога щодо реалізації їх життєвих домаган. Можливо, це пов'язано з тим, що у студентів 4-го курсу

більше життєвого досвіду, вони стикалися з певними розчаруваннями, труднощами, тому їх домагання реалістичніші та зваженіші. Попри все сучасна молодь у прогнозуванні життєвого шляху більш орієнтована на близьку перспективу. Це можна пояснити тим, що студенти побоюються або невпевнені в тому, що буде з ними через 15-20 років.

Порівняно з 1 курсом, більше таких четвертокурсників, у яких прогнозування життєвого шляху є довготривалим (понад 10 років): на 4-ому курсі – 11,4%, а на 1-ому – лише 5,1%). Студенти 4-го курсу зосереджують увагу на віддаленій перспективі, про що свідчать згадування в текстах творів про досягнення, які очікуються після 30-35 років. Хоча ще досить значна частина студентів планують життя на близьку перспективу (61,4%) або взагалі не мають хронологічного простору (27,2%).

Аналіз емпіричного матеріалу за параметром визначеності пріоритетного у житті дозволяє стверджувати, що студенти 4-го курсу чіткіше називають найголовніше для них, домінуюче у житті, ніж студенти 1 курсу (відповідно 4-ий курс – 65 %, тоді як 1 курс – 35 %). 5 студентів 4 курсу у своїх творах не торкалися цього питання.

Щодо майбутньої професійної діяльності, то студенти бакалаврату дуже відповідально ставляться до неї. Так, 95,5% студентів від загальної кількості досліджуваних 4-го курсу у своїх творах згадують про майбутню роботу (не обов'язково педагогічну діяльність). Більшість із них вважають, що завдяки майбутній роботі вони зможуть реалізувати й інші свої домагання (професійні в тому числі). Однак значна частина студентів (75%) не пов'язують свою майбутню роботу з професією вчителя, що значно більше, ніж у студентів 1-го курсу (63,3%). У більшості випадків вони пояснюють це тим, що професія вчителя малооплачувана.

Аналіз творів за усвідомленістю професійної перспективи показав, що уявлення студентів 4-го курсу про бажані професійні досягнення сформовані краще ніж у першокурсників.

У цілому студентам 4-го курсу притаманні середній (52,3%) та високий (27,3%) рівні усвідомленості професійної перспективи (див. рис. 2.2).

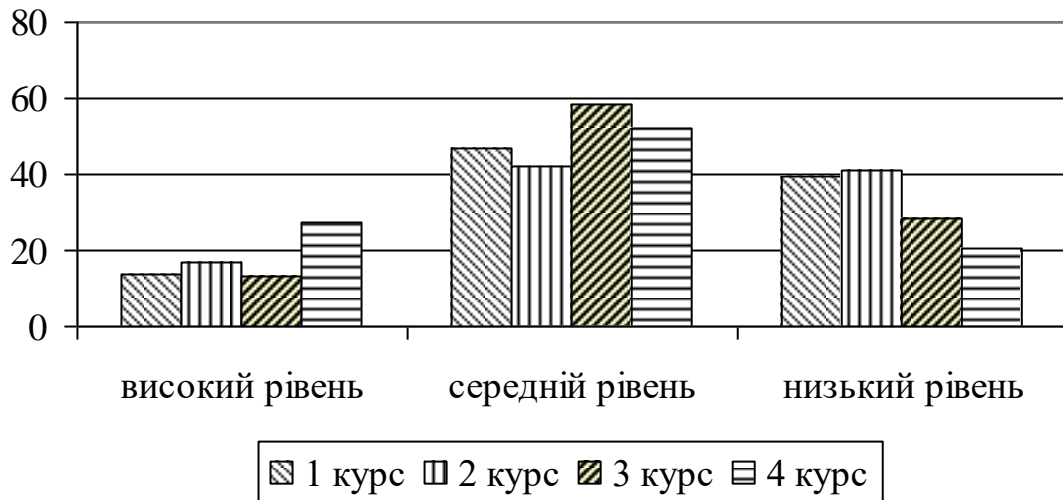


Рис. 2.2. Рівні усвідомленості студентами 1-го – 4-го курсів професійної перспективи (у %)

Таким чином, аналіз творів студентів дозволяє зробити певні узагальнення: рівень усвідомленості життєвої перспективи змінюється, а саме зростає, з кожним курсом навчання, а отже, й віком; студентам усіх курсів притаманні реалістичні й оптимістичні стратегії реалізації власних життєвих домагань; з віком прогнозування майбутнього орієнтовано на віддаленішу перспективу, визначення пріоритетного у власному житті є усвідомленішим; з професією вчителя майбутнє життя пов'язують більшість студентів початкових курсів, ніж четвертокурсники; рівень усвідомленості професійних перспектив вищий у бакалавратів (4 курс), ніж у першокурсників.

2.4. Аналіз змісту життєвих домагань і порівняльна характеристика ступеня значущості та наполегливості основних сфер життєдіяльності людини у студентів – педагогів 1-4 курсів (за результатами попереднього емпіричного дослідження)

В результаті попереднього емпіричного дослідження отримано дані, які демонструють простір сформованих життєвих домагань студентів педагогів

через аналіз частоти згадування певної сфери життєдіяльності людини, їх змістовних характеристик.

Вивчення представлених студентами-педагогами життєвих домагань свідчить про те, що в цілому вони свідомо виконали завдання, мають свій життєвий план і сформований образ світу, усвідомлюють місце, яке посідають у ньому.

Але аналізуючи висловлювання досліджуваних за курсами, ми зафіксували відмінності у кількості, змістовному наповненні життєвих домагань, спроможності ієрархізації цих домагань.

Так, частині студентів 1-го курсу не вдалося згідно з інструкцією заповнити всі 10 пунктів життєвих домагань.

Проте з кожним наступним курсом навчання все більше відчувалося, що життєві домагання студентів стають конкретніші, реалістичніші, у деяких із них вони представлені у певній послідовності відповідно до міри їх реалізації. Це можна пояснити тим, що з віком у людини ускладнюється внутрішній світ, збагачується власний досвід, зростає усвідомленість та реальність життєвих домагань, формується життєвий проект людини, яка готує себе до його реалізації.

Хоча слід зауважити, що й на 2-ому, 3-ому та 4-ому курсах були випадки, коли у студентів виникали труднощі з виконанням завдання.

Аналіз індивідуальних змістовних даних показав, що в цілому життєві домагання у сучасної молоді досить сформовані й різнобічні (охоплюють багато сфер життя людини).

Представлений у анкетах студентами – педагогами простір їх життєвих домагань дозволив нам виокремити ті сфери життєдіяльності людини, які є важливими та пріоритетними для них.

Тож, основними сферами життєдіяльності людини було визначено такі, як-то: успішність у навчанні; улюблена високооплачувана праця; кар'єра; стабільний матеріальний достаток; фінансова незалежність; хороша, надійна власна сім'я; кохані (чоловік, жінка): вірні та надійні; народження здорових і

розумних дітей, можливість гідно їх виховати, забезпечити й надати хорошу, якісну освіту; турбота про батьків, їх здоров'я і достаток; хороші друзі; творчий розвиток і захоплення; авторитет, повага і довіра людей; здоров'я і здоровий спосіб життя; бажання мандрувати по світу; заняття спортом, у тому числі екстремальним; сучасна вища освіта; досягнення життєвих цілей; мати власний бізнес; життя на Заході; любов до тварин і природи, їх захист; прагнення до особистісного зростання (фізичного, психологічного, духовного, професійного); комфорт як успішність, результативність; комфорт психологічний; комфорт побутовий; суспільна корисність; відома особистість.

Наведемо аналіз змісту життєвих домагань студентів 1 – 4 курсів у цілому, порівняємо їх сформованість і ступінь значущості та наполегливості кожної з визначених сфер життєдіяльності людини, до яких відносяться домінуючі у свідомості студентів їх життєві домагання.

Представимо тенденцію сформованості життєвих домагань за визначеними сферами у свідомості студентів 1-4 курсів.

Чисельність студентів, домагання яких відповідали кожній сфері життя людини, і для загальної вибірки досліджуваних, і окремо за кожним роком навчання, є різною і вона розподілилася від мінімальної кількості (одна особа) до максимальної (значна більшість студентів) за певну сферу.

Отримані нами дані показали, що з усіх сфер можна виділити домінуючі у свідомості сучасних студентів-педагогів тенденції життєвих домагань (рис. 2.3).

Найчастіше у свідомості молоді первалюють життєві домагання, пов'язані з трьома сферами життя людини (ми визначили саме ті сфери, які згадали більше половини досліджуваних): створення хорошої надійної сім'ї (70% студентів); улюблена, високооплачувана робота (64,3% студентів); високий рівень сучасної вищої освіти (57,7% студентів). Вони доповнюються народженням і вихованням власних дітей (44% студентів), успіхами у навчанні (36,4% студентів), кар'єрним зростанням (35% студентів), а також розумінням необхідності турботи про батьків (35% студентів).

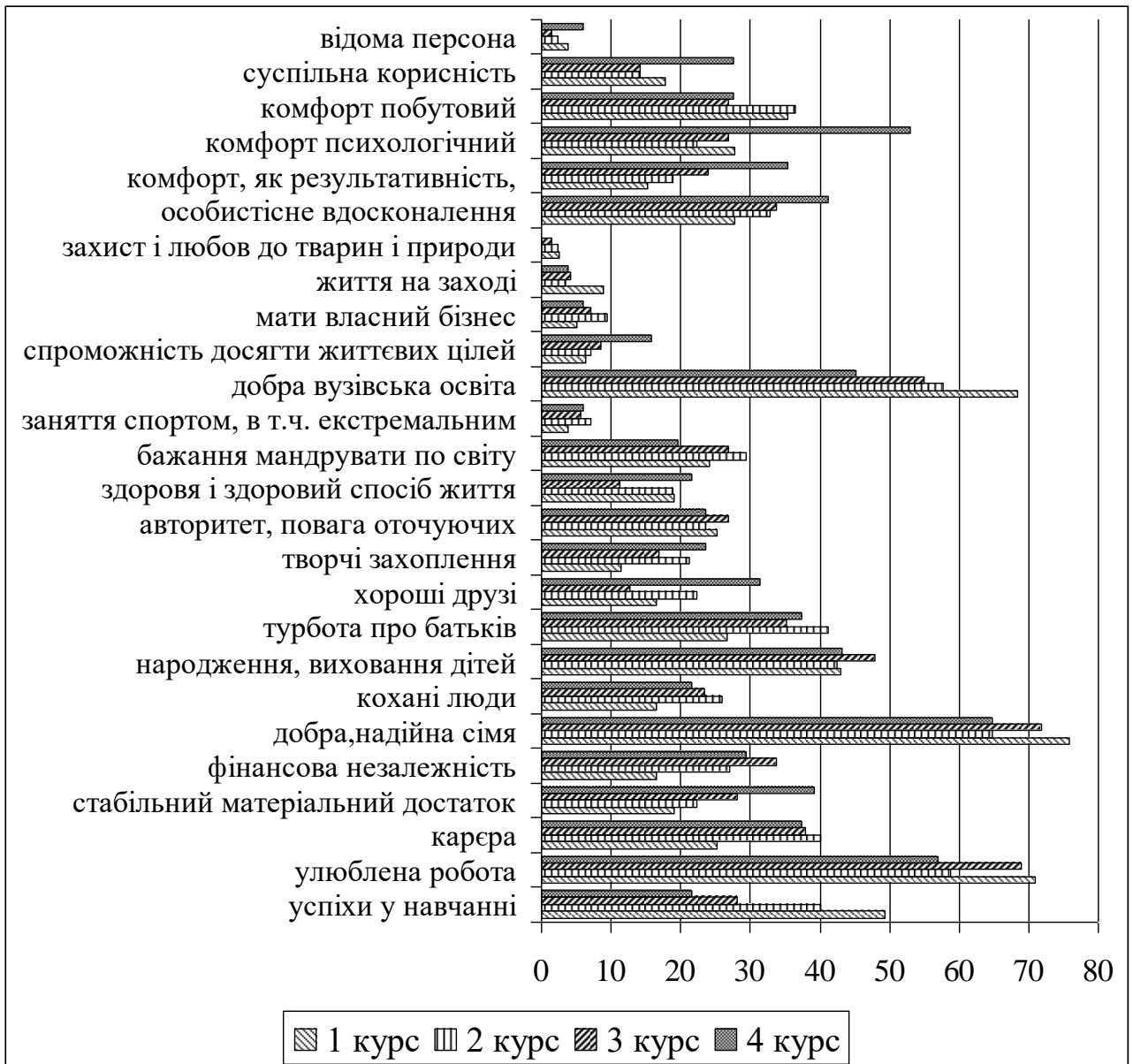


Рис. 2.3. Сформованість життєвих домагань у свідомості студентів 1 – 4 курсу у %

До того ж досить часто ми фіксували домагання особистісного вдосконалення (33,2%), прагнення до побутового (32,2%) та психологічного (30,4%) комфорту, фінансової незалежності (26,2%), стабільного матеріального достатку (25,9%), бажання мандрувати (25,5%), поважного соціального статусу, авторитету (24,8%) та відчуття комфорту як результативності, успішності (22% студентів).

Нечасто згадують студенти про друзів (19,9%), важливість збереження здоров'я та здорового способу життя (17,5%), творчий розвиток (17,8%) та суспільну корисність (17,5%).

Загалом така тенденція сформованості життєвих домагань зберігається у досліджуваних усіх курсів навчання, але простежуються деякі відмінності у відсотках студентів, домагання яких відносяться до означених сфер.

Розглянемо змістовні характеристики життєвих домагань студентів, а також порівняльний аналіз визначених студентами ступенів значущості та наполегливості основних сфер життєдіяльності людини.

Контент-аналіз відповідей студентів-першокурсників показав, що для них на першому місці за значимістю та мірою наполегливості у просуванні до успіху знаходяться домагання отримати сучасну вищу освіту, які вони оцінюють у 10 балів.

Вони усвідомлюють важливість у сучасному суспільстві вищої освіти. Тому більшість бажають навіть одержати ще додатково одну-дві вищі освіти, опонувати кілька мов.

У відповідях першокурсників простежується чітка сімейна орієнтація, яка за значимістю розміщена після освіти. Свої домагання вони формулюють у таких виразах: «створити сім'ю, добробут у ній», «створення щасливої родини», «дружна сім'я», «здорова повноцінна сім'я», «створити гарну родину». Проте у переважної більшості студентів ще не склалося чіткого уявлення про власну сім'ю, тому, на наш погляд, їх відповіді наведено у формі: «вийти заміж», «вийти вдало заміж».

Одноставно студенти 1 курсу бажають влаштуватися на улюблену високооплачувану роботу. Однак слід зазначити, що незважаючи на те, що вони отримують педагогічну освіту, лише декілька студентів акцентують на прагненні працювати у школі за спеціальністю: «навчати дітей», «працювати за спеціальністю», «піти працювати у школу». Більшість висловлюється таким чином: «влаштуватися на хорошу високооплачувану роботу», «знайти хорошу роботу», «отримати роботу, яка дозволить застосовувати всі навички, якими я володію», «мати роботу, яка була б мені до душі», «мати цікаву роботу». Це свідчить про нечітке уявлення, про несформованість своїх професійних схильностей студентів. Багато із досліджуваних лише вказують на «успіхи у

роботі», «кар'єрний ріст», «кар'єрні успіхи», але при цьому не уточнюють у якій саме професії, оскільки більшість студентів прагнуть, як зазначалося вище, отримати ще кілька освіт.

Не менш значущими для першокурсників є домагання, що стосуються успіхів у навчанні. Для значної частини студентів вони пов'язані з близькою перспективою, а саме «добре скласти сесію», «складати гарно усі майбутні сесії», «щоб перевели на наступний курс». Також для них досить актуальними є «добрі оцінки», «добре засвоїти усі предмети», «здобути хороші знання з кожного заняття, яке буде», «успіхів у навчанні», «успішне закінчення навчання і ВНЗ, бажано з червоним дипломом».

Аналіз визначеного першокурсниками ступеня власної наполегливості у досягненні успіху показав, що в цілому вони готові докласти максимум зусиль для здобуття вищої освіти. Після цього вони готові наполегливо досягати успіхів у створенні сім'ї та влаштуванні на улюблену роботу. Переважна більшість студентів 1-го курсу прагнуть отримати спочатку роботу, а потім створювати сім'ю, хоча ті студенти, для яких важливішим є створення сімейного затишку, відзначили ступінь наполегливості до успіху більшим балом ніж, отримання роботи.

Крім того, багато наполегливості першокурсники бажають докладати для досягнення побутового комфорту: «мати власну квартиру, машину», «купити свій дім», «заробити на хорошу машину».

У відповідях студентів відчувається турботливе ставлення до своїх батьків та родичів. Власні домагання першокурсники формулюють у таких виразах: «бути підтримкою батькам», «забезпечити батькам та рідним спокійну старість», «піклуватися та допомагати батькам», «матеріально забезпечити батьків», «зробити щось приємне моїм батькам», «влаштувати своїх брата і сестру в житті».

Заслуговують на увагу окремі домагання, що стосуються суспільної корисності: «займатися благодійністю», «будувати школи та дитячі будинки сиріт», «допомагати батьківщині розвиватись в економічному та культурному

напрямі», «змінити світ на краще», «відкрити притулки для бездомних тварин», «допомагати дітям з притулку».

В цілому життєві домагання у студентів 1 курсу досить високі. В окремих відповідях зустрічаються навіть відверто завищені життєві домагання, наприклад: «Хочу багато мандрувати по світу. Обожаю машини і хочу собі купити як мінімум 2. Хочу жити в красивому та невеличкому місці. Хочу квартири в Києві, Москві, в Нью-Йорку та ще де-небудь. Відкрию власну мережу магазинів модного одягу, взуття та аксесуарів. У мене буде власний бізнес», «Будинок у Бремені. Мандрівка за кордон. Купити дім, авто. Дивитись наживо хороший футбол. Купити дуже новий (останній) комп'ютер», «стати депутатом», «стати видатною людиною», «набути визнання у своїй державі й за кордоном», «Закінчити університет з червоним дипломом. Вступити до магістратури. Поступити в аспірантуру. Захистити дисертацію. Стати кандидатом наук».

Цікаві результати можна спостерігати при аналізі значущості та ступеня наполегливості на шляху до успіху в домаганнях студентів 2-го та 3-го курсів. Серед найзначущих виокремилася декілька напрямів домагань, а саме: хороша, надійна сім'я, якісна вузівська освіта, улюблена високооплачувана робота, народження, виховання власних діти, турбота про батьків, кар'єрне зростання, побутовий комфорт, стабільний матеріальний достаток.

На відміну від першокурсників, які визначають для себе найбільш актуальними домагання здобути сучасну вищу освіту, у переважної більшості студентів 2-го та 3-го курсів вони поступаються домаганням мати хорошу та надійну сім'ю. Відповідно й ступінь наполегливості у досягненні успіху у створенні сім'ї вони відзначають найбільшим балом.

Але все ж отримання диплома вищої освіти (додатково ще 1-2) залишається для студентів досить важливим, і вони прагнуть докладати значних зусиль для успішного закінчення ВНЗ, хоча спостерігається, що з віком для студентів успіхи у процесі навчання не мають такої значущості, як для студентів 1 курсу.

На старших курсах студенти вже більше стурбовані питанням влаштуватися на хорошу роботу, створити кар'єру. Деяко насторожує те, що, як і першокурсники, більша частина студентів 2-го та 3-го курсів не зазначають, що працюватимуть у школі.

Після отримання роботи за значимістю та мірою наполегливості у просуванні до успіху для студентів виступають домагання народження та виховання власних дітей, турботи про власних батьків, досягти побутового комфорту та мати стабільний матеріальний достаток.

У цілому, у відповідях студентів у деяких аспектах життєві домагання вже чіткіше усвідомлені й представлені ланкою послідовних подій. Наприклад, «Закінчити університет. Знайти гарну роботу. Створити сім'ю. Народити здорових дітей. Зробити кар'єру. Вести здоровий спосіб життя. Виростити дітей і допомагати їм улаштуватися у житті».

Змістовний аналіз відповідей дозволив виокремити певні вислови.

Так, досить цікавими є домагання суспільної корисності, оскільки вони мають глобальніші масштаби: «Миру в усьому світі», «нормальної екології», «знайти ліки від СНІДу», «щоб смертність не перевищувала народжуваність», «брати участь у політичному житті країни», «удосконалити нашу державу», «щоб жила та процвітала Україна».

Значно більше уваги приділяється творчим заняттям та особистісним вдосконаленням.

Переважає частина студентів думають про свої домагання з потреби в авторитеті, повазі й довірі до оточуючих: «мати хороший статус у суспільстві, колективі», «поваги з боку друзів, колег», «бути поважною людиною», «мати авторитет», «поваги та визнання у сімейному колі, у колективі та у суспільстві взагалі».

У висловах студентів 2-го та 3-го курсу, як і у студентів 1-го курсу простежується тенденція досить високих домагань. Деякі з них занадто завищені: «Купити мамі дім на березі моря. Побудувати звукозаписну студію. Завоювати світ. Прочитати усі книги з бібліотеки ім. Горького», «Поїхати у

Великобританію, в Єгипет. Стати президентом якоїсь держави. Збудувати найбільш високу будівлю у світі», «одяг світових брендів. Годинник Rolex. Рахунок у Швейцарському банку. Яхту» або «купатися у грошах», «стати зіркою телебачення».

Аналіз відповідей студентів – випускників бакалаврату показав, що вони мають поміркованіші життєві домагання, ніж студенти молодших курсів.

Для студентів 4-го курсу зі значним відривом від інших домагань найважливішим залишається хороша, міцна сім'я. Більшість із них готові докладати максимальні зусилля для досягнення цього домагання. Можливо, це пов'язано з тим, що молодь уже готова до створення власної родини, усвідомлено підходить до цього питання.

Наступними за значущістю та ступенем наполегливості у досягненні успіху у свідомості студентів 4-го курсу виступають домагання знаходження роботи та кар'єра. До речі, порівняно з іншими курсами, саме бакалаврат готовий докласти великих зусиль для досягнення успіху в кар'єрі.

Отже, можна стверджувати, що підсвідомо готуючись до сімейного життя, вони все ж розуміють важливість отримання вищої освіти. Тож, здобуття повної вищої освіти для них значуще, оскільки попереду державні іспити та ще один рік навчання, тому вони виявлятимуть наполегливість у досягненні успіху. Слід зазначити, що для частини студентів 4 курсу закінчення навчання посідає перше місце.

Аналіз відповідей студентів 4-го курсу свідчать про те, що, у переважній їх більшості спостерігається чітка, усвідомлена послідовність дій. Наступне, що важливо для них, - це народження здорових дітей, дати їм хороше виховання та забезпечити їх усім необхідним. Одночасно вони дуже стурбовані придбанням власного будинку, квартири, машини, спроможністю матеріально забезпечувати родину та підтримувати батьків (мати стабільний матеріальний достаток) і бути незалежним.

Дуже часто зустрічаються домагання про психологічний комфорт: «бути щасливою», «задоволеність життям», «душевної гармонії»; комфорт як

показник результативності, успішності життя та особистісне вдосконалення й розвиток: «хочу бути розвинутим у різних сферах», «розвивати екстрасенсорні здібності», «не зупинятись у власному вдосконаленні».

Розгляд середніх значень за показниками сфер життєдіяльності людини засвідчив, що студенти різних курсів мають різний вияв значущості життєвих домагань і наполегливості для їх досягнення (див. рис. 2.4 та рис. 2.5).

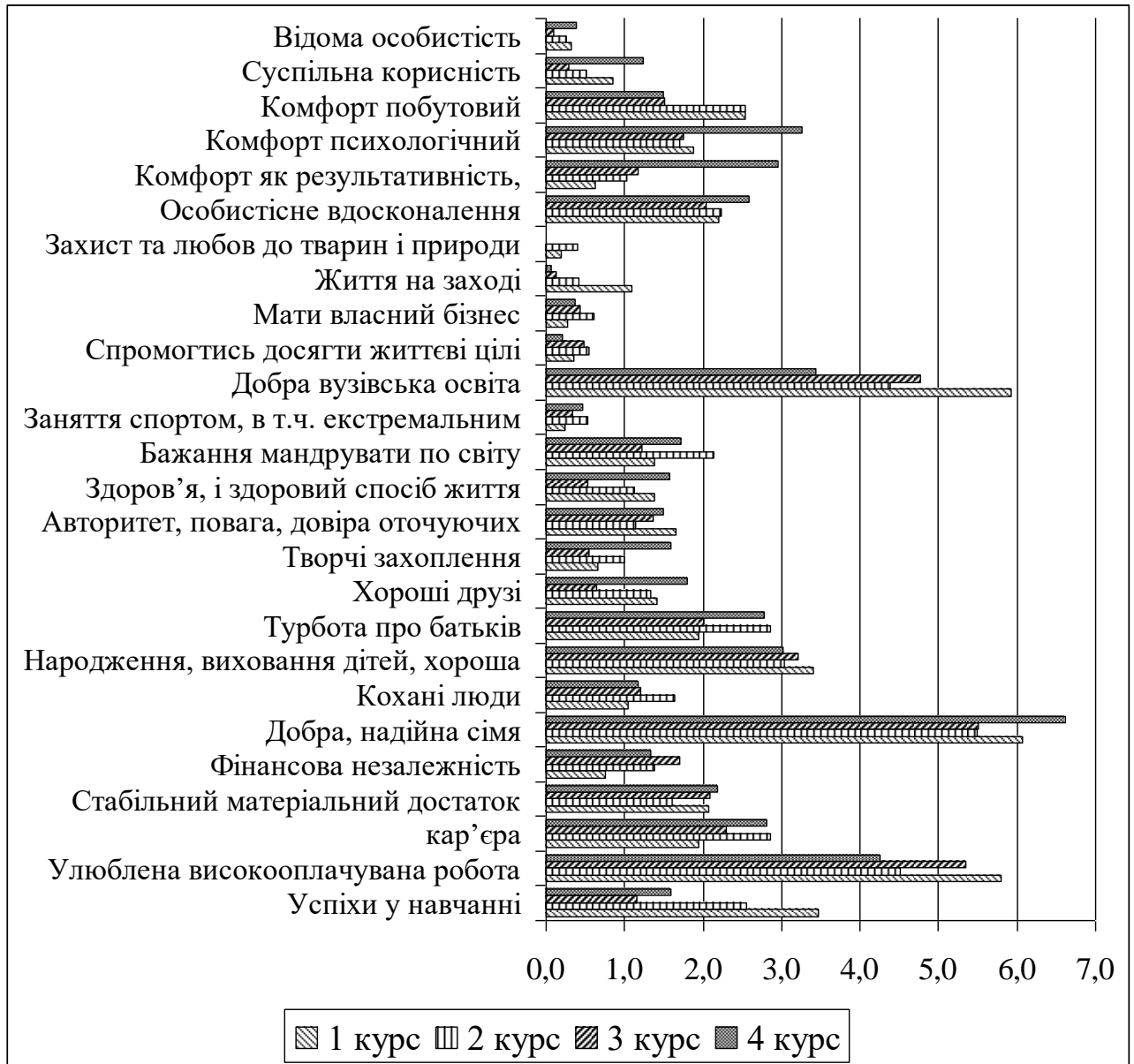


Рис. 2.4. Середні значення показників життєвих домагань у студентів різних курсів за значущістю.

Відповідно до рис. 2.4 та 2.5 найбільш суттєвими для студентів усіх курсів навчання за середніми значеннями виявилися домагання, які відносяться до

трьох сфер життя людини, а саме: до показника «хороша, надійна сім'я», «улюблена високооплачувана робота» та «якісна вища освіта».

Меншою виявилася значущість домагань у студентів з таких показників, як «успіхи у навчанні», «народження, виховання власних дітей та надання їм якісної освіти», «турбота про батьків», «кар'єрне зростання», «стабільний матеріальний достаток», «комфорт психологічний», «комфорт як результативність, успішність», «особистісне вдосконалення», про що свідчать відповідні середні значення за цими показниками.

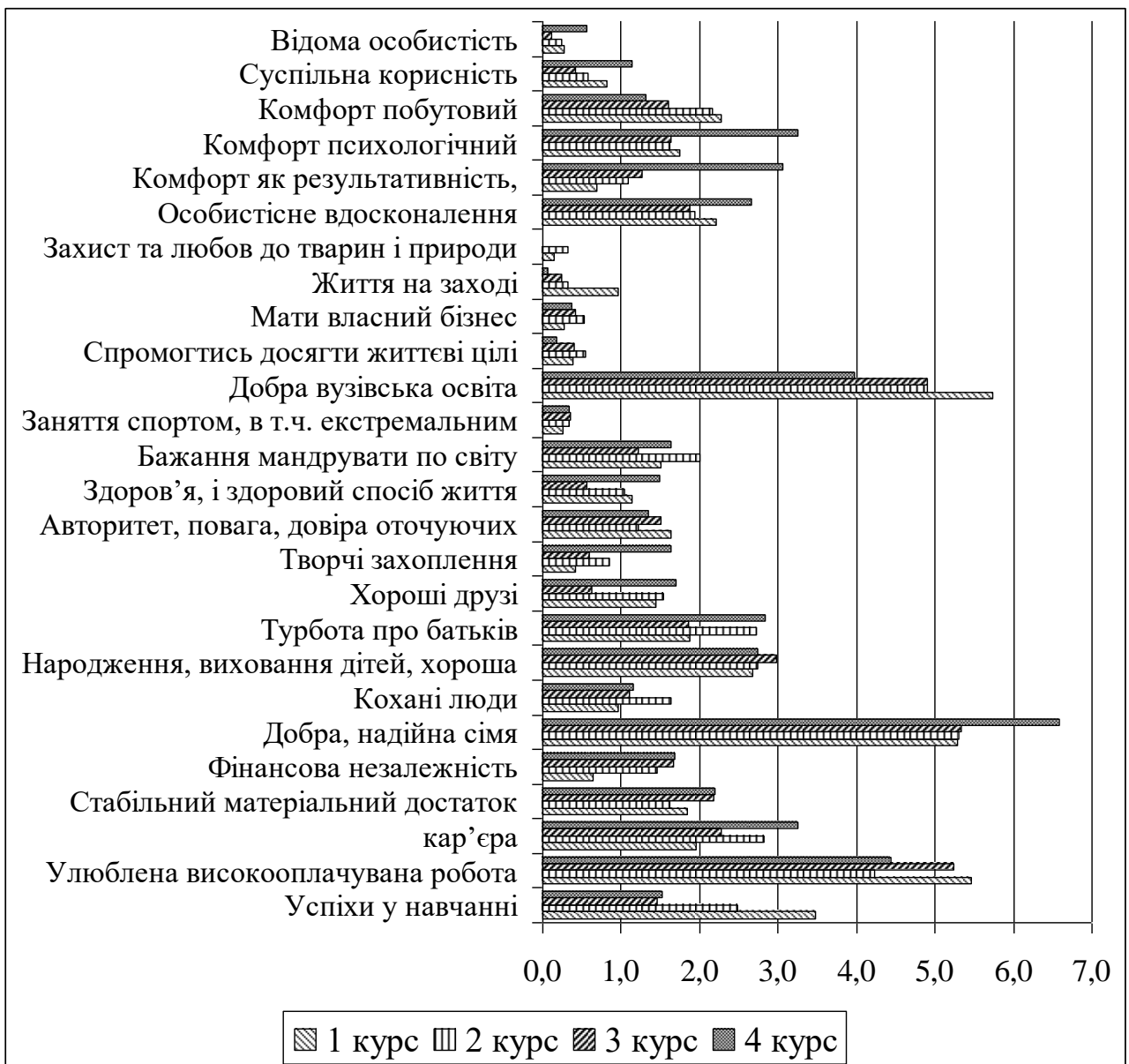


Рис. 2.5. Середні значення показників сфер життєдіяльності людини у студентів різних курсів за наполегливістю у досягненні життєвих домагань.

Результати за показниками «фінансова незалежність», «кохані люди», «хороші друзі», «творчі захоплення», «авторитет, повага та довіра оточуючих», «здоров'я і здоровий спосіб життя», «бажання мандрувати по світу», «заняття спортом», «спроможність досягти життєві цілі», «мати власний бізнес», «життя на Заході», «захист тварин і природи та любов до них», «суспільна корисність», «відома особистість» свідчать про досить низьку значимість (відповідні середні значення цих показників).

Таким чином, можна констатувати, що змістовні характеристики сформованих життєвих домагань студентів-педагогів всіх курсів навчання вказують на доволі високий їх рівень, вони охоплюють багато сфер життєдіяльності людини та змінюються з кожним курсом навчання. В цілому у студентів всіх курсів навчання виокремлюється декілька домінуючих сфер за значимістю та за наполегливістю у досягненні успіху.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.

1. Розроблено алгоритм емпіричного дослідження, яке складалося з чотирьох етапів: на підготовчому етапі було здійснено відбір та розробка психодіагностичного комплексу методик, релевантних меті дослідження, формування репрезентативної вибірки; на другому етапі (діагностичному) проводилося основне дослідження; на третьому – обробка, аналіз та інтерпретація його даних; на четвертому - розробка та апробація програми оптимізації життєвих домагань.

2. Розроблено анкети, які дозволяють визначити простір життєвих домагань майбутніх учителів: твір – роздум на тему «Моє майбутнє – яким би я хотів/ хотіла бачити», що надав можливість виявити дійсну картину суб'єктивної перспективи життєвої самореалізації студентів-педагогів; анкета «Мої життєві домагання», спрямована на вивчення змістовних характеристик життєвих домагань студентів-педагогів та виявлення основних сфер життєдіяльності людини, з якими пов'язані їх домагання; анкета «Оцінка ступеня значущості сфер життєдіяльності людини та наполегливості у

досягненні в них успіху», що застосовувалася для вивчення ступеня суб'єктивної значущості та наполегливості основних сфер життєдіяльності людини. Також використовувався тест-опитувальник термінальних цінностей «ОТеЦ» І.Г.Сеніна, «Тест-опитувальник особистісної зрілості», методики «Вольова саморегуляція особистості» та «Самооактуалізована особистість».

3. Проведене попереднє дослідження дозволило з'ясувати, що в цілому уявлення про перспективи життєвої самореалізації студентів – педагогів достатньо сформовані, характеризуються оптимістичністю, впевненістю у реалізації своїх прагнень та домагань. Переважній більшості досліджуваних всіх курсів притаманні середній та високий рівні усвідомленості життєвої та професійної перспективи, за хронологічним простором студенти переважно планують життя на близьку перспективу.

4. Життєві домагання студентів – бакалаврів характеризуються більшою поміркованістю, реалістичністю, послідовністю викладу подій, ніж домагання студентів молодших курсів, що зумовлено особливостями віку, набутими знаннями, вміннями, життєвим досвідом. Студентам 4-го курсу, порівняно зі студентами молодших курсів, властива більша поміркованість, зваженість, реалістичність, викладення у вигляді послідовності подій, що відображає загальні тенденції розвитку особистості, становлення її зрілості у процесі професійного навчання та свідчить про вплив набутого життєвого досвіду й отриманих знань.

5. На основі аналізу даних анкет студентів визначено їх життєві домагання, основні сфери життєдіяльності людини: успішність у навчанні; улюблена високооплачувана робота; кар'єра; стабільний матеріальний достаток; фінансова незалежність; хороша, надійна власна сім'я; кохані (чоловік, жінка): вірні та надійні; народження здорових і розумних дітей, можливість гідно їх виховати, забезпечити й дати якісну освіту; турбота про батьків, їх здоров'я і достаток; хороші друзі; творчий розвитку та захоплення; авторитет, повага і довіра людей; здоров'я і здоровий спосіб життя; бажання мандрувати по світу; заняття спортом, у тому числі екстремальним; сучасна

вища освіта; досягнення життєвих цілей; мати власний бізнес; життя на Заході; любов до тварин і природи, їх захист; прагнення до особистісного зростання (фізичного, психологічного, духовного, професійного); комфорт як успішність, результативність; комфорт психологічний; комфорт психологічний; комфорт побутовий; суспільна корисність; відома особистість.

6. Виявлено, що для студентів найважливішими та пріоритетними є три сфери життєдіяльності: створення хорошої, надійної сім'ї, улюблена високооплачувана робота та сучасна вища освіта. З'ясовано, що у виборі студентами-педагогами значущих для них сфер життєдіяльності та готовності досягати в них успіху наявні значні індивідуальні варіативності.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ

3.1. Результати кореляційного аналізу

3.1.1. Взаємозв'язки показників сфер життєдіяльності людини за значущістю з показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю

Кореляційний аналіз досліджуваних показників базувався на результатах, отриманих за допомогою розробленої анкети та методик, які діагностують означені показники. Використана анкета й методики та їх психодіагностичні можливості детально описані в підрозділі 2.2.

Починаючи вивчення особливостей досліджуваних з домінуванням певної сфери життєдіяльності за значущістю та за наполегливістю, ми прагнули спочатку з'ясувати характер взаємозв'язку між показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю та показниками сфер життєдіяльності за наполегливістю. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці.А.3.1. (додаток А).

Аналізуючи таблицю (додаток А), чітко простежуємо достатню кількість статистично достовірних кореляційних зв'язків між показниками, причому майже всі вони мають позитивну значимість.

Найбільшу кількість кореляцій продемонстрували показники сфери ОВз (особистісне вдосконалення) та ВОз (відома особистість). Так, ОВз виявив позитивний на високому 1% рівні значимості зв'язок із показниками УНн (успіхи у навчанні), УВРн (улюблена високооплачувана робота), СМДн (стабільний матеріальний достаток), ДСн (добра, надійна сім'я), ТБн (турбота про батьків), ХДн (хороші друзі), ТЗн (творчі захоплення), СВОН (сучасна вища освіта), ДЖЦн (спромогтися досягти життєві цілі), ЗТПн (захист тварин і природи та любов до них), ОВн (особистісне вдосконалення), КУн (комфорт як успішність, результативність), КПсн (комфорт психологічний), КПн (комфорт побутовий), ВОн (відома особистість) та на 5% рівні значимості з показниками КЛн (кохані люди), НДн (народження, виховання дітей), АПн (авторитет,

повага довіра оточуючих), Зн (здоров'я і здоровий спосіб життя), ЗСн (заняття спортом), ВБн (мати власний бізнес) та ЖЗн (життя на Заході).

Показник ВО корелює на високому 1% рівні значимості з показниками Кн (кар'єра), СМДн, ТЗн, АПн, Зн (здоров'я і здоровий спосіб життя), МСн (бажання мандрувати світом), ЗСн, ДВОн, ДЖЦн, ВБн, ЖЗн, ЗТПн, ОВн, КУн, СКнм (суспільна корисність), ВОн і на 5% рівні значимості з показниками УНн, УВРн, ФНн (фінансова незалежність), ДСн, ТБн, ОВн, КПсн.

Найменшу кількість кореляційних зв'язків можна спостерігати у показників СМДз, ФНз, ТБз. Показник ТБз демонструє позитивну кореляцію з показниками КЛн, НДн (народження, виховання дітей), ТБн та ЗТПн, тоді як показник СМД лише з показниками АПн та ВБн ($p < 0,05$). А показник ФНз від'ємно корелює з показником МСн ($p < 0,05$) і позитивно з показником КПн ($p < 0,01$).

Деякі показники сфер життєдіяльності людини за значущістю виявляють кореляційні зв'язки майже з одними й тими ж показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю. Так, показники КУз, КПсз та КПз позитивно корелюють з показниками ДСн, НДн, ТБн та ЗТПн, ОВн, КУн, КПн та КПсн (окрім показника КПз). До того ж у них наявні окремі зв'язки ще з деякими показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю, а саме: КУз ще корелює з показником СМДн, ТЗн, СКн ($p < 0,05$) та ВБн ($p < 0,01$); показник КПз позитивно корелює з показником МСн.

Показники МСз та ЗСз також мають майже однакові кореляційні зв'язки з такими показниками, як ХДн, ЖЗн ($p < 0,05$), а з ТЗн, МСн, ЗСн, ЗТПн ($p < 0,01$). Однак у показника ЗСз виявляється ще зв'язок з показниками АПн, ВОн ($p < 0,05$).

Показник УНз (успіхи у навчанні) виявив позитивний значимий зв'язок з показниками УНн, УВРн, ХДн, АПн, Зн, ДВОн, КПсн ($p < 0,01$) та НДн, ТБн, ЗСн, ВБн, ЗТПн, ОВн, КУн, де $p < 0,05$.

Показник УВРз (улюблена високооплачувана робота) пов'язаний від'ємною кореляційною залежністю з показником ТЗн (творчі захоплення) та

позитивною кореляційною залежністю з показниками УВРн, НДн, ХДн (хороші друзі) та ДВОн.

Показник Кз позитивно корелює з показниками УНн (успіхи у навчанні), УВРн (улюблена високооплачувана робота), Кн (Кар'єра), СВОн (сучасна вища освіта) ($p < 0,01$) та АПн (авторитет, повага, довіра оточуючих), ВБн мати власний бізнес) та КПсн (комфорт психологічний) ($p < 0,05$).

Показник ДСз (добра, надійна сім'я) позитивно корелює на високому 1% рівні значимості з такими показниками, як УНн, СМДн (стабільний матеріальний достаток), КЛн (кохані люди), ТБн (турбота про батьків), Зн (здоров'я), ДВОн та на 5% рівні значимості з показниками УВРн і ДСн (добра надійна сім'я).

Показник КЛз виявив позитивні зв'язки з такими показниками, як-от: УНн, КЛн, ТБн, ХДн, Зн, ЗСн (заняття спортом), ДВОн, ВБн, ЖЗн (життя на Заході), КПсн, СКн (суспільна корисність) та ВОн (відома особистість).

Показник НДз позитивно пов'язан на високому рівні значимості з показниками УНн, КЛн, НДн, ТБн, ХДн, Зн, ДВОн, а також з показниками УВРн та СМДн при $p < 0,05$.

Показник ХДз має позитивні кореляційні залежності з показниками УНн, ХДн, АПн, Зн, ЗСн, ДВОн, ВБн, КУн, КПсн та ВОн.

Простежуються зв'язки показника АПз з показниками УНн, ХДн, АПн, ЗСн, ДВОн, КУн, КПсн, ВОн ($p < 0,01$) і УВРн, СМДн, ТБн, Зн, ВБн, ЗТПн ($p < 0,05$).

Показник Зз виявляє позитивні значимі кореляційні зв'язки ($p < 0,01$; $p < 0,05$) з показниками СМДн, КЛн, НДн, ТБн, ХДн, АПн, Зн, ДВОн, ВБн, КУн, ВОн.

Показник ДВОз корелює з показниками УНн, УВРн, ХДн, АПн, Зн, ДВОн, ОВн, КУн, КПсн, КПн.

Показник ДЖЦз пов'язаний із показниками ХДн, ОВн, КУн, КПсн ($p < 0,05$) та ДЖЦн, ЗТПн ($p < 0,01$).

Показник ВБ (мати власний бізнес) позитивно пов'язаний із показниками Кн (кар'єра), СМДн (стабільний матеріальний достаток), ФНн (фінансова незалежність), ТЗн (творчі захоплення), ВБн, ЗТПн (захист тварин і природи і любов до них), Кун (комфорт як показник результативності, успішності), КПсн (комфорт психологічний), СКн (суспільна корисність) та ВОн (відома особистість).

Показник ЖЗз (життя на Заході) демонструє достатньо велику кількість зв'язків, причому більшість із них мають високий рівень достовірності. Так, показник ЖЗз корелює з показниками Кн, СМДн, ДСн, КЛн, ТЗн, Зн, МСн, ЗСн, ВБн, ЖЗн, ЗТПн, СКн та ВОн.

Показник ЗТПз виявив позитивний зв'язок на 5% рівні значимості з показниками ФНн (фінансова незалежність), ТЗн, ЗСн, КПн (комфорт побутовий), СКн і на 1% рівні значимості з показником ЖЗн та ЗТПн.

Показник СКз позитивно корелює ($p < 0,01$; $p < 0,05$) з показниками ТЗн, ЗСн, ВБн, ЖЗн, КУн, КПсн та СКн.

Отримані результати кореляційного аналізу, які представлені в цьому підрозділі, свідчать, що показники сфер життєдіяльності людини за значущістю та однойменні показники за наполегливістю тісно взаємопов'язані.

Загальна тенденція у взаємозалежностях між показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю має зворотній характер. Це пояснюється тим, що ступінь наполегливості в певних сферах життєдіяльності людини виявляється особистістю відповідно до ступеня значущості для неї кожної із сфер.

3.1.2. Аналіз взаємозв'язків показників сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю з ціннісними орієнтаціями

Теоретичний аналіз проблеми життєвих домагань показав, що цей феномен пов'язаний із ціннісними орієнтаціями. Тому ми поставили перед собою завдання дослідити наявність зв'язків між показниками ціннісних

орієнтацій і показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю та наполегливістю.

Відтак у цьому підпункті представлений аналіз кореляційних зв'язків отриманих між показниками сфер життєдіяльності людини та ціннісних орієнтацій. Результати кореляційного аналізу представлено в табл. Б 3.1 (додаток Б).

Як свідчать дані таблиці, всі показники ціннісних орієнтацій знаходять кореляційні зв'язки з більшістю показників сфер життєдіяльності людини за значимістю.

Серед показників рівня життєвих домагань за значимістю найбільшу кількість кореляційних зв'язків (з усіма показниками термінальних цінностей та значущих життєвих сфер: ВП (власний престиж), Кр (креативність), АСК (активні соціальні контакти), РС (розвиток себе), Д (досягнення), ДЗ (духовне задоволення), ЗВІ (збереження власної індивідуальності), ПЖ (професійне життя), НО (навчання і освіта), СімЖ (сімейне життя), СЖ (суспільне життя), З (захоплення), окрім показника ВМП (високе матеріальне положення), демонструють показники КЛз та ХДз. Отриманий факт доводить, що значущість саме таких сфер, як «кохані люди» та «хороші друзі», пов'язана майже з усіма ціннісними орієнтаціями та сферами людського існування.

До того ж майже всі зв'язки між цими показниками - на високому 1% рівні значимості.

Відзначимо, що у показників УНз (спіхи у навчанні), УВРз (улюблена високооплачувана робота), СВОз (сучасна вища освіта), Кз (кар'єра), ДЖЦз (спромогтися досягти життєві цілі) також спостерігається достатня кількість кореляційних зв'язків з різними показниками термінальних цінностей та значущих життєвих сфер і з різним рівнем значимості.

Розглянемо зазначені кореляції окремо за кожним показником.

Показник УНз (спіхи у навчанні) виявив значимі зв'язки на високому 1% рівні з такими показниками термінальних цінностей і значущих життєвих сфер: РС (розвиток себе), Д (досягнення), НО (навчання і освіта), СЖ (суспільне

життя). Також значимі кореляції на 5% рівні спостерігаються з показниками ВП (власний престиж), АСК (активні соціальні контакти), ДЗ (духовне задоволення), ПЖ (професійне життя).

Показник УВРз (улюблена високооплачувана робота) пов'язаний позитивно ($p < 0,01$) з показником СЖ (суспільне життя), а також ($p < 0,05$) з показниками ВП (власний престиж), ВМП (високе матеріальне положення), Кр (креативність), РС (розвиток себе), Д (досягнення), ПЖ (професійне життя), НО (навчання і освіта), З (захоплення).

У показника Кз (кар'єра) кореляції на 1% рівні значимості з показниками АСК, НО (навчання і освіта) та СЖ, також на 5% рівні значимості з показниками РС, Д, ЗВІ (збереження власної індивідуальності), ПЖ (професійне життя).

Показник СВОз (сучасна вища освіта) позитивно корелює на високому 1% рівні значимості з показниками ВП (власний престиж), РС, Д, ПЖ (професійне життя), НО (навчання і освіта), СЖ і на 5% рівні значимості з показником АСК та З (захоплення).

Показник ДЖЦз (спромогтися досягти життєві цілі) виявляє значимі зв'язки ($p < 0,01$; $p < 0,05$) з показниками ВП, АСК, РС, Д, ПЖ, НО.

Показники АПз (авторитет, повага, довіра оточуючих), Зз (здоров'я і здоровий спосіб життя), ВОз (відома особистість) та ВБз (мати власний бізнес) пов'язані з меншою кількістю показників термінальних цінностей і значущих життєвих сфер, і майже всі зв'язки на 5% рівні значимості.

Так, показник АПз корелює з показниками ВП, Кр, НО та СЖ.

Показник Зз (здоров'я і здоровий спосіб життя) пов'язаний із показниками ВМП, Д, ПЖ та СімЖ (сімейне життя), тоді як показник ВБз корелює з показниками ВП, АСК, СЖ ($p < 0,05$) та ВМП ($p < 0,01$).

Показник ВОз (відома особистість) виявляє позитивні зв'язки з показниками ВП, Д, ПЖ та НО.

Низка показників СМДз (стабільний матеріальний достаток), ФНз (фінансова незалежність), НДз (народження, виховання дітей, їх освіта), ОВз

(особистісне вдосконалення), КУз (комфорт як результативність, успішність) та СКз (суспільна корисність) демонструють лише поодинокі зв'язки з окремими показниками термінальних цінностей і значущих життєвих сфер.

Так, показники СМДз та ФНз позитивно корелюють ($p < 0,01$; $p < 0,05$) лише з показником ВМП (високе матеріальне положення).

У показників НДз, ОВз, КУз також спостерігається кореляційний зв'язок із одним і тим же показником ВП, але крім цього показника, вони ще демонструють зв'язки з іншими показниками: показник НДз із показником ПЖ (професійне життя) ($p < 0,05$), показник ОВз із показником НО (Навчання і освіта) ($p < 0,05$), показник КУз із показником Д (Досягнення) ($p < 0,05$).

Показник СКз виявляє позитивний кореляційний зв'язок ($p < 0,05$) лише із показником Кр (креативність).

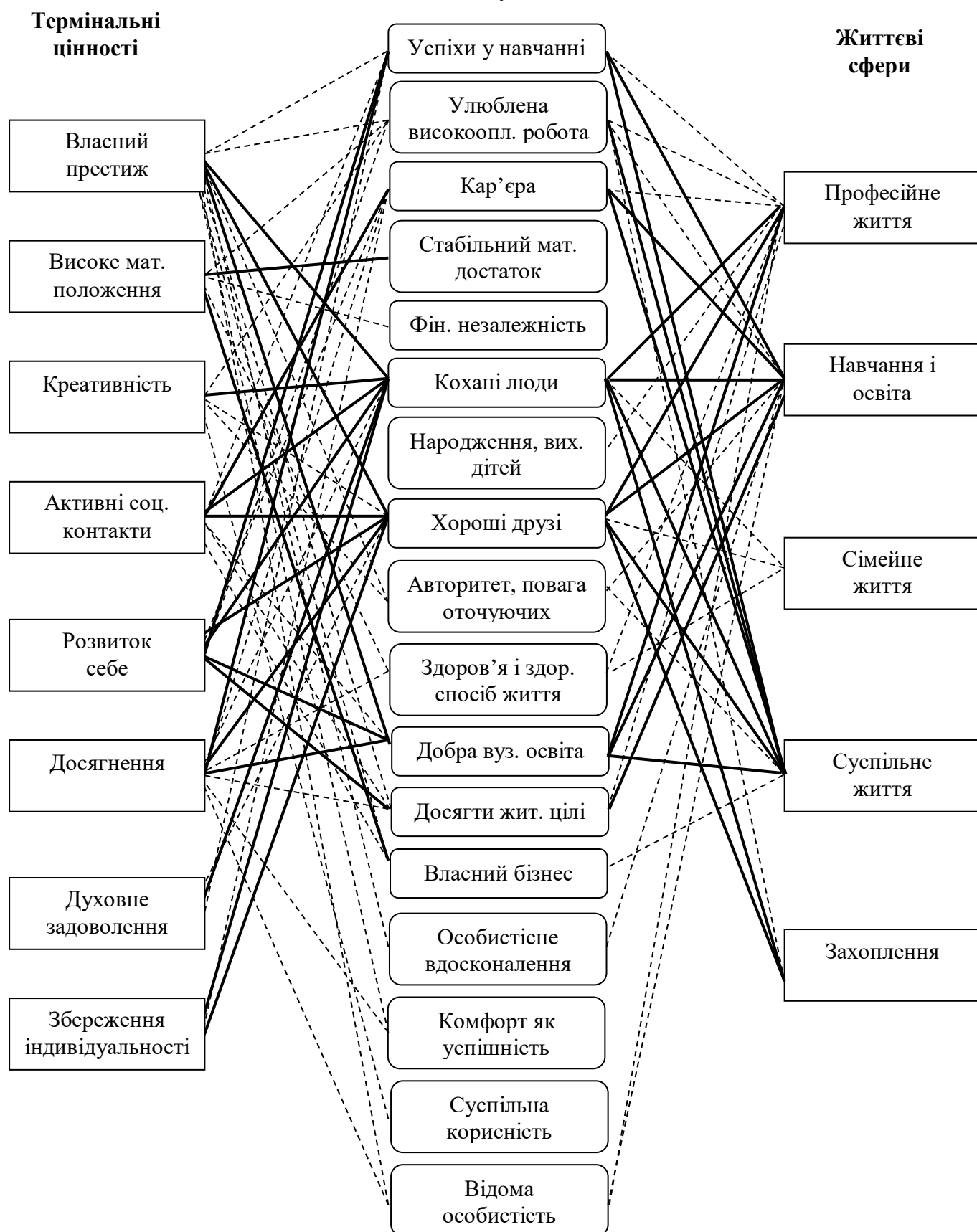
На рис. 3.6 представлена кореляційна плеяда, яка відображає описані в табл. Б.3.1 зв'язки.

Таким чином, отримані дані свідчать про взаємозалежність і взаємозумовленість показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та показників ціннісних орієнтацій. Це пояснюється тим, що формування високого ступеня значущості певної сфери життєдіяльності людини для особистості визначається властивою для неї високою виразністю конкретних ціннісних орієнтацій і вагомих сфер.

Розглянемо взаємозв'язки показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні успіху та показників ціннісних орієнтацій. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці В. 3.1 (додаток В) і на кореляційній плеяді, яка відображає описані в таблиці зв'язки.

Найбільшу кількість зв'язків демонструють показники ХДн (хороші друзі), Зн (здоров'я і здоровий спосіб життя), СВОн (сучасна вища освіта), ВБн (мати власний бізнес), КУн (комфорт як результативність, успішність), КПсн (комфорт психологічний), СКн (суспільна корисність), ВОн (відома особистість).

**Показники сфер
життєдіяльності людини
за значущістю**



Примітка: — зв'язок на 1% рівні, - - - - на 5% рівні.

Рис. 3.6. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю і показниками ціннісних орієнтацій

Показник ХДн позитивно пов'язан на 1% рівні значимості з показниками ВП (власний престиж), АСК (активні соціальні контакти), РС (розвиток себе), Д (досягнення), ПЖ (професійне життя), НО (навчання і освіта), СЖ (суспільне життя) і на 5% рівні значимості з показниками Кр (креативність), ДЗ (духовне задоволення), ЗВІ (збереження власної індивідуальності), та З (захоплення).

Показник Зн має кореляційні зв'язки з показниками Кр, АСК, РС, ДЗ, ПЖ, НО ($p < 0,01$) та показниками РС, Д, ЗВІ, СЖ, З ($p < 0,05$).

Показник СВОн (сучасна вища освіта) позитивно корелює із показниками ВП (власний престиж), РС (розвиток себе), Д (досягнення), ПЖ (професійне життя), НО (навчання і освіта), СЖ (суспільне життя) на високому 1% рівні значимості та на 5% рівні з показниками Кр (креативність), АСК (активні соціальні контакти).

Показник ВБ (N) (мати власний бізнес) виявив позитивні значимі зв'язки із показниками ВП, ВМП (Високе матеріальне положення), АСК (Активні соціальні контакти), РС (Розвиток себе), Д, ПЖ, НО, СЖ ($p < 0,01$) та Кр (Креативність), ДЗ (Духовне задоволення), СімЖ (Сімейне життя) ($p < 0,05$).

Показник КУн (комфорт як результативність, успішність) пов'язаний із показниками ВП, АСК, РС, Д, ПЖ, НО, СЖ ($p < 0,01$; $p < 0,05$).

Показник КПсн (комфорт психологічний) корелює на високому 1% рівні значимості з такими показниками, як ВП, АСК, РС, Д, ПЖ, НО, СЖ і на 5% рівні значимості з показниками ЗВІ (збереження власної індивідуальності) та З (захоплення).

У показника СКн (суспільна корисність) спостерігаються взаємозв'язки з показниками ВП, АСК, РС, ЗВІ, ПЖ, НО, СЖ при $p < 0,01$ та з показниками Кр, Д при $p < 0,05$.

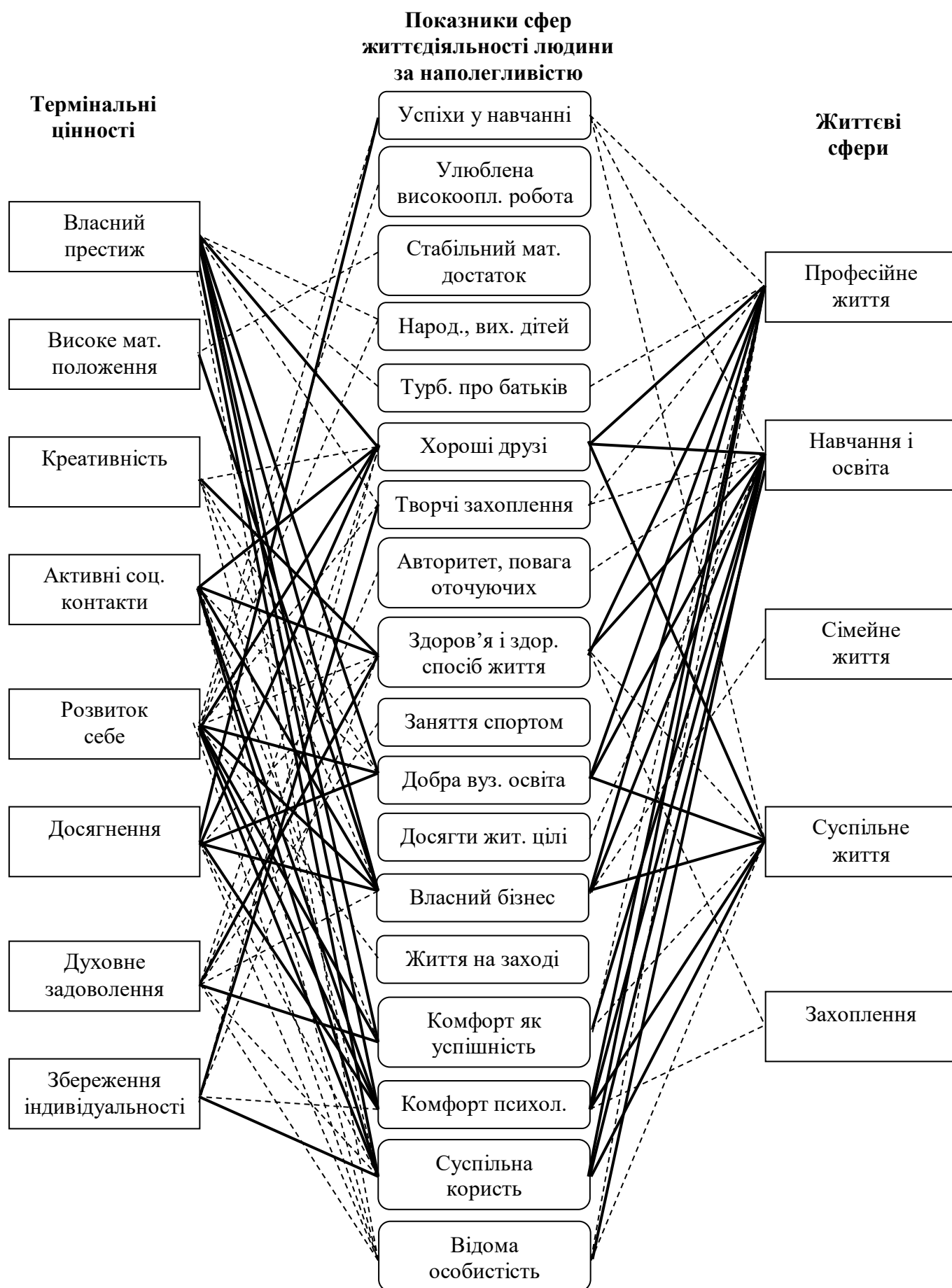


Рис. 3.7. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між показниками сфер життєдіяльності за наполегливістю і показниками ціннісних орієнтацій.

Виявлено позитивні кореляційні зв'язки показника ВОн (відома особистість) з показниками ВП, АСК, РС, Д, ДЗ, ПЖ, НО, СЖ ($p < 0,01$; $p < 0,05$).

За даними таблиці, серед показників УНн (успіхи у навчанні), УВРн (улюблена високооплачувана робота), СМДн (стабільний матеріальний достаток), НДн (народження, виховання дітей, їх освіта), ТБн (турбота про батьків), ТЗн (творчі захоплення), АПн (авторитет, повага, довіра оточуючих), ЗСн (заняття спортом, у т.ч. екстремальним), ДЖЦн (спромоглися досягти життєві цілі), ЖЗн (життя на Заході) кореляційну залежність виявлено між такими показниками:

- показник УНн (успіхи у навчанні) позитивно пов'язан із показниками РС (розвиток себе), Д (досягнення), ПЖ (професійне життя), НО (навчання і освіта) ($p < 0,01$; $p < 0,05$);
- показник УВРн (улюблена високооплачувана робота) корелює лише з показником РС, а показник СМДн (стабільний матеріальний достаток) із показником ВМП (високе матеріальне положення);
- показник НДн (народження, виховання дітей, їх освіта) пов'язаний позитивною кореляційною залежністю із показниками ВП (власний престиж), РС, СЖ (суспільне життя) при $p < 0,05$;
- показник ТБн (турбота про батьків) виявив позитивні значимі зв'язки ($p < 0,05$) із показниками ВП, ПЖ;
- показник ТЗн (творчі захоплення) позитивно корелює ($p < 0,01$) із показником ЗВІ (збереження власної індивідуальності) та ВП, РС, ПЖ, НО ($p < 0,05$);
- показник АПн (авторитет, повага, довіра оточуючих) виявив зв'язки із показниками ДЗ (духовне задоволення) та НО ($p < 0,05$);
- показники ЗСн (заняття спортом, у т.ч. екстремальним), ДЖЦн (спромоглися досягти життєві цілі) та ЖЗн (життя на Заході) демонструють поодинокі

позитивні залежності на 5% рівні значимості, а саме показник ЗСн (заняття спортом, у т.ч. екстремальним) - із показником ДЗ, показник ДЖЦн - із показником НО, показник ЖЗн - із показником РС.

Отже, вищеописані кореляційні зв'язки показали, що ступінь наполегливості у досягненні успіху в певних сферах життєдіяльності людини обумовлюється ступенем значущості для неї певних ціннісних орієнтацій та сфер життя.

3.1.3. Взаємозв'язки показників сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю із показниками властивостей особистості

Спираючись на теоретичні дані про зв'язок життєвих домагань зі спектром властивостей особистості, ми прагнули вивчити характер взаємозв'язків між означеними показниками.

Результати, отримані в процесі кореляційного аналізу цих показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та показників особистісної зрілості, наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки показників життєвих домагань за значущістю та показників особистісної зрілості

	ОЗ	МД	ПГ	ЖУ
УНз	367*			324
ЗСз	409*	325	363	364
СВОз	335			
СКз	330	308		367*

Примітка. 1. Позначка «з» позначає показники життєвих домагань за значимістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у навчанні, ЗС – заняття спортом, СВО – сучасна вища освіта, СК – суспільна

корисність. 6. Показники особистісної зрілості: ОЗ – особистісна зрілість. МД – мотивація досягнення, ПГ – почуття громадянськості, ЖУ – життєва установка.

Аналіз представленої таблиці показує, що показники особистісної зрілості знаходять значущі кореляційні зв'язки лише з деякими показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю.

Загальний показник ОЗ позитивно корелює на високому 1% рівні значимості з такими показниками, як УН, ЗС, і на 5 % рівні значимості з показниками ДВО, СК.

Серед інших п'яти показників, що характеризують різні аспекти зрілості, кореляційні зв'язки з деякими показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю виявили лише показники МД, ПГ, ЖУ. Вони позитивно пов'язані на 5 % рівні значимості з показником ЗС.

Із показником СК позитивно корелюють показники МД та ЖУ.

До того ж показник ЖУ демонструє позитивний кореляційний зв'язок з показником УН.

Кореляційний аналіз даних за показниками особистісної зрілості та показниками сфер життєдіяльності людини за ступенем наполегливості у досягненні успіху також засвідчив зв'язки лише між деякими показниками. Результати аналізу представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні успіху та показників особистісної зрілості

	ОЗ	ПГ	ЖУ	СБ
НДн				292
ХД н				290
ЗСн	357	299	314	
КПсн				310

Примітка. 1. Позначка «н» позначає показники життєвих домагань за наполегливістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без

позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: НД – народження та виховання дітей, ХД – хороші друзі, ЗС – заняття спортом, КПс – комфорт психологій. 6. Показники особистісної зрілості: ОЗ – особистісна зрілість. МД – мотивація досягнення, ПГ – почуття громадянськості, ЖУ – життєва установка.

Відзначимо, що показник ЗС за наполегливістю позитивно корелює на 1 % рівні майже з тими ж показниками особистісної зрілості, а саме ОЗ, ПГ, і ЖУ, як і в попередній таблиці, де представлено зв'язки показників життєвих домагань за ступенем значущості.

Крім того, як бачимо в таблиці, спостерігаються позитивні кореляційні зв'язки показника СБ з показниками НД, ХД та КПс.

Розглянемо результати кореляційного аналізу показників сфер життєдіяльності людини за значимістю і за наполегливістю з показниками вольової саморегуляції, які представлено в таблицях 3.5. та 3.6.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та показників вольової саморегуляції

	ВС	Н	Св
УНз	306		459*
Кз			303
ДВОз			389*
ОВз		321	288
СКз		288	

Примітка. 1. Позначка «з» позначає показники життєвих домагань за значимістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у навчанні, К – кар'єра, СВО – сучасна вища освіта, ОВ – особистісне вдосконалення, СК – суспільна корисність. 6. Показники вольової

саморегуляції: ВС – вольова саморегуляція, Н – наполегливість, Св – самовладання.

Як бачимо в табл.3.5 простежуються такі взаємозв'язки: показник ВС позитивно корелює на 5 % рівні значимості лише з показником УН; показник Н позитивно корелює на 5 % рівні значимості з показниками ОВ та СК; показник Св демонструє позитивні кореляційні зв'язки з показниками УН, ДВО ($p < 0,01$) і К та ОВ ($p < 0,05$).

Отримані незначні кореляційні зв'язки можна пояснити тим, що обрання ступеня значущості сфер життєдіяльності людини не завжди й необов'язково пов'язане із саморегуляцією особистості, наполегливістю і самовладанням.

Аналіз табл. 3.6 свідчить про те, що показники вольової саморегуляції мають більше кореляційних зв'язків із показниками сфер життєдіяльності людини за ступенем наполегливості, ніж з тими ж показниками, але за ступенем значущості.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю в досягненні успіху та показників вольової саморегуляції

	ВС	Н	Св
УН _{нн}			295
АП _н			375*
СВО _н	373*	374*	440*
ДЖЦ _н		457*	
ОВ _н	352	461*	320
КУ _н		358	
КПс _н		325	
СК _н		301	

Примітка. 1. Позначка «н» позначає показники життєвих домагань за наполегливістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у

навчанні, АП – авторитет, повага, довіра оточуючих, СВО – сучасна вища освіта, ДЖЦ – спромогтися досягти життєві цілі, ОВ – особистісне вдосконалення, КУ – комфорт як показник результативності, успішності життя, КПс – комфорт психологічний, СК – суспільна корисність. 6. Показники вольової саморегуляції: ВС – вольова саморегуляція, Н – наполегливість, Св – самовладання.

Показник ВС виявив значимий зв'язок на високому 1% рівні з показником ДВО і на 5% рівні з показником ОВ.

Як видно з таблиці, показник Н демонструє більшу кількість кореляційних зв'язків, ніж показники ВС і С, і значно більшу кількість зв'язків з показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю ніж з показниками сфер життєдіяльності людини за значимістю. Отриманий факт свідчить про взаємозв'язок наполегливості як властивості особистості із ступенем наполегливості в досягненні успіху в окреслених сферах життєдіяльності особистості.

Виявилися значимі кореляції на 1% рівні у показника Н з показниками ДВО, ДЖЦ, ОВ і на 5% рівні з показниками КУ, КПс, СК. Показник Св позитивно корелює з показниками АП, ДВО ($p < 0,01$) та показниками УН, ОВ ($p < 0,05$). Ці дані показують, що досягнення успіху в зазначених сферах залежить від самовладання особистості. Такі зв'язки показують, що ступінь наполегливості в досягненні успіху в зазначених сферах життєдіяльності людини залежить від ступеня самовладання особистості.

Дані про значимі коефіцієнти кореляцій показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та показників самоактуалізації особистості наведено у таблиці Г 3.1 (додаток Г).

Аналіз представленої таблиці показує, що значна кількість показників сфер життєдіяльності людини за значущістю знаходять значущі кореляційні зв'язки з більшістю показників самоактуалізації особистості.

Як видно з таблиці, найбільшу кількість кореляційних зв'язків показує показник ПА з показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю,

причому всі, крім одного, мають від'ємну кореляцію. Так, ПА позитивно корелює на 5% рівні значимості з показником МС, і це свідчить, що при значущості сфери «бажання мандрувати світом» людина схильна приймати власну агресію і гнів, оскільки вважає їх природними властивостями особистості, може виявляти її у міжособистісних контактах. Тоді як ПА від'ємно корелює на високому 1% рівні значимості з такими показниками, як НД, ТБ, З, ДВО та на 5% рівні значимості з такими показниками, як УН, УВР, К. А це пояснюється тим, що при високому ступені значущості вказаних сфер життєдіяльності особистості притаманно приховує таку якість у собі, як агресивність, відмовлятися від неї та стримувати її в собі.

До того ж слід зазначити, що показник МС також позитивно корелює з деякими іншими якостями самоактуалізуючої особистості, а саме: П, Сен, Син, Кон. Ці дані свідчать про те, що особистість, для якої значущою є сфера «бажання мандрувати по світу», легко й швидко встановлює контакти з іншими людьми, глибоко й тонко відчуває власні потреби, переживання, спирається на свої почуття і думки, критично сприймає вплив зовнішніх сил, керується власними цілями, переконаннями, принципами, здатна до цілісного сприйняття світу і людей.

Разом з тим виявлено ще й зв'язки між іншими показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю та якостями самоактуалізуючої особистості.

Показник П від'ємно корелює ($p < 0,05$) з показниками НД, ТБ та З, а пояснюється це тим, що при значущості окреслених сфер життєдіяльності людина більше піддається зовнішній підтримці, орієнтується на думку інших, а не на власну, комфортна, їй характерна потреба у прив'язаності, в упевненості, що її люблять.

Показник УН виявляє значний зв'язок на високому 1% рівні з показником ВПЛ і від'ємний зв'язок з показниками Сен, Спон та ПА. Такі результати свідчать про те, що людині, для якої значущою є сфера «успіхи у навчанні», більше властиво розуміння людської природи, проте вона менше здатна

виражати свої почуття, відчувати себе, свої потреби, переживання, прагне приховувати власну агресивність і гнів у міжособистісних відносинах, оскільки не приймає її як природну якість особистості.

Показник УВР корелює (від'ємний зв'язок) з показниками ПА, ПП.

Показник К демонструє від'ємний кореляційний зв'язок з показниками ПА, Спон та Кон. Це може вказувати на те, що чим більш значущими є сфери «кар'єра» та «улюблена високооплачувана робота», тим більше людина прагне стримувати у собі агресію й гнів, виявляти свої емоції, почуття у поведінці, відчуває труднощі у спілкуванні, стосунки с людьми у неї поверхові.

Поодинокі від'ємні кореляційні зв'язки виявляються між показниками ДС і Кон; КЛ і Кон; КПс і Креат; КП і Креат. Такі зв'язки можуть вказувати на те, що чим більш значущими є сфери «добра надійна сім'я» і «кохані люди», тим більше відчуваються труднощі у спілкуванні, відносини з людьми є поверховими, а при значущих сферах «комфорт психологічний» і «комфорт побутовий» - характерний слабкий творчий потенціал і спрямованість.

Показник НД від'ємно корелює з показниками П, Сен, ПА та Кон. Показник ТБ виявляє від'ємні кореляційні зв'язки з показниками П, Сен, ПА.

Отримані дані свідчать про те, що чим більша значущість сфер «народження, виховання дітей» і «турбота про батьків», тим більше особистість орієнтується на зовнішню підтримку, конформна, залежна від впливу зовнішніх сил, у своїй поведінці орієнтується на думку інших, а не на власну, менше прагне відчувати себе, свої потреби, хвилювання, почуття. Намагається вгамовувати в собі агресію, відчуває труднощі у спілкування.

Показник ДВО позитивно корелює з показником ВПЛ ($p < 0,05$) і від'ємно корелює з показником ПА та Кон. Ці дані вказують на те, що студентам, для яких важливою є сфера отримання сучасної вищої освіти, властиво сприйняття людини, розуміння її природи, водночас вони намагаються не виявляти своєї агресивності й гніву, відчувають труднощі у спілкуванні з оточуючими.

Результати значимих кореляційних зв'язків показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю в досягненні успіху та показників, які входять до складу властивостей самоактуалізуючої особистості представлені в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні успіху та показників самоактуалізуючої особистості

	ОуЧ	П	ГП	Сен	Спон	ППЛ	ПА	Кон	ПП	Креат
УНн					-282	384*				
ФНн	-308									
ДСн		-334	-318							-490*
ТБн		-286		-328			-360			
ХДн						386*				
АПн						462*				
Зн							-335			
СВОН					-354	341	-358	-291	-318	
ОВн										-297
КПсн					-402*					-373*
КПн										-345

Примітка. 1. Позначка «н» позначає показники життєвих домагань за наполегливістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у навчанні, ФН – фінансова незалежність, ДС – добра надійна сім'я, ТБ – турбота про батьків, ХД – хороші друзі, АП – авторитет, повага, довіра оточуючих, З – здоров'я і здоровий спосіб життя, СВО – сучасна вища освіта, ОВ – особистісне вдосконалення, КПс – комфорт психологічний, КП – комфорт побутовий. 6. Показники самоактуалізації особистості: ОуЧ – орієнтація у часі, П – підтримка, ГП – гнучкість поведінки, Сен – сенситивність, Спон –

спонтанність, ППЛ – погляд на природу людини, ПА – прийняття агресії, Кон – контактність, ПП – пізнавальна потреба, Креат – креативність.

Дані таблиці вказують на наявність взаємозв'язків між досліджуваними показниками, хоча здебільшого від'ємних.

Так, показник УН позитивно корелює на високому 1% рівні значимості з показником ВПЛ і від'ємно - на 5% рівні значимості з показником Спон. Характер цих взаємозв'язків свідчить про те, що людина, яка виявляє високу наполегливість у досягненні успіху у сфері навчання, побоюється відкрито і мало здатна спонтанно виявляти свої почуття, емоції у поведінці, але розуміє та приймає людську природу, їй властиві і позитивні, і негативні якості.

У показника ФН від'ємний зв'язок лише з показником ОуЧ ($p < 0,05$), і це пояснюється тим, що людина, у якої висока наполегливість у сфері ФН, не правильно орієнтується в часі, оскільки така людина живе або минулим, або майбутнім, при цьому будує недосяжні плани, надії й нереальні цілі. Так, людина зазвичай вважає, що ідеали та цілі в цьому випадку можуть бути засобами, за допомогою котрих задовольняються потреби в прихильності, любові, визнанні, захопленні. Людина не здатна прийняти себе такою, якою вона є насправді, людям, що живуть лише майбутнім, властиві побоювання за своє життя.

Показники ДС і ТБ показують від'ємний кореляційний зв'язок із показником П. До того ж спостерігається від'ємна кореляція у зазначених показників з деякими іншими якостями самоактуалізуючої особистості, а саме: ДС із ГП ($p < 0,05$) та Креат ($p < 0,01$); ТБ із Сен та ПА ($p < 0,05$). Це пояснюється тим, що студенти, які більше орієнтуються на зовнішню підтримку, комформні, залежні від впливу зовнішніх сил, у власній поведінці орієнтуються на погляди інших, а не на власні. Більше прагнуть докласти зусиль та наполегливості в досягненні успіху у сфері доброї, надійної сім'ї та турботі про батьків. Крім того, більша наполегливість і зусилля у створенні доброї, надійної сім'ї, характерні також догматичним, не здатним швидко реагувати на змінні ситуації, негнучким у поведінці, зі слабким творчим

потенціалом людям. Тоді як невміння відчувати себе, свої переживання, потреби, прагнення приховати, стримати в собі гнів та агресію характеризують особистостей, які докладають значних зусиль у досягненні успіху в турботі про батьків.

Показники ХД і АП виявили позитивні кореляційні зв'язки на 1% рівні значимості з показником ВПЛ. Це свідчить про те, що саме студенти, які добре розуміють людську природу, прагнуть реалізувати свої домагання у сфері «хороші друзі» та «отримання авторитету, поваги, довіри оточуючих».

Показники ОВ, КПс, КП демонструють від'ємний кореляційний зв'язок із показником Креат. Крім того, показник КПс має значимий від'ємний зв'язок із показником Спон. Ці зв'язки є доказом того, що значну наполегливість у досягненні особистісного вдосконалення, комфорту психологічного та побутового докладають особистості, у яких слабкий творчий потенціал. А для досягнення психологічного комфорту їм властиве також побоювання відкрито виявляти свої почуття та емоції в поведінці.

Показник ДВО має позитивний зв'язок на 5% рівні значимості з показником ВПЛ та від'ємний зв'язок із показником Спон, ПА, Кон та ПП. Як можна побачити з цих даних, студентам, котрі готові докласти максимальних зусиль у досягненні успіху у сфері «сучасна вища освіта», притаманно розуміння людської природи. Водночас вони побоюються відкрито виявляти свої почуття та емоції у поведінці, намагаються приховувати свою агресію (оскільки не приймають її як природну властивість людини), відчувають труднощі у спілкуванні, у них слабо виражене прагнення до набуття знань і відповідні здібності.

Показник З від'ємно корелює лише з показником ПА. Це свідчить про те, що чим більше людина приховує та вгамовує в собі свою агресію та гнів, тим більше вона докладає зусиль до збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Таким чином, результати кореляційного аналізу доводять, що показники сфер життєдіяльності людини за значущістю та за наполегливістю виявляють значимі зв'язки зі спектром властивостей особистості.

Показники особистісної зрілості та вольової саморегуляції мають невелику кількість значимих зв'язків із показниками сфер життєдіяльності людини і за значущістю, і за наполегливістю.

Показники самоактуалізованої особистості продемонстрували кореляційні зв'язки з більшістю показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та за наполегливістю.

3.2. Групування ознакового простору методом факторного аналізу.

Під факторним аналізом розуміється комплекс аналітичних методів, що дозволяють виявити приховані (латентні) ознаки та внутрішні закономірності їхнього взаємозв'язку. Він спрямований на перетворення вихідного набору ознак у більш просту і змістовну форму. Головним завданням цього методу є перехід від сукупності безпосередньо вимірюваних ознак досліджуваного явища до комплексних узагальнених факторів, за якими криються комбінації вихідних ознак, внутрішніх закономірностей, що виділяються на їх основі та відображають структуру досліджуваної сфери явищ [].

Застосовуючи факторний аналіз показників, що вивчалися за методом головних компонент, апробували три-, чотири-, п'яти – та шестифакторну моделі. Ми обрали чотири факторну модель, оскільки саме вона в найбільшому ступені відповідає вимогам, що ставляться до адекватної факторної моделі: кожен фактор має бути самостійним, більшість показників увійшли до одного фактора; відбираються показники лише з високою факторною вагою [].

Розглянемо результати факторного аналізу, представленого в табл..3.15

Таблиця 3.15

**Факторний аналіз за методом головних компонент показників сфер
життєдіяльності людини за значущістю, за наполегливістю, ціннісних
орієнтацій та властивостей особистості**

Фактор I (монополярний +)					
«Комфорт як показник результативності, успішності»					
1	2	3	4	5	6
№	показник	Вага	№	показник	вага
1	Комфорт як показник результативності, успішності життя - н	712	22	Мати власний бізнес – з	511
2	Відома особистість - з	691	23	Суспільна корисність –н	508
3	Захист тварин і природи та любов до них - н	683	24	Фінансова незалежність – н	507
4	Особистісне вдосконалення - з	656	25	Комфорт побутовий - н	484
5	Захист тварин і природи та любов до них –з	642	26	Спромогтися досягти життєві цілі - н	481
6	Бажання мандрувати по світу – н	639	27	Комфорт психологічний - н	471
7	Творчі захоплення - н	634	28	Народження, виховання дітей, їх освіта - з	463
8	Творчі захоплення - з	624	29	Авторитет, повага, довіра оточуючих - з	453
9	Відома особистість - н	614	30	Комфорт побутовий – з	442
10	Особистісне вдосконалення - н	614	31	Суспільна корисність – з	441
11	Комфорт як результативність, успішність - з	604	32	Кохані люди – н	421
12	Життя на Заході – з	600	33	Улюблена високооплачувана робота - н	414
13	Заняття спортом, у т.ч. екстремальним - н	591	34	Кар’єра – н	405
14	Стабільний матеріальний достаток - н	587	35	Успіхи у навчанні – н	385
15	Комфорт психологічний - з	581	36	Здоров’я і здоровий спосіб життя -	н385

16	Життя на Заході – н	549	37	Сучасна вища освіта - н	384
17	Турбота про батьків – н	530	38	Авторитет, повага, довіра оточуючих - н	384
18	Мати власний бізнес - н	522	39	Хороші друзі - н	353
19	Бажання мандрувати по світу – з	521	40	Здоров'я і здоровий спосіб життя - з	347
20	Добра надійна сім'я - у	516	41	Спромогтися досягти життєві цілі - з	294
21	Заняття спортом, у т.ч. екстремальним - з	515			
Фактор II (монополярний +)					
«Активні соціальні контакти»					
1	2	3	4	5	6
№	показник	Вага	№	показник	вага
1	Активні соціальні контакти	886	9	Духовне задоволення	736
2	Збереження власної індивідуальності	849	10	Власний престиж	734
3	Розвиток себе	843	11	Досягнення	719
4	Суспільне життя	840	12	Сімейне життя	700
5	Професійне життя	836	13	Суспільна корисність - н	418
6	Навчання і освіта	824	14	Високе матеріальне положення	378
7	Захоплення	822	15	Відома особистість - н	360
8	Креативність	792	16	Комфорт психологічний - н	348
Фактор III (біполярний)					
«Народження, виховання дітей, їх освіта – «підтримка»					
Додатній полюс (+)			Від'ємний полюс (-)		
№	показник	Вага	№	показник	вага
1	Народження, виховання дітей, їх освіта -з	598	1	«підтримка»	-791
2	Добра надійна сім'я – з	575	2	Прийняття агресії	-737
3	Турбота про батьків – з	505	3	Сенситивність	-649
4	Успіхи у навчанні – з	493	4	Контактність	-611
5	Улюблена	474	5	Пізнавальна потреба	-601

	високооплачувана робота – з				
6	Народження, виховання дітей, їх освіта – н	430	6	Спонтанність	-574
7	Турбота про батьків – н	421	7	Самоповага	-520
8	Стабільний матеріальний достаток – н	385	8	Гнучкість поведінки	-519
9	Кар'єра – з	382	9	Ціннісні орієнтації	-462
10	Улюблена високооплачувана робота – н	376	10	Креативність	-440
11	Успіхи у навчанні – н	366	11	«орієнтація у часі»	-416
12	Добра надійна сім'я - н	343	12	Самоприйняття	-391
13	Фінансова незалежність - н	329			
14	Кар'єра - н	321			
15	Стабільний матеріальний достаток - з	292			
16	Кохані люди - н	284			
Фактор IV (монополярний +)					
«Самовладання»					
№	показник	Вага	№	показник	вага
1	Самовладання	786			
2	Особистісна зрілість	763			
3	Вольова саморегуляція	764			
4	Життєва установка	763			
5	Наполегливість	656			
6	Мотивація досягнення	644			
7	Ставлення до свого «Я»	635			
8	Почуття громадянськості	572			
9	«Орієнтація у часі»	410			
10	Ціннісні орієнтації	323			
11	Схильність до близькості	312			

Примітка: позначка «з» означає показник сфери життєдіяльності людини за значущістю, а «н» - за наполегливістю.

Перший фактор, який нами умовно названо «комфорт як результативність, успішність», характеризується монополярністю. Це означає, що всі показники, котрі увійшли до цього фактора мають додатний знак. Цей фактор містить тільки показники сфер життєдіяльності людини за значущістю та за наполегливістю (див. табл. 3.15). Поєднання означених показників відображають їх співіснування та співвідношення. Особливістю першого фактора є те, що він у своєму складі має лише показники сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю, але в ньому відсутні показники властивостей особистості. Такі дані дозволяють уважати, що означені характеристики не входять до простору ознак, які зумовлюють і відображають ступені значущості та наполегливості сфер життєдіяльності для людини.

Другий фактор, названий нами умовно «активні соціальні контакти», також монополярний і має тільки додатний полюс. Він охоплює всі показники термінальних цінностей і життєвих сфер: активні соціальні контакти, збереження власної індивідуальності, розвиток себе, суспільне життя, професійне життя, навчання й освіта, захоплення, креативність, духовне задоволення, власний престиж, досягнення, сімейне життя, високе матеріальне положення. Крім того, другий фактор об'єднує також деякі показники рівня життєвих домагань за наполегливістю в досягненні успіху: суспільна корисність - н, відома особистість - н, комфорт психологічний - н.

Слід відзначити, що до цього фактора, як і до першого, не увійшли показники властивостей особистості, а це дозволяє зробити висновок про те, що показники властивостей особистості не обов'язково і не завжди виступають основними чинниками формування ціннісних орієнтацій особистості, ступенів значущості та наполегливості для неї сфер життєдіяльності людини.

Третій фактор («народження, виховання дітей, їх освіта – «підтримка») характеризується біполярністю, оскільки представлений двома полюсами: додатним та від'ємним. Позитивний полюс фактора об'єднав показники сфер

життєдіяльності людини за значущістю та за наполегливістю: народження, виховання дітей, їх освіта - з, добра надійна сім'я - з, турбота про батьків - з, успіхи в навчанні - з, улюблена високооплачувана робота - з, народження, виховання дітей, їх освіта - н, турбота про батьків - н, стабільний матеріальний достаток - н, кар'єра - з, улюблена високооплачувана робота - н, успіхи у навчанні - н, добра, надійна сім'я - н, фінансова незалежність - н, кар'єра - н, стабільний матеріальний достаток - з, кохані люди - н.

Показники, які увійшли до цього фактора з найбільшою вагою, знаходяться на протилежному полюсі, а саме: «підтримка», прийняття агресії, сенситивність, контактність, пізнавальна потреба, спонтанність, самоповага, гнучкість поведінки, ціннісні орієнтації, креативність, «орієнтація у часі», самосприйняття. Важливо відзначити той факт, що на цьому полюсі перебувають тільки показники властивостей та якостей особистості.

Аналіз третього фактора показує, що значущість і наполегливість у сферах життєдіяльності людини, які увійшли в додатний полюс, зумовлені показниками властивостей особистості, що містяться на від'ємному полюсу.

Четвертий фактор отримав назву «самовладання». Він має тільки додатний полюс і до нього увійшли лише показники властивостей та якостей особистості: самовладання, особистісна зрілість, вольова саморегуляція, життєва установка, наполегливість, мотивація досягнення, ставлення до свого «Я», почуття громадянськості, «орієнтація у часі», ціннісні орієнтації, схильність до близькості. Особливістю четвертого фактора є відсутність показників сфер життєдіяльності і за значущістю, і за наполегливістю, показників ціннісних орієнтацій, а це свідчить про те, що такі показники не включені у простір ознак, які відображають властивості та якості особистості.

Таким чином, результати факторного аналізу дозволили виявити чотири фактори, які представляють сукупність досліджуваних нами показників. У цілому отримані дані показали, що виділення сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю в окремий фактор свідчить, з одного боку, про певну самостійність життєвих домагань як психологічного феномена у

формуванні ступенів значущості і наполегливості сфер життєдіяльності людини, з іншого - про зумовленість сфер життєдіяльності за значущістю і за наполегливістю з показниками ціннісних орієнтацій, властивостей особистості.

Ця факторна модель надала нам можливість відстежити групування ознакового простору показників, що вивчалися.

Набуті за допомогою кореляційного та факторного аналізу результати переконують нас у можливості подальшого застосування якісного аналізу для вивчення індивідуально-психологічних особливостей осіб з домінуванням певної сфери життєдіяльності людини за значущістю та за наполегливістю.

На відміну від кількісного аналізу, який полягає у групуванні ознакового простору, якісний аналіз передбачає групування не показників, а досліджуваних за певною ознакою.

3.3. Індивідуально-психологічні особливості осіб - представників груп комплексів сфер життєдіяльності за значущістю.

Одержані під час дослідження життєвих домагань емпіричні результати свідчать про те, що в цій виборці існують різні значення показників, які вивчаються.

Для з'ясування індивідуально-психологічних особливостей представників нашої вибірки з різним рівнем значущості сфер життєдіяльності та наполегливості у досягненні успіху виникла необхідність, по-перше, виділити групи осіб, що мають певне домінування показників – сфер життєдіяльності; по-друге, порівняти ці групи осіб між собою.

Для реалізації поставленої мети ми використовували метод «асів» та метод «профілів» [1].

Однак для спрощення групування досліджуваних студентів за ознакою домінування певної сфери життєдіяльності ми вдалися до застосування принципу «укрупнення семантичних одиниць», спираючись на змістовні характеристики сфер життєдіяльності. Зокрема, з усіх сфер життєдіяльності, які

були запропоновані досліджуваним студентам для визначення ними й оцінки для себе значущості та наполегливості кожної з них, нами було виділено 6 укрупнених семантичних одиниць – «комплексів сфер життєдіяльності», на підставі провідної мети - занурення особистості в певну сферу життєдіяльності.

Відтак до першого комплексу (КСс-рс), який отримав назву «сімейно-родинні стосунки», увійшли такі сфери: «добра, надійна сім'я», «кохані люди», «народження, виховання дітей, якісна їх освіта», «турбота про батьків».

Другий комплекс (КСпрср) визначений як «сфера професійної самореалізації», у своєму складі містить: «успіхи у навчанні», «кар'єра», «добра вузівська освіта», «мати власний бізнес».

Третій комплекс (КСмб), названий як – «сфера матеріального благополуччя (добробуту)», складається з «улюбленої високооплачуваної роботи», «стабільного матеріального достатку», «фінансової незалежності», та «побутового комфорту».

Четвертий комплекс (КСс) – «сфера спілкування» - включає в себе такі показники як-от: «добрі друзі», «авторитет, повага, довіра оточуючих», «комфорт як результативність, успішність», «відома особистість».

П'ятий комплекс (КСтрс), що отримав назву «творча самореалізація», складається з показників: «творчі захоплення», «здоров'я і здоровий спосіб життя», «бажання мандрувати по світу», «заняття спортом, у т.ч. екстремальним», «комфорт психологічний».

До шостого комплексу (КСпсж), названого «просоціальна життєдіяльність», увійшли такі сфери, як: «спромогтися досягти життєві цілі», «життя на Заході», «захист тварин і природи та любов до них», «особистісне вдосконалення» та «суспільна користь».

За вищевикресленими комплексами сфер життєдіяльності нами групувалися досліджувані, у яких виявлено домінування одного комплексу сфер, тобто ми виділяли осіб з яскраво вираженими проявами зазначених комплексів (метод «асів» []). Тож, були виділені групи, представники котрих

показали домінування сфер одного комплексу за значущістю, і кожна група отримала назву відповідного комплексу.

Таким самим чином був зроблений відбір і групування досліджуваних за наполегливістю.

Метод профілів дозволив вивчити індивідуально-психологічні особливості осіб у групах з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності. Профілі показників особистісної зрілості, вольової саморегуляції, самоактуалізуючої особистості та ціннісних орієнтацій осіб з груп комплексів сфер життєдіяльності розглядалися кожний окремо, і результати аналізу представлені послідовно.

На рисунку 3.1 репрезентовано профілі показників особистісної зрілості осіб з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності за значущістю.

Значення, подані на цьому та інших графіках, є середнім арифметичним значенням конкретного показника, отриманим представниками досліджуваних груп. На осі X розміщено показники особистісної зрілості, а на осі Y – процентильну шкалу. Середня лінія проходить через точку 50 процентилів.

Значення показників особистісної зрілості, наведені в площині вище середньої лінії ряду, доводять достатню (середню) виразність кожного показника. Вище 75-го процентилю подано значення, які характеризуються високим ступенем виразності показників. Значення нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку виразність або невиразність (нижче 25-го процентилю) відповідних показників особистісної зрілості. Знизу представлено таблицю з числовими значеннями кожного показника профілю.

Візуальний аналіз рисунка 3.1 засвідчує, що для більшості показників представлених профілів (окрім профілю групи осіб комплексу сфери творчої самореалізації (КС_{тср}) характерне розміщення переважно в зоні середніх значень. Проте профілі осіб з груп комплексів сфер сімейно-родинних стосунків (КС_{с-рс}), професійної самореалізації (КС_{пс}), матеріального благополуччя (КС_{мб}), спілкування (КС_с) характеризуються неоднорідністю відносно середньої лінії ряду. В них виокремлюється ряд показників, які

знаходяться в зоні високих та низьких значень, що свідчить про відповідний ступінь виразності або невиразності показників особистісної зрілості.

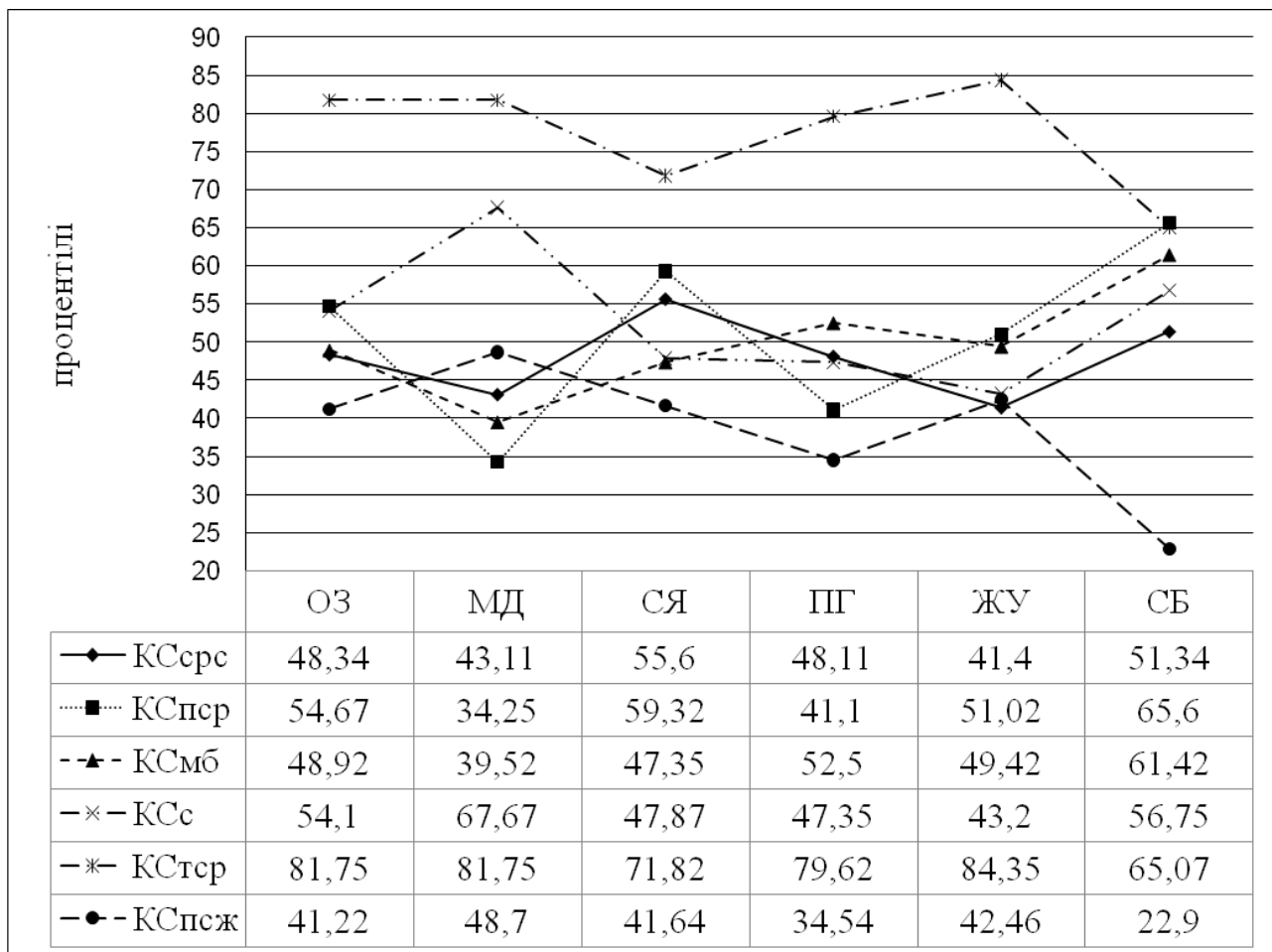


Рис. 3.1. Профілі показників особистісної зрілості осіб з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності за значущістю.

Примітка. Умовні позначки: ОЗ – особистісна зрілість, МД – мотивація досягнення, СЯ – ставлення до свого «Я», ПГ – почуття громадянськості, ЖУ – життєва установка, СБ – схильність до психологічної близькості, КСсерс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСпер – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери про соціальна життєдіяльність.

Профіль осіб комплексу сфери просоціальної життєдіяльності (КСпсж) розміщується у площині нижче середньої лінії ряду, що говорить про слабкий ступінь виразності вищезначених показників. Найбільший ступінь відхилення

у бік знижених значень демонструє показник схильність до психологічної близькості (СПБ)

Проте у профілі групи осіб комплексу сфери творчої самореалізації (КСтср) всі показники знаходяться в зоні високих значень (третьої та четвертій квартиль), що свідчить про достатню та високу виразність показників.

Якісний аналіз профілів дозволив виявити специфіку виразності показників особистісної зрілості у представників кожної досліджуваної групи. В таблиці 3.16 наведено дані, які найвиразніше характеризують кожну групу досліджуваних.

Таблиця 3.16

Специфіка виразності показників особистісної зрілості у представників груп всіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтср	КСпсж
1.	СЯ +	СБ +	СБ +	МД +	ЖУ +	ЖУ -
2	МД -	СЯ +	ЖУ -	СБ +	МД +, ОЗ +	СЯ -
3	ЖУ -	ОЗ +	МД -	ОЗ +	ПГ -	ОЗ -

Примітка. Тут і далі: 1. Індекси вказують на положення показника відносно середньої лінії ряду: (+) означає позитивний полюс (3, 4 квартиль), (-) – від’ємний полюс значень (1, 2 квартиль). 2. Показники проранжовані по ступеню відхилення від середньої лінії ряду – від більшого значення до меншого.

Аналіз окреслених профілів і дані таблиці дозволяють охарактеризувати представників усіх комплексів сфер життєдіяльності.

Група комплексу сфери «сімейно-родинні стосунки» (КСс-рс). Представників цієї групи характеризує низька сформованість почуття професійної відповідальності, колективізму, патріотизму, інтересу до суспільно-політичних подій у державі. Їх відрізняє слабка виразність прагнення до максимально повної самореалізації, лідерства, досягнення високих результатів у розпочатих справах, самостійності, ініціативності.

Проте в осіб цієї групи відзначається хоча й не дуже розвинута, але вище середнього рівня впевненість у своїх можливостях, вимогливість до себе, повага до інших людей, скромність, відсутність самовдоволеності.

Група комплексу сфери «професійної самореалізації» (КСпр).

Виразність показників схильність до психологічної близькості, ставлення до свого «Я» та особистісна зрілість у бік позитивного полюсу дозволяє стверджувати, що студентам представникам цієї групи властива зрілість, доброзичливість до людей, емпатія, вміння слухати, потреба у духовній близькості з іншими людьми, впевненість у власних можливостях, достатньо адекватна самооцінка, повага до інших людей, висока вимогливість до себе, задоволеність своїми здібностями, темпераментом, характером, власними знаннями, вміннями, навичками.

Група комплексу сфери «матеріального благополуччя» (КСмб).

Репрезентантам цієї групи відрізняє виразність (вище середнього рівня) показника схильність до психологічної близькості, яка свідчить про те, що досліджуваним відповідного рівня притаманні такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія, вміння слухати, потреба у духовній близькості з іншими людьми.

До того ж характерним для осіб цієї групи є низький ступінь розвитку розуміння відносності усього існуючого у світі, емоційної врівноваженості, розсудливості, самостійності, ініціативності, прагнення до самореалізації, лідерства та досягнення високих результатів у розпочатих діях.

Група комплексу сфери «спілкування» (КСс). Найбільш виразними показниками у представників комплексу сфери «спілкування» є показники мотивація досягнення, схильність до психологічної близькості та особистісна зрілість. Їх розміщення в зоні третього квартилю свідчить про те, що досліджувані цієї групи характеризуються достатньо розвинутим (майже високим) ступенем прагнення до повної самореалізації, самостійності, ініціативності, лідерстві, досягнення високих результатів у розпочатих справах.

Крім того, їм властиві такі якості, як доброзичливість до людей, емпатія, вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми, особистісна зрілість.

Група комплексу сфери «творчої самореалізації» (КСтср). У представників цієї групи відзначається дуже висока виразність показників життєва установка, особистісна зрілість, мотивація досягнення, почуття громадянського обов'язку, тому вони відрізняються високим ступенем розуміння відносності всього існуючого у світі, перевагою інтелекту над почуттями, емоційною врівноваженістю, розсудливістю, емоційною зрілістю, прагненням до максимально повної самореалізації, високим рівнем самостійності, ініціативності, прагненням до лідерства, досягнення високих результатів у розпочатих діях; їм властивий високо розвинутий патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба у спілкуванні.

Дещо нижче, але достатньо виразно, особливо порівняно з досліджуваними інших груп, сформовані показники ставлення до свого «Я» та схильність до психологічної близькості. Це свідчить про те, що саме у представників цієї групи високо розвинуті впевненість у власних можливостях, адекватна самооцінка, повага до інших людей, висока вимогливість до себе, задоволеність своїми здібностями, темпераментом, характером, власними знаннями, вміннями, навичками.

Група комплексу сфери «просоціальна життєдіяльність» (КСпсж). Цю групу досліджуваних характеризує слабо сформоване розуміння відносності всього існуючого у світі, відносно розвинута емоційна врівноваженість, розсудливість, тому в житті вони керуються більше почуттями, ніж розумом. Водночас їх відрізняє низька виразність особистісної зрілості.

У осіб цієї групи відзначає нижче середнього ступінь виразності показника «ставлення до свого «Я», який виявляється у низькій задоволеності своїми здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями,

навичками, невпевненістю у власних можливостях, відображається на адекватності самооцінки тощо.

Достовірність відмінностей між показниками особистісної зрілості в досліджуваних групах визначалася за t – критерієм Стьюдента. Результати отриманих значень представлено в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Достовірні відмінності у досліджуваних групах за показниками особистісної зрілості

Групи, що порівнюються (за значущістю)	n	df	Показники особистісної зрілості			
			МД	ПГ	ЖУ	СБ
КСсре - КСпер			*			
КСсре – КСтер			*			
КСпер – КСтер					*	
КСпер - КСпсж			*			
КСс – КСтер				*	*	
КСс – КСпсж						*
КСтер - Кспсж			*			

Примітка. Кореляція достовірна на рівні $p < 0,05$.

Аналіз таблиці 3.17 засвідчує, що найбільше відмінностей, представлених на рисунку 3.1 спостерігається за показником «мотивація досягнення», менше – за показниками «життєва установка» та «схильність до психологічної близькості» і лише одна відмінність – за показником «почуття громадянського обов’язку». За показниками «особистісна зрілість» і «ставлення до свого «Я» між усіма групами досліджуваних жодних достовірних відмінностей не знайдено. Це свідчить про те, що представники всіх комплексів сфер життєдіяльності не відрізняються за показниками «особистісна зрілість» та «ставлення до свого «Я», ці показники властиві в однаковому ступені всім групам досліджуваних.

Розглянемо, між якими групами виявлені значимі відмінності за вищеназваними показниками.

Так, статистично достовірні відмінності у вияві показника «мотивація досягнення» спостерігаються між групами комплексу сфери сімейно–родинних стосунків (КСрс) та професійної самореалізації (Кспр), а також і творчої самореалізації (КСтр); професійної самореалізації (Кспр) та просоціальної життєдіяльності (Кспж); творчої самореалізації (КСтр) та просоціальної життєдіяльності (Кспж). Це означає, що студентам із домінуванням зазначених комплексів сфер життєдіяльності властивий різний рівень мотивації досягнення. Однак у групі досліджуваних комплексу сфери сімейно–родинних стосунків (КСрс) простежується вища виразність показника «мотивація досягнення» на 8,685 бала ніж в групі комплексу сфери професійної самореалізації (Кспр), проте значно нижча у порівнянні з групою комплексу сфери творчої самореалізації (КСтр) на 38,74 бала. Між групами комплексів сфер професійної самореалізації (Кспр) та просоціальної життєдіяльності (Кспж) спостерігається збільшення середніх значень показника на 14,375 бала саме в другій групі досліджуваних, тоді як порівняння груп КСтр і Кспж свідчить про значне збільшення середніх значень (на 33,05 бала) на користь групи творчої самореалізації.

Різницю у вияві показника «почуття громадянського обов'язку» показує група комплексу сфери спілкування (КСс) і група комплексу сфери творчої самореалізації (КСтр). Результати статистичної обробки значень показника у цих групах демонструють достовірне підвищення у групі КСтр на 32,275 бала.

За показником «життєва установка» значимі відмінності виявлено між групами комплексів сфер «професійної самореалізації» та «творчої самореалізації»; «спілкування» та «творчої самореалізації». Порівняння середніх значень показало, що у досліджуваних групи КСтр вони найвищі між порівнюваними групами, а саме на 33,325 бала - з групою Кспр і на 41,15 бала - з групою КСс.

За показником «схильність до психологічної близькості» різняться між собою групи комплексу сфери спілкування (КСс) та просоціальної життєдіяльності (Кспж), а також спілкування (КСс). Достовірне підвищення

середніх значень показника виявляють досліджувані з групи КСс із досліджуваними групи КСпсж (на 33,85 бала).

Розглянемо профілі показників вольової саморегуляції у осіб з домінуванням одного з комплексу сфер життєдіяльності за значущістю, які представлені на рисунку 3.2.

На отриманих графіках на осі Х наведено показники вольової саморегуляції: вольова саморегуляція (загальна шкала), наполегливість, самовладання. На осі У показано процентилі.

Візуальний аналіз профілів дозволяє зробити узагальнення про специфічну виразність показників у кожній групі досліджуваних, про що свідчить їх розміщення на графіку.

Так, найбільш високі значення спостерігаються в групі осіб комплексу сфери «професійна самореалізація» (КСпр) за всіма показниками вольової саморегуляції та в групі комплексу сфери «творча самореалізація» (КСтр) за показниками вольова саморегуляція та наполегливість. Найнижчі значення демонструє за всіма показниками група осіб комплексу сфери «матеріального благополуччя» (КСмб). Значення досліджуваних комплексів сфери «сімейно-родинні стосунки» (КСрс) та «спілкування» (КСс) майже не відрізняються за названими показниками, крім показника «самовладання» в групі осіб комплексу «просоціальна життєдіяльність» (КСпсж), який відрізняється від двох попередніх груп.

Аналізуючи профілі всіх груп досліджуваних розглянемо найбільш виразні значення показників, за якими можна визначити специфіку вольової саморегуляції представників груп різних комплексів сфер життєдіяльності.

Дані про домінуючі показники в кожній групі наведено в таблиці 3.18.

Охарактеризуємо специфіку вольової саморегуляції у представників груп всіх комплексів сфер життєдіяльності.

Група комплексу сфери сімейно-родинних стосунків (КСрс). У конфігурації профілю осіб з домінуванням комплексу сфер «сімейно-родинні

стосунки» немає яскраво виражених показників, оскільки для цього профілю показово розміщення в площині середньої лінії ряду.

Представникам КС_{ср} властиві спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Низький рівень самовладання часто виконує компенсаторну функцію. Водночас це може свідчити про порушення в розвитку властивостей особистості й у її вмінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації. Досліджуваним цієї групи притаманна внутрішня тривога, невпевненість у собі, які змушують хвилюватися й боятися невідомого, нового, непередбаченого у житті.

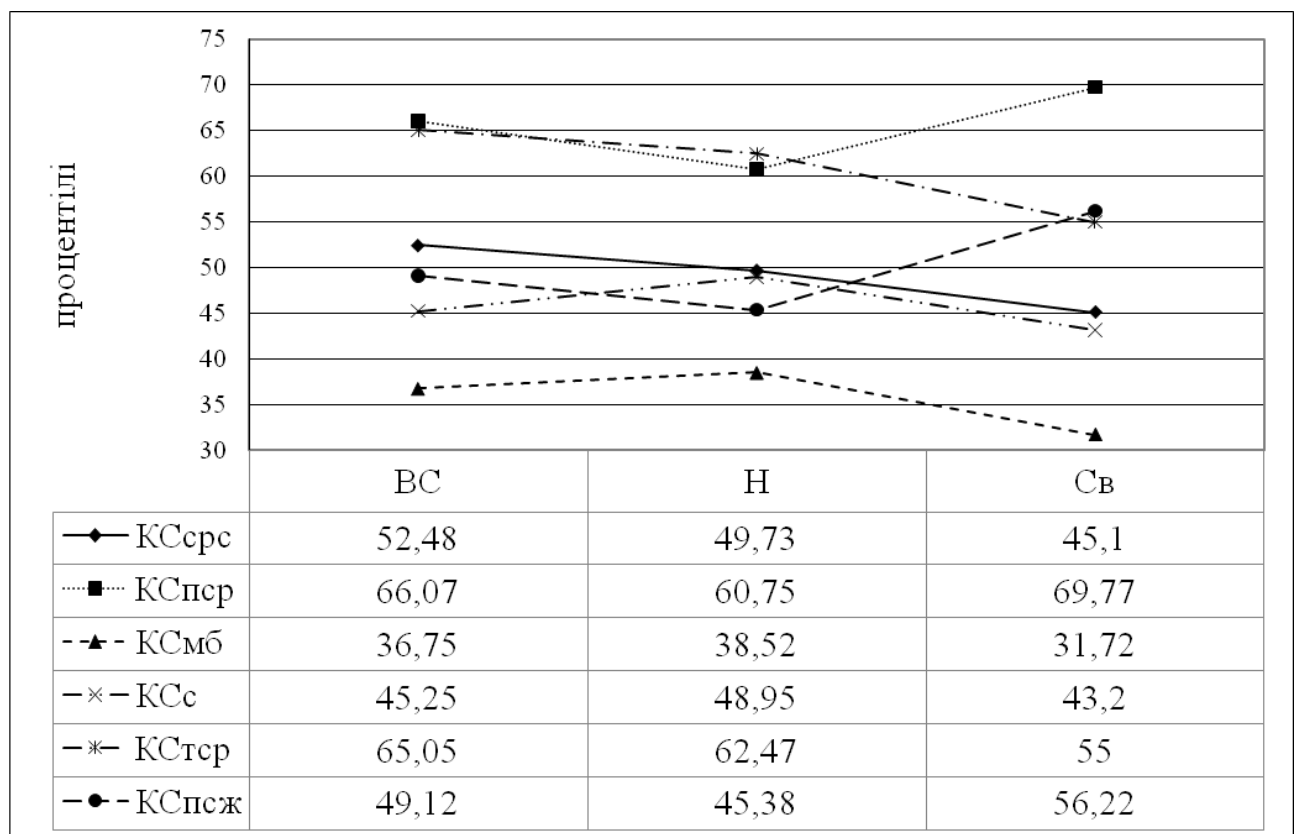


Рис. 3.2. Профілі показників вольової саморегуляції у осіб з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності.

Примітка. Умовні позначки: BC – вольова саморегуляція, H – наполегливість, CV – самовладання. КС_{ср} – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КС_{пер} – комплекс сфери професійна самореалізація, КС_{мб} –

комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери про соціальна життєдіяльність.

Таблиця 3.18

Специфіка показників вольової саморегуляції у представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСпср	КСмб	КСс	КСстср	КСпс ж
1.	С-	С+	Н -	ВС -	ВС +	С+
2		ВС +	ВС -	С -	Н +	Н -
3		Н +	С -		С +	

Примітка. 1. Індокси вказують на положення показника відносно середньої лінії ряду: (+) означає тенденцію до позитивного полюсу, (-) – до від’ємного полюсу значень. 2. Показники вольової саморегуляції проранжовані за ступенем відхилення від середньої лінії ряду – від більшого значення до меншого.

Група комплексу сфери професійної самореалізації (КСпср). Профіль групи КСпср розміщується у просторі позитивного полюсу, має згладжений характер, що доводить виразність показників вольової саморегуляції у представників даної групи.

Досліджуваних відрізняє розвинуте самовладання, вольова саморегуляція, що визначають їх як емоційно зрілих, стійких, активних, незалежних, самостійних осіб, котрі добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Вони внутрішньо спокійні, впевнені у собі, мають стійкі наміри, реалістичні погляди, розвинуте почуття особистого обов’язку. Сформованість означених рис звільняє їх від страху перед невідомим, підвищує готовність до сприймання нового, непередбаченого, що поєднує зі свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішнього напруження, до переважання постійної стурбованості та втоми.

Представникам цієї групи властиво добре рефлексувати особисті мотиви, планомірно втілювати власні наміри, розподіляти зусилля, вони здатні контролювати свої вчинки, активно прагнуть до виконання запланованого. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їх цінність – розпочата справа.

Водночас через прагнення контролювати кожен нюанс власної поведінки, а також тривожність з приводу найменшої її спонтанності, вони схильні до нарощування внутрішнього напруження.

Група комплексу сфери матеріального благополуччя (КСмб). Профіль осіб комплексу сфери матеріального благополуччя розміщується в зоні від'ємних значень, що свідчить у цілому про низький розвиток вольової саморегуляції. В профілі цієї групи виокремлюється показник самовладання (С), який максимально наближений до зони мінімальних значень.

Досліджувані КСмб відрізняються розвинутою чутливістю, емоційною нестійкістю, вразливістю, невпевненістю у собі, підвищеною лабільністю, імпульсивністю, не високою рефлексивністю та нестійкістю намірів. Знижений фон активності й працездатності компенсується підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Група комплексу сфери спілкування (КСс). Профіль цієї групи студентів розміщується в зоні від'ємного полюсу, хоча значення показників наближені до середньої лінії ряду. Це свідчить про занижену, але з тенденцією до помірного ступеня виразності показників вольової саморегуляції.

Представники даної групи чутливі, емоційно нестійкі, вразливі, невпевнені у собі. Також характеризуються низькою рефлексивністю, низькою активністю та нестійкістю намірів.

Їм властива спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищають осіб групи від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів. Через невпевненість у собі, внутрішню

тривогу досліджувані часто відчують страх перед невідомим, все нове і непередбачене змушує їх відчувати внутрішнє напруження.

Група комплексу сфери творчої самореалізація (КСтср). Профіль групи КСтср розміщується в зоні позитивного полюсу та виразних значень.

Цю групу, як і групу КСспр, від інших груп відрізняє розвинута вольова саморегуляція (ВС), наполегливість (Н). Проте значення показника «самовладання» (С) у досліджуваних групи КСтср значно нижчі, ніж у осіб КСспр.

Відтак представникам цієї групи властива емоційна зрілість, активність, незалежність, самостійність, спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинуте почуття особистого обов'язку. Вони діяльні, працездатні, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість, активно прагнуть до виконання запланованого і досягнення мети, незважаючи на можливі перешкоди. Їм властиве вміння володіти собою у різноманітних ситуаціях.

Група комплексу сфери просоціальної життєдіяльності (КСпсж). Конфігурація профілю цієї групи досліджуваних помірна, оскільки значення показників не демонструє значних відхилень від середньої лінії ряду.

Особливістю цієї групи студентів є відносний розвиток самовладання (С) та занижена наполегливість (Н). Відтак представників КСпсж можна охарактеризувати як таких, котрим властива не лише емоційна стійкість, вміння володіти собою, але й вияви імпульсивності. В цілому їм притаманна готовність до сприйняття нового, непередбаченого, невідомого. Проте прояви підвищеної лабільності, невпевненість, імпульсивність призводять до непослідовності в поведінці. Знижена активність і працездатність компенсуються підвищеною чутливістю, винахідливістю, гнучкістю, вільним трактуванням соціальних норм.

Однак, незважаючи на те, що візуальний аналіз профілів розкриває суттєві відмінності між групами за показниками вольової саморегуляції,

статистичний аналіз підтвердив значимі відмінності між групами комплексу сфери «професійна самореалізація» та комплексу сфери «спілкування» лише за показником «наполегливість» (див. табл.3.19.). Порівняння середніх значень показника наполегливість між зазначеними групами показало вищу виразність у групі студентів КСпер порівняно з групою студентів КСс на 11,95 бала.

Таблиця 3.19

Достовірні відмінності в досліджуваних групах за показниками особистісної зрілості

Групи, що порівнюються (за значущістю)	n	df	Показники особистісної зрілості
			H
КСпер – КСс			*

Примітка. Кореляція достовірна на рівні $p < 0,05$.

Ці результати доводять, що показники «вольова саморегуляція», «наполегливість» та «самовладання» властиві решті груп в однаковій мірі.

Проаналізуємо профілі показників самоактуалізуючої особистості представників груп комплексів сфер життєдіяльності, які отримані за допомогою методики «Самоактуалізуюча особистість» та представлені на рисунку...

На рисунку на осі Х подано показники самоактуалізуючої особистості: "орієнтація у часі", "підтримка", «ціннісні орієнтації», «гнучкість поведінки», «сенситивність», «спонтанність», «самоповага», «само прийняття», «погляд на природу людини», «синергійність», «прийняття агресії», «контактність», «пізнавальна потреба», «креативність». На осі У наведено процентильні показники.

Порівняльний аналіз профілів дозволяє зробити узагальнення про відмінності у ступені виразності показників самоактуалізуючої особистості у досліджуваних групах.

Характер представлених профілів на рисунку 3.3 в сукупності демонструють переважно розміщення показників самоактуалізуючої особистості в групах з домінуванням різних комплексів сфер життєдіяльності в

зоні знижених значень (1 та 2 квартиль), що свідчить про невизначеність окреслених показників.

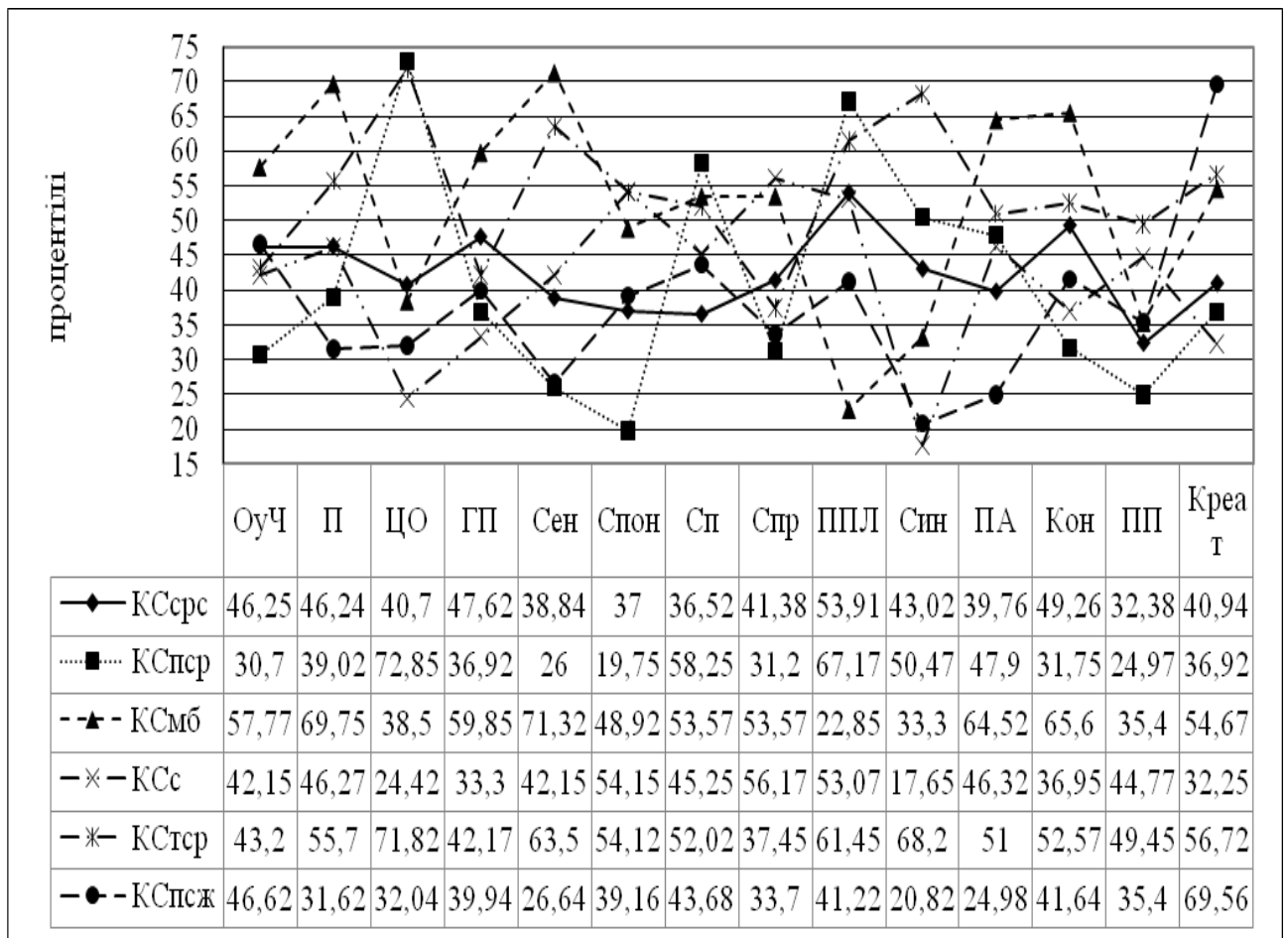


Рис. 3.3. Профілі показників самоактуалізації особистості представників груп комплексів сфер життєдіяльності за значущістю.

Примітка. Умовні позначки: ОуЧ – орієнтація у часі, П – потреба у підтримці, ЦО – ціннісні орієнтації, ГП – гнучкість поведінки, Сен – сенситивність, Спон – спонтанність, Сп – самоповага, Спр – самосприйняття, ППЛ – погляд на природу людини, Син – синергійність, ПА – прийняття агресії, Кон – контактність, ПП – пізнавальна потреба, Креат – креативність, КСсрс – комплекс сфери сімейно-родинних стосунків, КСпер – комплекс сфери професійної самореалізації, КСмб – комплекс сфери матеріального благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери просоціальної життєдіяльності.

У деяких профілях виокремлюються показники, які суттєво домінують відносно інших (3 кватиль), що вказує на ступінь їх виразності у представників відповідного комплексу сфери життєдіяльності.

В таблиці 3.20. наведено дані про домінуючі показники самоактуалізуючої особистості в профілях груп усіх комплексів сфер життєдіяльності.

Таблиця 3.20

Специфіка виразності показників вольової саморегуляції у представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСпр	КСмб	КСс	КСтср	КСпсж
1.	ППЛ +	ЦО +	Сен +	Спр +	ЦО +	Креат+
2	Сп -	ППЛ +	П +	ЦО -	Син +	ПА -
3	ПП -	Спон -	ППЛ -	Син -	Спр -	Син -

Примітка. 1. Індеси вказують на положення показника відносно середньої лінії ряду: (+) означає тенденцію до позитивного полюса, (-) – до від’ємного полюса значень. 2. Показники самоактуалізації особистості проранжовані за ступенем відхилення від середньої лінії ряду – від більшого значення до меншого.

Аналіз показників, поданих у таблиці, дозволяє описати специфіку психологічного портрету особистості – представника групи з домінуванням у нього одного з комплексів сфер життєдіяльності.

Група комплексу сфери сімейно-родинних стосунків (КСрс). Для цього профілю характерне достатньо помірне представлення показників самоактуалізуючої особистості, переважно в зоні знижених значень, що свідчить про низький рівень самоактуалізації представників групи КСрс.

Досліджувані цієї групи добре розуміються в сутності людської природи, вони вважають, що в людині присутні добро і зло, безкорисність і користолюбство, чутливість і нечутливість – мають позитивний погляд на людину зі всім розмаїттям її якостей.

Проте їх відрізняє слабо розвинута пізнавальна потреба й відповідні здібності. В осіб групи КСсрс відсутня здатність поважати себе, приймати таким який є, зі усіма недоліками і слабостями.

Група комплексу сфери професійної самореалізації (КСпср). Профіль осіб групи КСпср характеризується неоднорідністю відносно мередіани. Більшість показників розміщуються в площині нижче середньої лінії ряду, що доводить переважність слабкої виразності показників самоактуалізуючої особистості. Проте виокремлює ряд показників, які розташовані в зоні високих значень і свідчать про певну ступінь виразності.

Слід відзначити, що у профілях спостерігаються значні відхилення від середньої лінії ряду за показниками «ціннісні орієнтації» у бік позитивного полюсу та показниками «спонтанність», «пізнавальна потреба» - у бік від'ємного полюсу.

Осіб, котрі відносяться до цієї групи відрізняє те, що вони дотримуються у житті тих ідеалів, цінностей, за якими живуть само актуалізовані особистості.

Разом з тим їм притаманний позитивний погляд у розумінні людської природи. До того ж для них характерна нездатність, боязливість, невміння відверто виявляти свої почуття та емоції у поведінці.

Група комплексу сфери матеріальне благополуччя (КСмб). Профіль самоактуалізуючої особистості групи КСмб неоднорідний, оскільки показники означеного профілю розміщені в ній не лише в зоні позитивного полюса, але й від'ємного полюса.

Найбільшу ступінь відхилення від середньої лінії ряду в бік знижених значень у профілі демонструють показники «погляд на природу людини», «синергійність», а у бік високих значень – показник «сензитивність», «підтримка».

Осіб цієї групи відрізняє висока чутливість до себе, власних хвилювань і потреб. Представників групи можна схарактеризувати як «внутрішньо спрямованих людей», котрі володіють внутрішньою підтримкою, керуються переважно інтеріоризованими принципами й мотивацією, мало піддаються

зовнішньому впливові, вільні у власному виборі, некомфортні. У своїх учинках вони спираються на власні почуття й думки, критично сприймають вплив зовнішніх сил і творчо розширюють принципи, якими вони керуються.

Водночас, вони схильні до негативного погляду на розуміння людської природи зі всіма її якостями.

Група комплексу сфер спілкування (КСс). Профіль групи КСс характеризується нерівномірним розміщенням показників самоактуалізуючої особистості, переважна більшість яких зосереджена в зоні від'ємного полюсу. Такі дані дозволяють описати осіб цієї групи як несамоактуалізованих людей.

У конфігурації профілю спостерігаються виразні відхилення від середньої лінії ряду за показниками «синергійність» та «ціннісні орієнтації» у бік низьких значень.

Досліджувані групи КСс здатні сприймати себе такими, які вони є, всупереч своїм недолікам та слабостям.

Проте вони не керуються тими ідеалами, цінностями, за якими живуть самоактуалізовані люди. У них відсутня здатність до цілісного сприйняття світу та людей, знаходити закономірні зв'язки в усіх явищах життя, а життєві протиріччя розглядаються ними як антагоністичні.

Група комплексу сфери творчої самореалізації (КСстср). Профіль досліджуваних групи КСстср характеризується відсутністю єдиної тенденції у відношенні до полюсів показників, тобто показники самоактуалізованої особистості у профілі цієї групи розміщуються у зоні додатних і від'ємних значень.

При цьому в конфігурації профілю виокремлюються два виразні показники («ціннісні орієнтації» та «синергійність»), значення яких наближаються до зони максимальних значень.

Представників цієї групи, як і групи КСспр, відрізняє те, що вони керуються цінностями та ідеалами самоактуалізованих людей. Вони характеризуються здатністю цілісно сприймати світ і людей, усвідомлено пов'язувати життєві явища, які протирічать одне одному.

Проте вони не здатні сприймати себе, такими які вони є – зі всіма недоліками та слабкостями.

Група комплексу сфери просоціальної життєдіяльності (КСПсж).
Профіль групи КСПсж розміщується переважно в зоні від'ємних значень, що характеризує її представників як несамоактуалізованих осіб.

У профілі групи КСПсж виокремлюється один яскраво виражений показник «креативність», який розташовується в зоні позитивного полюса і наближається до максимальних значень.

Водночас спостерігаються значні відхилення від середньої лінії ряду до зони від'ємного полюса за показником «синергійність», який розміщується у площині низьких значень.

Особливістю групи КСПсж є високо розвинута творча спрямованість та потенціал її представників. Але досліджувані цієї групи відрізняються тим, що вони намагаються приховати свою агресивність, відмовитися від неї. Вони не сприймають свою агресивність як природну властивість, а пригнічують її у собі.

Відмінністю осіб групи КСПсж є відсутність здатності до цілісного сприйняття світу та людей, знаходити закономірні зв'язки в усіх явищах життя, тому життєві протиріччя сприймаються ними як антагоністичні.

Проте не всі відмінності між групами за показниками, які візуалізуються на рисунку 3.3, виявилися за t – критерієм Стьюдента достовірно значущими (див. табл. Д 3.21.).

Згідно з результатами статистичної обробки середніх значень за деякими показниками самоактуалізуючої особистості не виявлено жодних статистично достовірних відмінностей між порівнюваними групами.

Таблиця Д 3.21. засвідчує, що найбільшу кількість відмінностей між групами досліджуваних демонструє показник «синергійність», другим за кількістю достовірних відмінностей є показник «сензитивність», далі за ним за частотністю появи відмінностей слідує показники «орієнтація у часі», «самоприйняття», «креативність», меншим ступенем появи відмінностей

характеризуються показники «гнучкість поведінки», «самоповага» та «погляд на природу людини». По одній відмінності між досліджуваними групами спостерігається за показниками «підтримка», «спонтанність» та «пізнавальна потреба». За показниками «ціннісні орієнтації», «прийняття агресії», «контактність» між усіма групами студентів відмінностей не зафіксовано.

Розглянемо, які групи досліджуваних відрізняються (між якими групами досліджуваних виявлено достовірні відмінності) за вищезазначеними показниками. За показником «орієнтація у часі» статистично достовірні відмінності виявлено між групами комплексів: професійна самореалізація та творча самореалізація; матеріальне благополуччя та спілкування; матеріальне благополуччя та творча самореалізація. Порівняння середніх значень цих груп, які продемонстрували достовірні відмінності за означеним показником, показало, що найвища його виразність у досліджуваних з групи комплексу сфери «матеріальне благополуччя» (КСмб) (57,775). Зниження його виразності спостерігається у такій послідовності: група КСтер (43,2 бала), група КСс (42,15 бала), а найнижча у досліджуваних з групи КСпер (30,7 бала). Студентів з групи КСмб відрізняє більш високий ступінь вияву показника «орієнтація у часі» порівняно зі студентами з групи КСс (підвищення середніх значень на 15,625 бала) та групи КСтер (підвищення середніх значень на 14,575 бала). Між групами КСпер та КСтер вище середнє значення (на 12,5 бала) у студентів з групи КСтер.

За показником «підтримка» статистично достовірні відмінності виявлені лише між групами комплексу сфери «спілкування» (КСс) та «просоціальна життєдіяльність» (КСпсж). Порівняння середніх значень показало підвищення за означеним показником у студентів у групі КСсс на 14,62 бала. Це означає, що досліджуваних цих груп відрізняє те, що саме у студентів групи КСс вияв показникам «підтримка» вищий, ніж у студентів групи КСпсж.

За показником «гнучкість поведінки» різняться між собою групи комплексів сфер сімейно-родинних стосунків (КСсрс) та професійної самореалізації (КСпер), сімейно-родинних стосунків (КСсрс) та спілкування

(КСс), а також спілкування (КСс) та творчої самореалізації (КСтср). Достовірне підвищення середніх значень показника демонструють досліджувані з групи КСсрс з членами групи КСпср (на 10,697 бала) та з представниками групи КСс (на 14,322 бала). А між групами КСс та КСтср вищі середні значення - у досліджуваних групи КСтс. Такі дані свідчать про те, що студентів з домінуванням комплексу сфери сімейно-родинних стосунків відрізняє більш висока гнучкість поведінки порівняно зі студентами з групи КСпср і студентами з групи КСс. Крім того, представники КСс вирізняються також нижчим ступенем гнучкості поведінки, ніж студенти групи КСтср.

За показником «сенситивність» значимі відмінності виявлено між групами комплексів сфер: «сімейно-родинні стосунки» та «спілкування», «матеріальне благополуччя» та «спілкування», «спілкування» та «творча самореалізація». Порівняння середніх значень показало, що у досліджуваних групи КСс вони вищі, ніж у досліджуваних з групи КСсрс на 3,306 бала, однак нижчі у порівнянні з групами КСмб (на 29,175 бала) та КСтср 21,35 бала).

За показником «спонтанність» статистично різняться між собою лише дві групи, а саме група КСпср і група КСс. Різниця між середніми значеннями цих груп становить 34,4 бала у бік групи КСс. Це означає, що студентам групи КСс властивий значно вищий рівень спонтанності, ніж студентам групи КСпср.

За показником «самоповага» статистична обробка даних підтверджує достовірні відмінності між групою КСсрс і КСпср. Досліджувані з групи КСпср за цим показником відрізняються більш високими середніми значеннями, ніж досліджувані з групи КСсрс (на 21,728 бала), а отже, й більш високим ступенем виразності та вияву самоповаги.

За показником «самоприйняття» різняться між собою групи комплексів сфер «сімейно-родинні стосунки» та «професійна самореалізація», «сімейно-родинні стосунки» та «матеріальне благополуччя», «професійна самореалізація» та «творча самореалізація», а також «матеріальне благополуччя» та «творча самореалізація». Досліджувані з групи КСсрс мають більш високий ступінь самоприйняття порівняно з досліджуваними групи

КСпер (на 10,189 бала), тоді як у порівнянні з групою КСмб – нижчий ступінь (на 12,186 бала). Між групами КСпер та КСтер вищі значення у досліджуваних з групи КСтер на 6,25 бала, проте нижчі в порівнянні з групою КСмб на 16,125 бала.

Статистичні відмінності за показником «погляд на природу людини» продемонстрували групи КСмб і КСс, а також КСс і КСтер. У досліджуваних з групи КСс значно вищі значення за цим показником (на 30,225 бала), однак нижчі (на 8,375 бала), ніж у досліджуваних з групи КСтер.

Так, статистично достовірні відмінності у вияві показника «синергійність» спостерігаються між групами комплексів сфер: «сімейно– родинні стосунки» та «матеріальне благополуччя», «сімейно– родинні стосунки» та «просоціальна життєдіяльність», «професійна самореалізація» та «матеріальне благополуччя», «професійна самореалізація» та «просоціальна життєдіяльність», «матеріальне благополуччя» та «спілкування», «матеріальне благополуччя» та «просоціальна життєдіяльність», «спілкування» та «просоціальна життєдіяльність».

Різницю у вияві показника «пізнавальна потреба» показують група КСпер і група КСс. Результати статистичної обробки значень показника у цих групах демонструють достовірне підвищення у групі КСс на 19,8 бала. Це свідчить про те, що у студентів КСс значно більше розвинута пізнавальна потреба, ніж у студентів КСпс.

За показником «креативність» значимі відмінності виявлено між групами комплексів сфер: «професійної самореалізації» та «творчої самореалізації»; «спілкування» та «творчої самореалізації», «творча самореалізація» та «просоціальна життєдіяльність». Порівняння середніх значень показало, що у досліджуваних групи КСтер вони вищі між порівнювальними групами, крім групи КСпсж. Тому студентам групи КСпсж властивий вищий від представників групи КСтер рівень вияву креативності, однак останніх відрізняє вищий рівень креативності, ніж досліджуваним, які відносяться до груп КСпер та КСс.

Далі розглянемо профілі термінальних цінностей осіб у групах, що розрізняються домінуванням комплексів сфер життєдіяльності, які представлені на рис. 3.4.

На рисунку 3.4 на осі Х відмічені показники термінальних цінностей: «власний престиж», «високе матеріальне положення», «креативність», «активні соціальні контакти», «розвиток себе», «досягнення», «духовне задоволення», «збереження власної індивідуальності».

Аналіз рисунка 3.4 засвідчив, що відмінності спостерігаються за показником «високе матеріальне положення» між групами комплексу сфери «спілкування» та комплексу сфери «просоціальна життєдіяльність» та комплексу сфери «професійної самореалізації», за показником «активні соціальні контакти» між групами комплексу сфери «спілкування» та комплексу сфери «матеріальне благополуччя».

Аналізуючи таблицю 3.21 і рисунок 3.4, можна сказати, що досліджувані групи, які відрізняються домінуванням комплексів сфер життєдіяльності людини найбільш важливими вважають для себе такі ціннісні орієнтації, як висока матеріальна забезпеченість, досягнення конкретних і відчутних результатів у своєму житті, максимальний розвиток себе та самоздійснення, а також активне становлення хороших взаємовідносин з людьми.

Таблиця 3.21

Специфіка показників термінальних цінностей у представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтер	КСпсж
1.	Д+	ВМП +	ВМП +	ВМП +	ВМП +	ВМП +
2	ВМП +	Д +,	АСК +	Д +	Д +	Д +
3	РС +	ДЗ +	Д +	АСК + ДЗ +	РС +	РС +

Примітка. + означає високі дані за показниками самоактуалізації особистості.

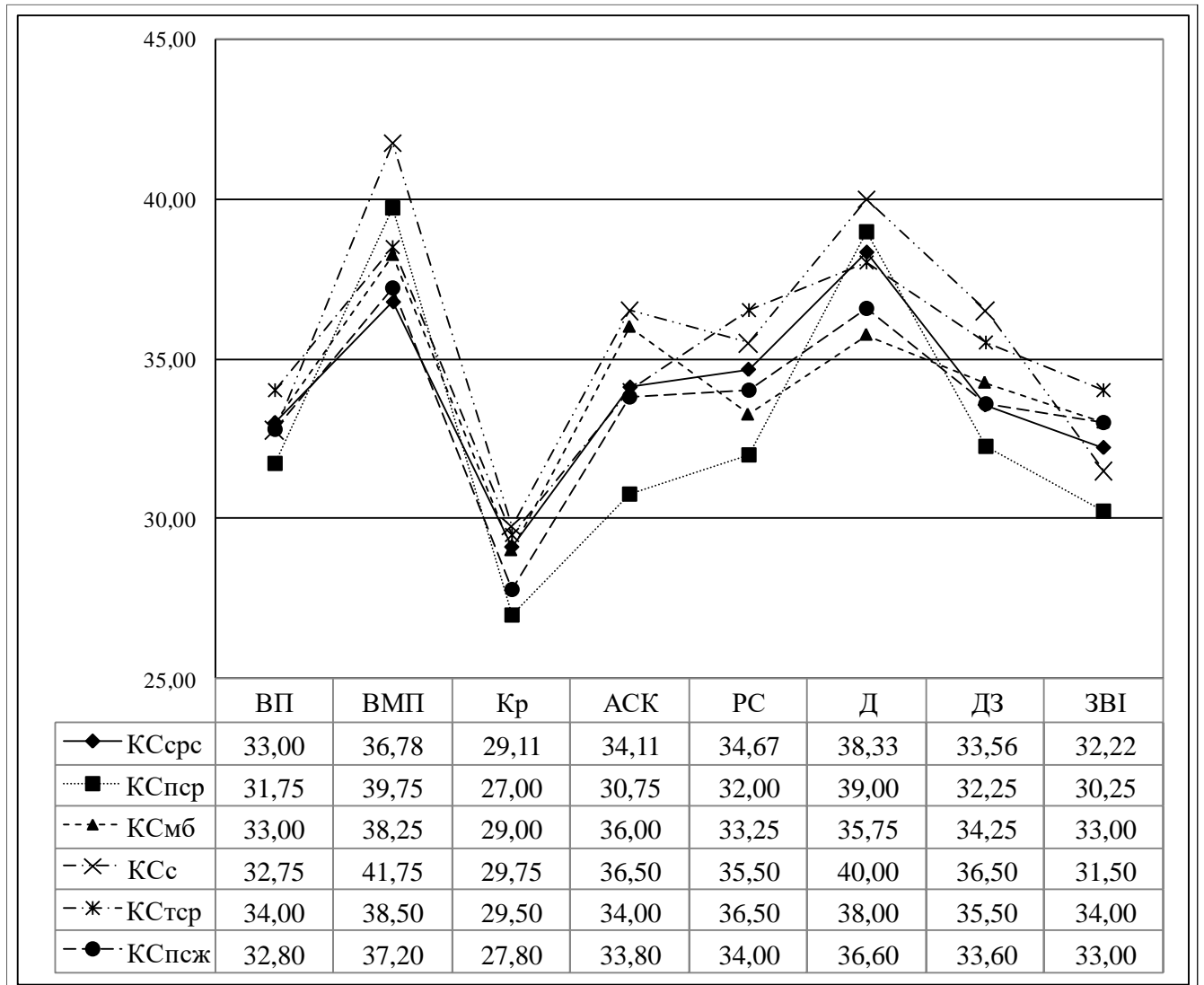


Рис. 3.4 Профілі термінальних цінностей осіб у групах, що розрізняються домінуванням сфер життєдіяльності людини за значущістю.

Примітка. Умовні позначки: Термінальні цінності: ВП – власний престиж, ВМП – високе матеріальне положення, Кр – креативність, АСК – активні соціальні контакти, РС – розвиток себе, Д – досягнення, ДЗ – духовне задоволення, ЗВІ – збереження власної індивідуальності. Комплекси сфер життєдіяльності людини: КСсрс – комплекс сфери «сімейно-родинні стосунки», КСспр – комплекс сфери «професійна самореалізація», КСмб – комплекс сфери «матеріальне благополуччя», КСс – комплекс сфери «спілкування», КСпсж – комплекс сфери «просоціальна життєдіяльність».

Розглянемо профілі за показниками життєвих сфер груп, що розрізняються домінуванням комплексів сфер життєдіяльності, які представлені на рис. 3.5.

На рисунку 3.5 на осі X відмічені показники життєвих сфер: «професіональне життя», «освіта і навчання», «сімейне життя», «суспільне життя», «захоплення».

Аналізуючи рисунок 3.5 і таблицю 3.22, можна простежити три найбільш значимі сфери життя для кожного профілю досліджуваних груп студентів – педагогів, а саме - сфера навчання, сімейне та професійне життя.

Такі дані свідчать про те, що представникам всіх груп, що відрізняються домінуванням комплексів сфер, характерне прагнення до отримання знань, підвищення рівня своєї освіченості, розширення світогляду тощо. Крім того, вони готові повністю віддаватися власній професійній діяльності й досягненню благополуччя у сім'ї.

Таблиця 3.22

Специфіка показників життєвих сфер у представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтер	КСпсж
1.	НО +	НО +	НО + СімЖ +	НО +	НО +	НО +
2	ПЖ +	ПЖ +, СімЖ +	З +	ПЖ + СімЖ +	ПЖ +	СімЖ +
3	СімЖ +	СЖ +	СЖ +	З +	СімЖ +	ПЖ +

Примітка. + означає високі дані за показниками самоактуалізації особистості.

Крім означених сфер, для групи з домінуванням комплексу сфери професійної самореалізації важливою виявилася сфера суспільного життя, яка відображає високу значущість для людини проблем життя суспільства. Для групи комплексу сфери спілкування – сфера захоплення, яка свідчить про значущість для студентів цієї групи їх захоплення, хобі. Вони прагнуть

займатися власним захопленням увесь свій вільний час і вважають, що без захоплень їх життя не буде повноцінним. У групи комплексу сфери «матеріальне благополуччя» також важливою є сфера суспільного життя та сфера захоплення.

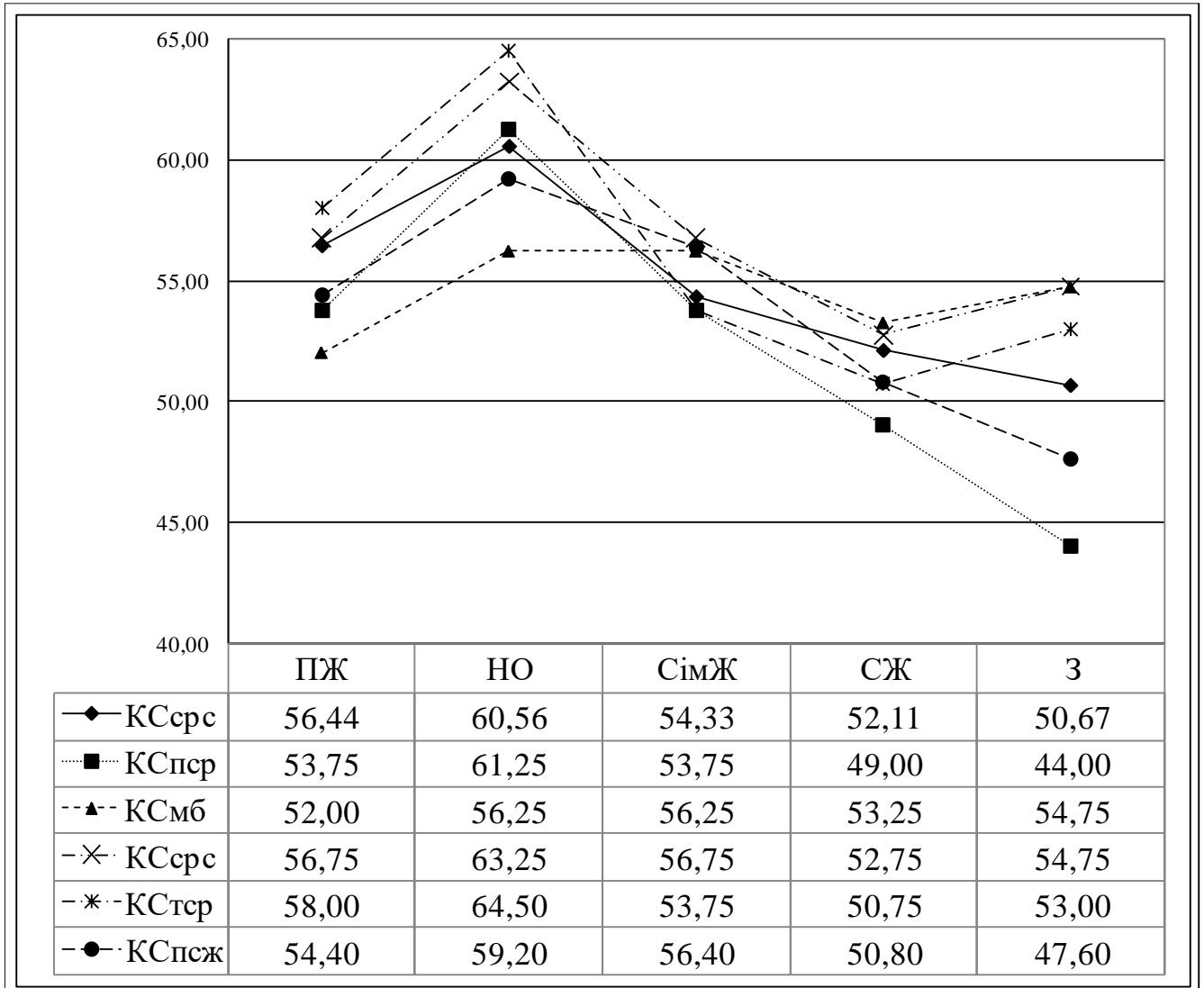


Рис.3.5. Профілі життєвих сфер осіб у групах, що розрізняються домінуванням сфер життєдіяльності людини за значущістю.

Примітка. Умовні позначки: ПЖ – професійне життя, НО – навчання і освіта, СімЖ – сімейне життя, СЖ – суспільне життя, З – захоплення, КСсрс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСпер – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери просоціальна життєдіяльність.

3.4. Індивідуально-психологічні особливості осіб – представників комплексів сфер життєдіяльності за наполегливістю

За таким же алгоритмом ми аналізували профілі особистісної зрілості, вольової саморегуляції, самоактуалізуючої особистості та термінальних цінностей і життєвих сфер у групах осіб з домінуванням одного із профілів сфер життєдіяльності за наполегливістю.

Розглянемо профілі особистісної зрілості в групах осіб з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності, які представлено на рис.3.5.

На осі Х розміщені показники особистісної зрілості: особистісна зрілість, мотивація досягнення, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка, схильність до психологічної близькості, а на осі У – проценильну шкалу. Середня лінія проходить через точку 50 процентилів.

Аналіз рисунка 3.5 свідчить про специфічність характеру та конфігурацію профілів особистісної зрілості всіх груп досліджуваних.

Візуально спостерігається розміщення більшості представлених профілів переважно у площині позитивного полюса (3, 4 квантили), що свідчить про високу виразність їх показників. Так, високі значення показників демонструють профілі груп комплексів сфер «сімейно-родинні стосунки» (КСрс), «спілкування» (КСс), «творча самореалізація» (КСтр) та «просоціальна життєдіяльність» (КСпсж).

Тоді як в профілях груп комплексів сфер «професійної самореалізації» (КСпр) та «матеріального благополуччя» (КСмб) всі показники знаходяться в зоні низьких значень (перший та другий квантили), що свідчить про слабку виразність означених показників.

Якісний аналіз профілів дозволив виявити специфіку виразності показників особистісної зрілості у представників кожної досліджуваної нами групи. В таблиці 3.22. наведено дані, які найбільш виразно характеризують кожну групу студентів.

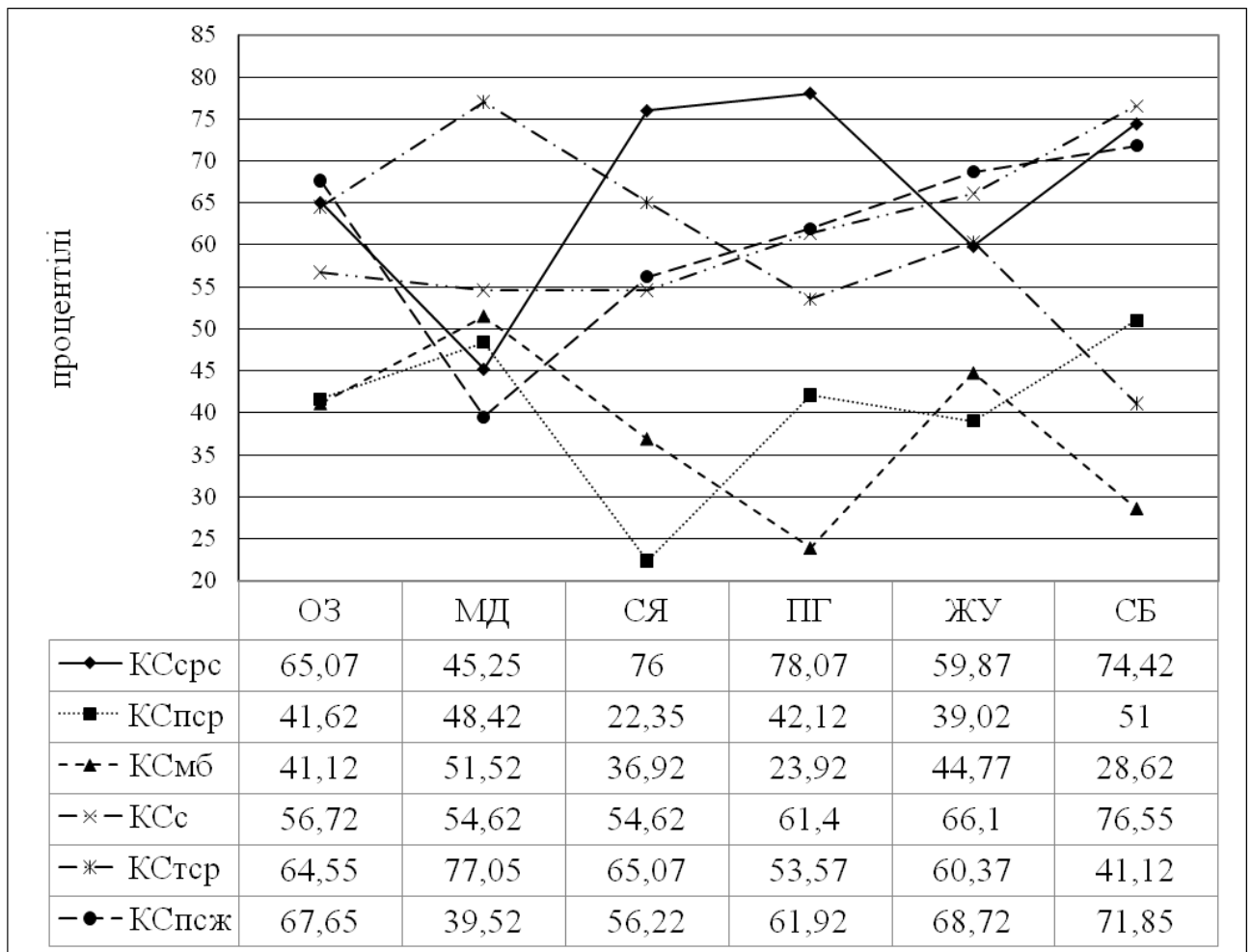


Рис. 3.5. Профілі показників особистісної зрілості осіб з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності за наполегливістю

Примітка. Умовні позначки: ОЗ – особистісна зрілість. МД – мотивація досягнення, СЯ – ставлення до свого Я, ПГ – почуття громадянськості, ЖУ – життєва установка, СБ – схильність до психологічної близькості, КСсрс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСпер – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери просоціальна життєдіяльність.

Охарактеризуємо представників усіх комплексів сфер життєдіяльності.

Група комплексу сфери сімейно-родинних стосунків (КСс-рс). Студентів цієї групи відрізняє висока виразність (4 кватиль) показників «почуття громадянського обов'язку», «ставлення до свого «Я» та «схильність до психологічної близькості». Такі дані свідчать про те, що у досліджуваних групи КСсрс особливо виявляється інтерес до явищ суспільно-політичного

життя, патріотичні риси та якості. Їм властива високо розвинута впевненість у своїх можливостях, адекватна самооцінка, задоволеність собою, своїми здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями, навичками, висока вимогливість до себе, повага та доброзичливість до інших людей, емпатія, потреба в духовній близькості, вміння слухати.

Таблиця 3.22

**Специфіка виразності показників особистісної зрілості у
представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості за
наполегливістю**

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтсп	КСпсж
1.	ПГ +	ПГ -	ЖУ -	СБ +	МД +	СБ +
2	СЯ +	ОЗ -	ОЗ -	ЖУ +	СЯ +	ЖУ +
3	СБ +	ЖУ -	СЯ -	ПГ +	ОЗ +	ОЗ +

Примітка. Тут і далі: 1. Індеси вказують на положення показника відносно середньої лінії ряду: (+) означає додатній полюс (3, 4 квартиль), (-) – від’ємний полюс значень (1, 2 квартиль). 2. Показники проранжовані по ступенем відхилення від середньої лінії ряду – від більшого значення до меншого.

Група комплексу сфери професійної самореалізації (КСпер). Досліджувані цієї групи характеризуються низькою особистісною зрілістю, нерозвинутим почуттям громадянського обов’язку. Вони не виявляють інтересу до подій і явищ суспільно-політичного життя, не мають особливої потреби у спілкуванні, керуються у житті більше почуттями, ніж розумом. До того ж їм властива слабо виражена емоційна врівноваженість, розсудливість та почуття професійної відповідальності, колективістські риси.

Група комплексу сфери матеріального благополуччя (КСмб). Особи групи КСмб, як і представники групи КСпер, відрізняються низькою виразністю таких якостей як інтерес до явищ суспільно-політичного життя, патріотизм, почуття професійної відповідальності, потреба у спілкуванні, колективізм.

Їм притаманна низька особистісна зрілість, невпевненість у власних можливостях, незадоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, знаннями, вміннями і навичками.

Група комплексу сфери спілкування (КСс). Досліджуваним цієї групи властива високо виражена схильність до психологічної близькості з іншими людьми. Вони доброзичливі, вміють вислуховувати людини, співчувати їй, відчують потребу в духовній близькості з іншими людьми. Для них характерні розсудливість, емоційна врівноваженість, керування розумом, а не почуттями.

У представників цієї групи достатньо виражені патріотичні якості, почуття професійної відповідальності, колективістські риси, інтерес до явищ суспільно-політичного життя.

Група комплексу сфери творчої самореалізації (КСтер). Цю групу досліджуваних виокремлює високо розвинута мотивація досягнення, особистісна зрілість, виражене прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства та досягнення високих результатів.

Вони впевнені у своїх можливостях, мають адекватну самооцінку, задоволені собою, а саме своїми здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями й навичками. У їх поведінці виявляється висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей.

Група комплексу сфери просоціальної життєдіяльності (КСпсж). Представників групи КСпсж характеризує виражена доброзичливість до людей, емпатія, вміння вислуховувати інших, потреба в духовній близькості з людьми, розсудливість, емоційна врівноваженість, розуміння відносності всього існуючого у світі, превалювання інтелекту над почуттями, особистісна зрілість.

Статистично достовірні відмінності між показниками особистісної зрілості в досліджуваних групах визначалися за t – критерієм Стьюдента. Результати отриманих значень представлено в таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

**Достовірні відмінності між досліджуваними групами за показниками
особистісної зрілості**

Групи, що порівнюються (за наполегливістю)	n	df	Показники особистісної зрілості			
			ОЗ	СЯ	ПГ	ЖУ
КСерс - КСпер					*	
КСерс – КСс						*
КСерс – КСтер				*		
КСерс - КСпсж					*	
КСпер – КСмб					*	
КСпер – КСтер			*	*		
КСмб – КСпсж					*	

Примітка. Кореляція достовірна на рівні $p < 0,05$.

Аналіз таблиці 3.23 засвідчує, що найбільше відмінностей, які представлені на рисунку 3.5 спостерігається за показником «почуття громадянського обов'язку», менше - за показником «ставлення до свого «Я» і лише по одній відмінності - за показниками «особистісна зрілість» і «життєва установка». За показниками «мотивація досягнення» та «схильність до психологічної близькості» між усіма групами досліджуваних жодних достовірних відмінностей не знайдено. Це свідчить про те, що представники всіх комплексів сфер життєдіяльності не відрізняються за показниками «мотивація досягнення» та «схильність до психологічної близькості», а названі показники властиві в однаковій мірі всім групам досліджуваних.

Так, у порівнюваних групах виявлено значимі відмінності за показником «особистісна зрілість» між групами КСпер і КСтер, більшу виразність якого ми знаходимо в групі КСтер; за показником «ставлення до свого «Я» між групами КСерс і КСтер, при домінуванні його у групі КСерс, а також групами КСпер і КСтер, значення якого вищі у КСтер; за показником «почуття громадянського обов'язку» між групами КСерс і КСпер, КСерс і КСпсж при превалювання його

в групі КСсрс, між групами КСпср і КСмб, при цьому вищі значення у групі КСпср, а також між групами КСмб і КСпсж, значно переважають у групі КСпсж.

Такі дані дозволяють узагальнити, що індивідуально-психологічні особливості осіб кожного комплексу сфер життєдіяльності за наполегливістю зумовлюються специфікою поєднання та виразністю показників особистісної зрілості.

Розглянемо профілі показників вольової саморегуляції у осіб з домінуванням одного з комплексу сфер життєдіяльності за наполегливістю, які представлено на рисунку 3.6.

На представлених графіках на осі Х відмічені показники вольової саморегуляції: вольова саморегуляція (загальна шкала), наполегливість, самовладання. На осі У подано процентильні показники.

У цілому, профілі вольової саморегуляції груп усіх комплексів сфер життєдіяльності мають злагоджений характер, що спостерігається візуально. Профілі груп КСсрс, КСтср та Кспсж переважно локалізуються в зоні середньої лінії ряду, з незначними відхиленням за показниками «вольова саморегуляція» та «самовладання» у бік позитивного або від'ємного полюсів.

Значення показників вольової саморегуляції профілів груп комплексу сфери професійна самореалізація (КСпср) та групи комплексу сфери спілкування (КСс) розміщуються в зоні третього квартиля з наближенням до четвертого квартилю. Профіль групи КСмб характеризується найнижчими значеннями означених показників серед усіх інших груп і розташовуються в зоні від'ємного полюса.

Аналізуючи профілі всіх груп досліджуваних, розглянемо найбільш виразні значення показників, за якими можна зясувати специфіку вольової саморегуляції представників груп різних комплексів сфер життєдіяльності.

Дані про найбільш виражені показники в кожній групі наведено у таблиці 3.24.

Охарактеризуємо специфіку вольової саморегуляції у представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності.

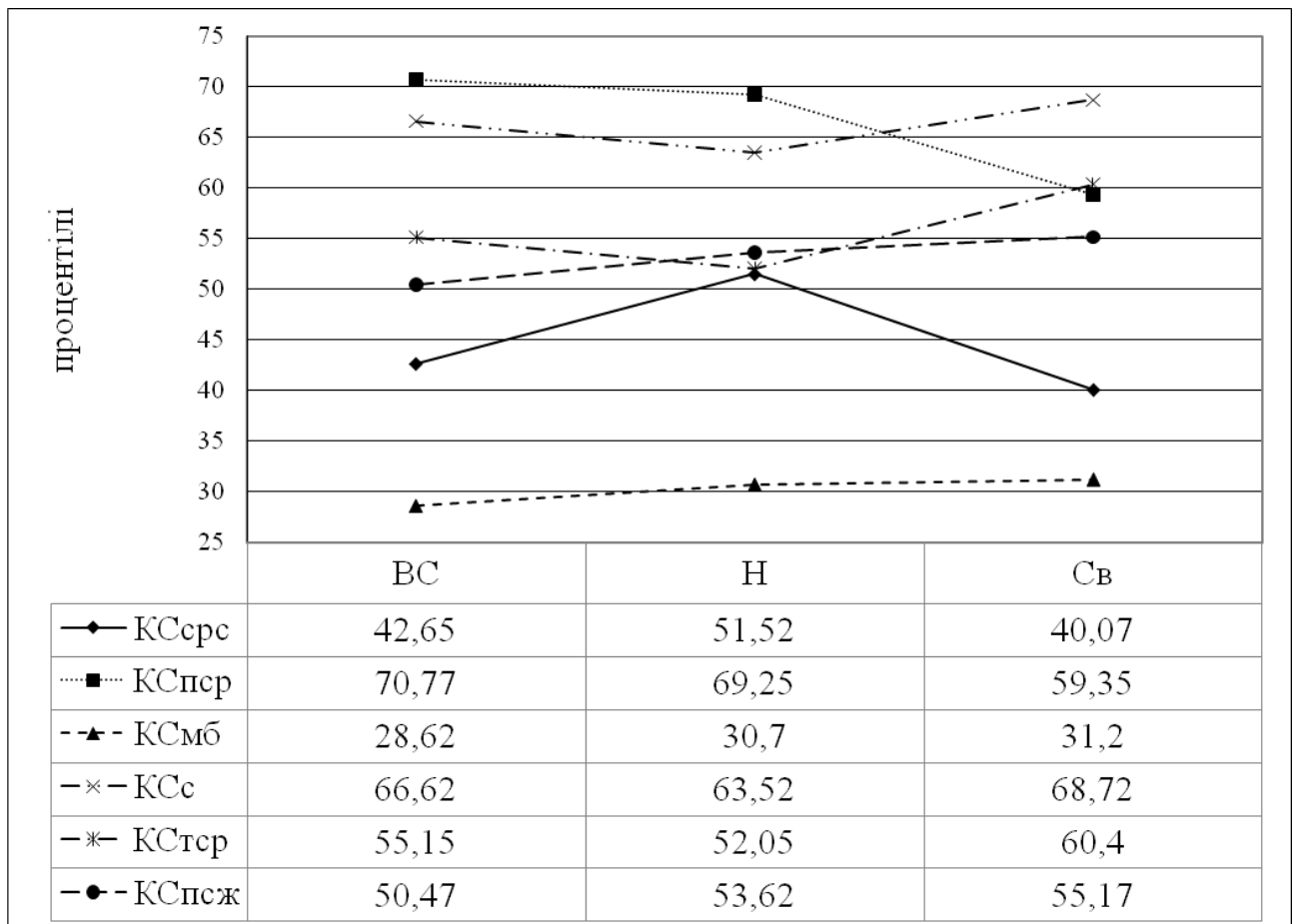


Рис. 3.6. Профілі показників вольової саморегуляції у осіб з домінуванням одного з комплексів сфер життєдіяльності за наполегливістю.

Примітка. Умовні позначки: BC – вольова саморегуляція, H – наполегливість, CV – самовладання. KСсерс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, KСпер – комплекс сфери професійна самореалізація, KСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, KСс – комплекс сфери спілкування, KСпсж – комплекс сфери просоціальна життєдіяльність.

Група комплексу сфер сімейно-родинних стосунків (KСсерс). Представники KСсерс чутливі, емоційно нестійкі, вразливі, невпевнені у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності - занижений. Їм властива нестійкість намірів, імпульсивність і спонтанність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Показовий для них низький рівень самовладання часто виконує компенсаторну функцію. Водночас це може свідчити про порушення в розвитку

властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Таблиця 3.24

Специфіка виразності показників вольової саморегуляції у представників груп всіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСспр	КСмб	КСс	КСстсп	КСпс ж
1.	ВС -	ВС +	С -	С +	С +	С +
2	С -	Н +	Н -	ВС +	ВС +	Н +
3		С +	ВС -	Н +		

Примітка. 1. Індеси вказують на положення показника відносно середньої лінії ряду: (+) означає тенденцію до позитивного полюса, (-) – до від’ємного полюса значень. 2. Показники вольової саморегуляції проранжовані за ступенем відхилення від середньої лінії ряду – від більшого значення до меншого.

Група комплексу сфери професійної самореалізації (КСспр). Для цієї групи досліджуваних характерна високо розвинута, як ні в якій іншій групі, емоційна зрілість, активність, незалежність, самостійність. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинуте почуття особистого обов’язку. Вони добре рефлектують особисті мотиви, планомерно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю, активно прагнуть до виконання запланованого. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, вони не відкидають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Внутрішній спокій, впевненість у собі звільняють їх від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються зі свободою поглядів, з тенденцією до новаторства й радикалізму.

Група комплексу сфери матеріального благополуччя (КСмб). Досліджуваним КСмб властиві розвинута чутливість, емоційна нестійкість,

вразливість, невпевненість у собі, підвищена лабільність, імпульсивність, нестійкість намірів. У них не висока рефлексивність. Знижений фон активності й працездатності компенсуються підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Група комплексу сфери спілкування (КСс). Профіль, отриманий у групі КСс, виявився близьким до профілю групи КСпер за показниками «вольова саморегуляція» та «наполегливість». Незначні розбіжності спостерігаються за показником «самовладання», який у групі КСс вищий, ніж у групі КСпер. Відтак психологічна характеристика осіб групи КСс є ідентичною з групою КСперне.

Група комплексу сфери творчої самореалізації (КСтер). Цю групу відрізняє розвинуте самовладання (С) та помірно виражена вольова саморегуляція (ВС).

Тож представники цієї групи емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерні для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого, поєднуються зі свободою поглядів, з тенденцією до новаторства. Менш виразними, ніж у представників груп КСпер і КСс, але також властивими є стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Вони вміють рефлексувати особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри.

Група комплексу сфери просоціальної життєдіяльності (КСпсж). Особливістю для цієї групи досліджуваних є відносна вираженість самовладання (С) та наполегливості (Н). Відтак представників КСпсж можна схарактеризувати як таких, котрим властива емоційна стійкість і вміння володіти собою. Їм притаманний внутрішній спокій, відносна впевненість у собі, які підвищують готовність до сприйняття нового, непередбаченого, невідомого.

Достовірність відмінностей між групами за показниками вольової саморегуляції визначалася за t – критерієм Стьюдента. Статистичний аналіз

підтвердив значимі відмінності лише за показником «самовладання» між групами комплексу сфер «сімейно-родинні стосунки» та комплексу сфер «спілкування», значення якого вищі в групі КСс (див. табл. 3.25).

Таблиця 3.25

**Достовірні відмінності між досліджуваними групами за показниками
вольової саморегуляції**

Групи, що порівнюються (за наполегливістю)	n	df	Показник вольової саморегуляції
			Самовладання
КСсрс – КСс			*

Примітка. Кореляція достовірна на рівні $p < 0,05$.

Такі дані свідчать про те, що домінування певного комплексу сфер життєдіяльності за наполегливістю, так само, як і за значущістю, у студентів кожної групи не зумовлюється виразністю показників вольової саморегуляції.

Проаналізуємо профілі показників самоактуалізуючої особистості представників груп комплексів сфер життєдіяльності, що отримані за допомогою методики «Самоактуалізуюча особистість» і представлені на рисунку 3.7.

На рисунку на осі Х відмічені показники самоактуалізуючої особистості: "орієнтація у часі", "підтримка", «ціннісні орієнтації», «гнучкість поведінки», «сенситивність», «спонтанність», «самоповага», «само сприйняття», «вигляд на природу людини», «синергійність», «прийняття агресії», «контактність», «пізнавальна потреба», «креативність». На осі У відмічені процентильні показники.

Аналіз отриманих профілів показав, що кожна досліджувана група характеризується специфічністю якісно-кількісного поєднання показників самоактуалізуючої особистості. Це відображається в особливостях конфігурації кожного профілю та його розміщення відносно середньої лінії ряду, що чітко спостерігається візуально.

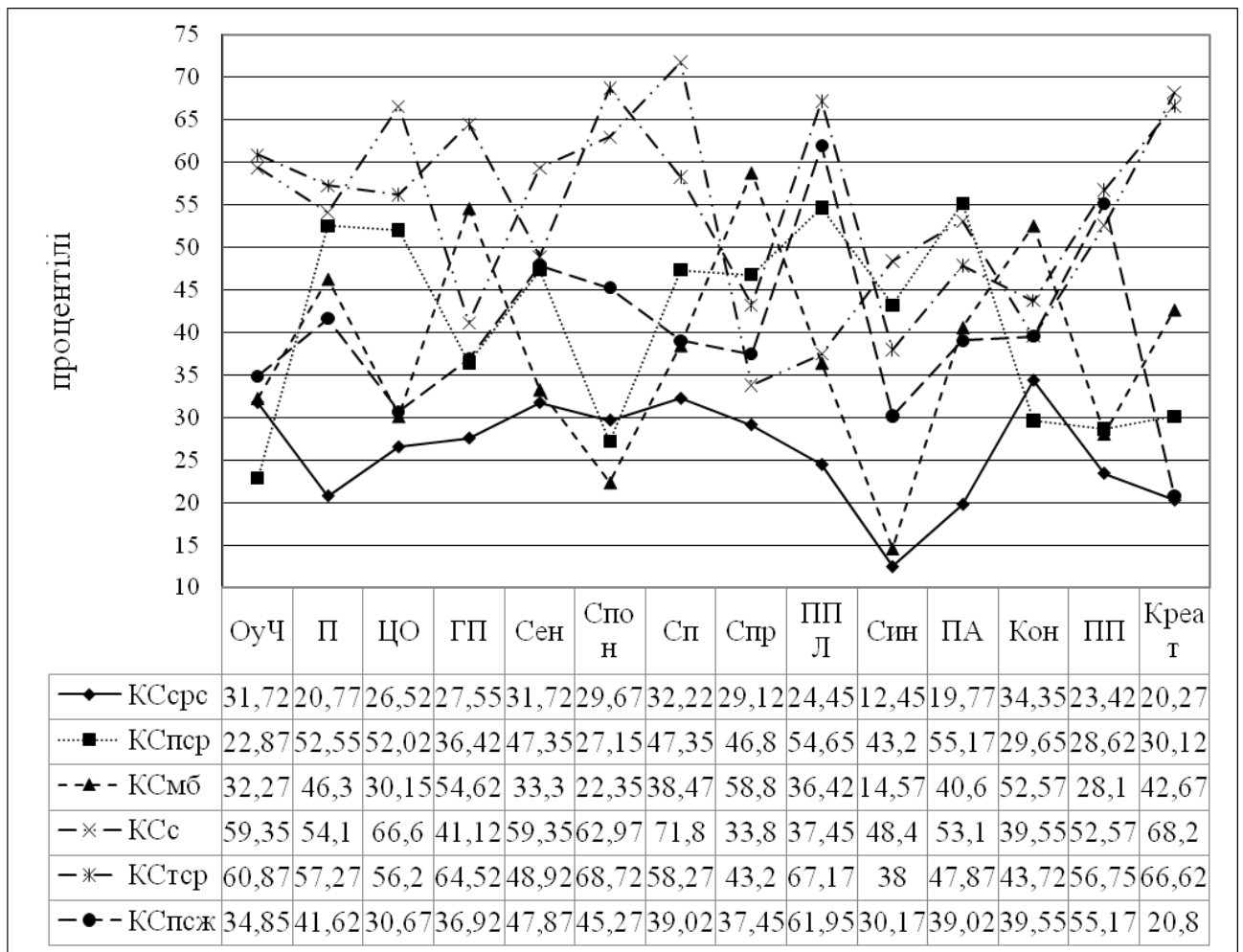


Рис. 3.7. Профілі показників самоактуалізації особистості представників груп комплексів сфери життєдіяльності за наполегливістю

Примітка. Умовні позначки: ОуЧ – орієнтація у часі, П – потреба у підтримці, ЦО – ціннісні орієнтації, ГП – гнучкість поведінки, Сен – сенситивність, Спонт – спонтанність, Сп – самоповага, Спр – самосприйняття, ППЛ – погляд на природу людини, Син – синергійність, ПА – прийняття агресії, Кон – контактність, ПП – пізнавальна потреба, Креат – креативність, КСрс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСпр – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери просоціальна життєдіяльність.

В таблиці 3.26 представлено дані про найбільш виражені показники самоактуалізуючої особистості в профілях усіх груп комплексів сфери життєдіяльності.

Таблиця 3.26

**Специфіка виразності показників вольової саморегуляції у
представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості**

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтер	КСпсж
1.	Син -	ПАї +	Спр +	Сп +	Спон +	ППЛ +
2	ПА -	ОуЧ -	Син -	Креат +	ППЛ +	Креат -
3	Креат -	Спон -	Спон -	ППЛ -	Креат +	ЦО -

Примітка. 1. Індеси вказують на положення показника відносно середньої лінії ряду: (+) означає тенденцію до позитивного полюса, (-) – до від’ємного полюса значень. 2. Показники самоактуалізуючої особистості проранжовані за ступенем відхилення від середньої лінії ряду – від більшого значення до меншого.

Аналіз відмінностей у профілях самоактуалізуючої особистості з позиції їх конфігурації, а також особливостей поєднання найбільш виразних показників у кожній групі досліджуваних, дозволив описати психологічний портрет представників кожного комплексу сфер життєдіяльності.

Група комплексу сфери сімейно-родинних стосунків (КСсрс). Для цього профілю характерне достатньо помірне представлення показників самоактуалізуючої особистості й лише у зоні знижених і навіть дуже низьких значень, що свідчить про низький рівень самоактуалізації представників групи КСсрс. В конфігурації їх профілю максимальне відхилення від середньої лінії ряду візуалізується за показником «синергійність» у бік від’ємного полюса,

Студенти цієї групи відрізняються тим, що всі життєві протиріччя сприймаються ними як антагоністичні явища. Вони відчувають труднощі в цілісному сприйнятті світу, людей, у знаходження закономірних зв’язків у всіх явищах життя.

Їм притаманний слабкий творчий потенціал, а також прагнення приховати свою агресивність, відмовитися від агресії, стримувати її у собі.

Група комплексу сфери професійної самореалізації (КСпер). Профіль осіб групи КСпер характеризується неоднорідністю відносно меридіани.

Більшість показників розміщуються в площині нижче середньої лінії ряду, що свідчить про переважно слабку виразність показників самоактуалізуючої особистості.

Слід відзначити, що у профілі спостерігаються значні відхилення від середньої лінії ряду за показником «ціннісні орієнтації» у бік від'ємного полюса, тоді як у цій же групі за значущістю названий показник розміщується в зоні високих значень.

Представники групи КСпер розуміють, що агресивність і гнів властиві природі людині й можуть виявлятися у міжособистісних контактах. Водночас їм властиво те, що вони неправильно орієнтуються у часі. Це виявляється в тому, що вони живуть або минулим (їх мучить каяття за провини, спогади про нанесені їм образи, вони відчувають постійні докори сумління), або майбутнім (будують недосяжні плани, надії, ставлять перед собою нереальні цілі). Люди цього типу звичайно вважають, що ідеали й цілі в такому випадку можуть бути засобами, за допомогою яких задовольняються потреби у прихильності, любові, визнанні, захваті. Вони тішать своє марнославство, задовольняючи в уяві власні бажання й цілі. Крім того, такі особистості можуть орієнтуватися тільки на майбутнє, тобто їх цілі не пов'язані з поточною діяльністю, а їх минулий досвід мало впливає на поведінку.

Відрізняє цю групу досліджуваних і те, що вони побоюються відкрито виявляти свої почуття й емоції у поведінці.

Група комплексу сфери матеріального благополуччя (КСмб). Профіль самоактуалізуючої особистості групи КСмб неоднорідний, оскільки показники в цій групі розміщені в зоні додатного й від'ємного полюсів.

Найбільший ступінь відхилення від середньої лінії ряду в бік знижених значень у профілі демонструють показники «синергійність», «спонтанність», а в бік високих значень яскраво виражених показників не спостерігається.

Особливістю представників групи КСмб є розвинута здатність до прийняття себе такими, які вони є. Але для них властиво життєві протиріччя

сприймати як антагоністичні. Вони побоюються відкрито виявляти свої почуття та емоції в поведінці, бути самими собою.

Група комплексу сфери спілкування (КСс). Профіль групи КСс характеризується нерівномірним розміщенням показників самоактуалізуючої особистості, які зосереджені не лише в зоні від'ємного полюса, але й додатного. В конфігурації профілю спостерігаються виразні відхилення від середньої лінії ряду за показниками «самоповага» та «креативність» у бік високих значень.

У профілі групи КСс показник «самоповага» демонструє найвищі значення серед решти показників профілю й навіть у порівнянні з іншими профілями груп.

Тому для досліджуваних цієї групи особливо характерною є високо розвинута здатність приймати себе такими, які вони є, – зі всіма своїми недоліками та слабкостями. Їх відрізняє розвинута творча спрямованість і творчий потенціал.

Проте, в їхньому розумінні людської природи, спостерігається негативне ставлення.

Група комплексу сфери творчої самореалізації (КСспр). Профіль досліджуваних групи КСспр характеризується відсутністю єдиної тенденції у відношенні полюсів показників, тобто показники самоактуалізованої особистості у профілі цієї групи розміщуються в зоні позитивних і від'ємних значень. Але слід зауважити, що більшість показників локалізуються в площині позитивного полюса.

При цьому в конфігурації профілю виокремлюється значне відхилення від меридіани до високих значень за показниками «спонтанність», «погляд на природу людини» та «креативність».

Для осіб групи КСспр притаманною є здатність бути самими собою, виражати свої почуття у наперед не продуманих діях, розвинута творча спрямованість та потенціал. Вони вважають, що в природі людини превалює добро, хоча їй властиві такі протилежності, як добро і зло, безкорисливість і користолюбство, чутливість і нечутливість.

Група комплексу сфери просоціальної життєдіяльності (КСпсж). Профіль цієї групи за більшістю показників розміщується в зоні від'ємного полюса. Лише показники «погляд на природу людини» та «пізнавальна потреба» розташовані в позитивному полюсі. Максимальні відхилення від середньої лінії ряду в профілі групи КСпсж спостерігається за показниками «креативність» у бік позитивних значень і «креативність» у бік низьких значень.

Представники групи КСпсж схильні вважати, що в людині більше добра, незважаючи на те, що їй властиві протилежні явища: добро і зло, безкорисність і користолюбство тощо.

Особливістю осіб означеної групи є слабкий творчий потенціал, вони у своєму житті відторгають ті цінності та ідеали, за якими живуть самоактуалізовані особистості.

Розглянемо статистично достовірні відмінності між групами комплексів сфер життєдіяльності за показниками самоактуалізуючої особистості, отримані за допомогою t – критерію Стьюдента (див. табл. 3.27).

Таблиця 3.27

Достовірні відмінності між досліджуваними групами за показниками самоактуалізації особистості

Групи, що порівнюються (за наполегливістю)	n	df	Показники самоактуалізації особистості				
			ЦО	Спон	ППЛ	ПП	Креат
КСсрс – КСпсж				*			
КСпер – КСтер					*		
КСпер – КСпсж			*				*
КСмб – КСс						*	
КСмб – КСтер					*	*	
КСмб – КСпсж						*	*
КСс – КСтер					*		
КСс – КСпсж							*

КСтер – КСпсж			*				*
---------------	--	--	---	--	--	--	---

Примітка. Кореляція достовірна на рівні $p < 0,05$.

Слід відзначити, що в результаті статистичної обробки середніх значень за деякими показниками самоактуалізуючої особистості не виявлено жодних статистично достовірних відмінностей між порівнюваними групами.

Таблиця 3.27 засвідчує, що найбільшу кількість відмінностей між групами досліджуваних демонструє показник «креативність», другими за кількістю достовірних відмінностей є показники «погляд на природу людини» та «пізнавальна потреба», далі за ними за частотою появи відмінностей слідує показник «ціннісні орієнтації», і лише одну відмінність між досліджуваними групами зафіксовано за показником «спонтанність».

Аналіз показав, що в порівнюваних групах виявлено такі статистично значимі відмінності:

- між групами КСсрс та КСпсж за показником «спонтанність», більша виразність якого представлена в групі КСпсж;
- між групами КСпср та КСтер за показником «погляд на природу людини», значення якого вище в групі КСтер;
- між групами КСпср та КСпсж за показниками «ціннісні орієнтації» та «креативність», значення яких домінують у групі КСпср;
- між групами КСмб та КСс за показником «пізнавальна потреба», значно вищим в групі КСс;
- між групами КСмб та КСтер за показниками «погляд на природу людини» та «пізнавальна потреба», значення яких вищі у групі КСтер;
- між групами КСмб та КСпсж за показниками «пізнавальна потреба» та «креативність», значення показника ПП більшою мірою представлене в групі КСпсж, тоді як значення показника Креат - вищі в групі КСмб;
- між групами КСс та КСтер за показником «погляд на природу людини», більш вираженим у групі КСтер;
- між групами КСс та КСпсж за показником «креативність», більш виразнішому в групі КСс;

- між групами КСтер та КСпсж за показниками «ціннісні орієнтації» та «креативність», більші значення яких спостерігаються у групі КСтер.

Таким чином, отримані результати показують, що групи досліджуваних усіх комплексів сфер життєдіяльності характеризуються специфікою виразності та розвитку властивостей самоактуалізуючої особистості.

Розглянемо профілі термінальних цінностей представників груп, що відрізняються домінуванням комплексів сфер за наполегливістю, які представлено на рисунку 3.8.

На отриманих графіках на осі Х відмічено показники термінальних цінностей.

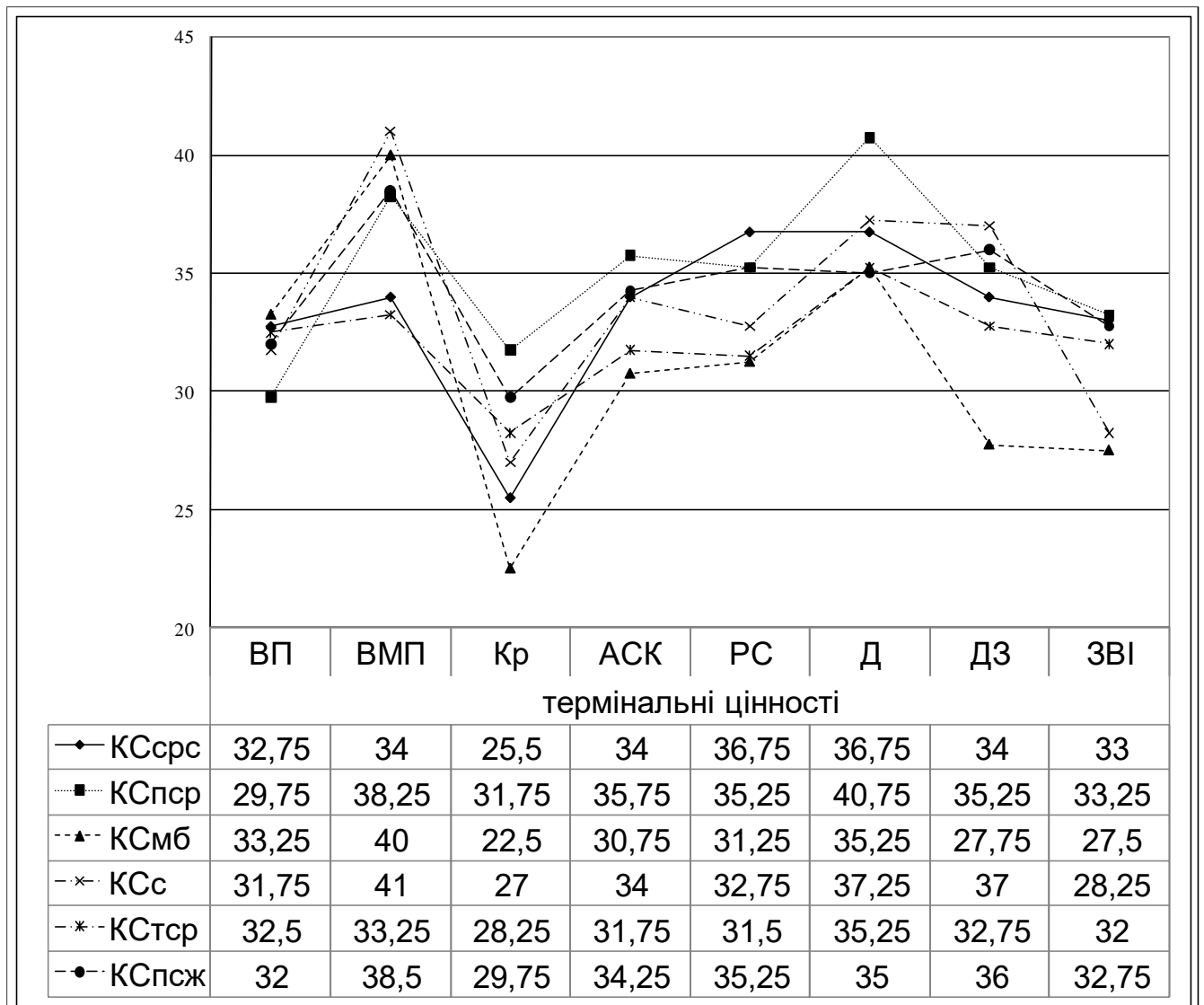


Рис. 3.8. Профілі термінальних цінностей груп, що розрізняються домінуванням комплексів сфер життєдіяльності людини за наполегливістю

Примітка. Умовні позначки: Термінальні цінності: ВП – власний престиж, ВМП – високе матеріальне положення, Кр – креативність, АСК – активні соціальні контакти, РС – розвиток себе, Д – досягнення, ДЗ – духовне задоволення, ЗВІ – збереження власної індивідуальності. Комплекси сфер життєдіяльності людини: КСсрс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСпер – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери про соціальна життєдіяльність.

Візуальний аналіз рисунка 3.8 свідчить про те, що серед показників термінальних цінностей для більшості груп досліджуваних комплексів сфер життєдіяльності людини найважливішими є цінності високого матеріального положення та досягнення. Це доводить, що для представників усіх груп матеріальний достаток та досягнення конкретних і відчутних результатів на всіх етапах життєдіяльності є головним для життя і благополуччя. Крім цього, і високий рівень матеріального добробуту, і велика кількість досягнень визначається ними як основа для власної значущості та підвищення самооцінки.

Таблиця 3.28

Специфіка показників термінальних цінностей у представників груп усіх комплексів сфер життєдіяльності особистості за наполегливістю

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтер	КСпсж
1.	РС+ Д+	Д+	ВМП+	ВМП+	ДЗ+	ВМП+
2	ВМП+ АСК+ ДЗ+	ВМП+,	Д+	Д+	ВМП+	ДЗ+
3	ЗВІ+	АСК+	ВП+	ДЗ+	ДЗ+	РС+

Примітка. + означає високі дані за показниками самоактуалізації особистості.

Аналізуючи таблицю 3.28, можна сказати, що крім вищезначених термінальних цінностей, у кожній групі вони доповнюються й іншими

цінностями. Так, активні соціальні контакти як значиму цінність обирають для себе групи комплексів сфери «сімейно-родинні стосунки» та сфери «професійна самореалізація». Для представників цих груп вагомою є можливість спілкуватися з іншими людьми та прагнення встановлювати сприятливі взаємовідносини з ними.

Розвивати себе, свої можливості прагнуть студенти з груп комплексів сфер «просоціальна життєдіяльність» та сфера «сімейно-родинні стосунки».

А студенти групи комплексу сфери «матеріальне благополуччя» зацікавлені власним престижем, який залежить від оцінок їх особистості іншими людьми.

Розглянемо профілі показників сфер життя груп, що відрізняються домінуванням комплексу сфери життєдіяльності людини за наполегливістю, які представлено на рис. 3.9.

На цьому рисунку також чітко простежується важливість для всіх груп комплексів сфер життєдіяльності таких сфер життя, як навчання, сімейне та професійне життя. Ранжування показників сфер життя для кожної групи представлено в таблиці 3.29.

Таблиця 3.29.

Специфіка показників життєвих сфер у представників груп всіх комплексів сфер життєдіяльності особистості

Ранг	КСс-рс	КСпер	КСмб	КСс	КСтер	КСпсж
1.	НО +	НО +	СімЖ +	НО +	ПЖ +	НО +
2	ПЖ +	СімЖ +	НО +	СімЖ +	НО +	ПЖ +
3	СімЖ +	ПЖ +	ПЖ +	ПЖ +	СімЖ +	СімЖ +

Примітка. 1.

Аналіз рисунка 3.9 засвідчив відмінності між групами комплексу сфери «спілкування» та комплексу сфери «творчої самореалізації» за показником «навчання і освіта»; комплексу сфери «професійна самореалізація» та комплексом «сімейно-родинні стосунки», сфери «творчої самореалізації» - за показником «захоплення»; комплексу сфери «професійна самореалізація» та

комплексу сфери «сімейно-родинні стосунки», сфери «просоціальна життєдіяльність» за показником «сімейне життя».

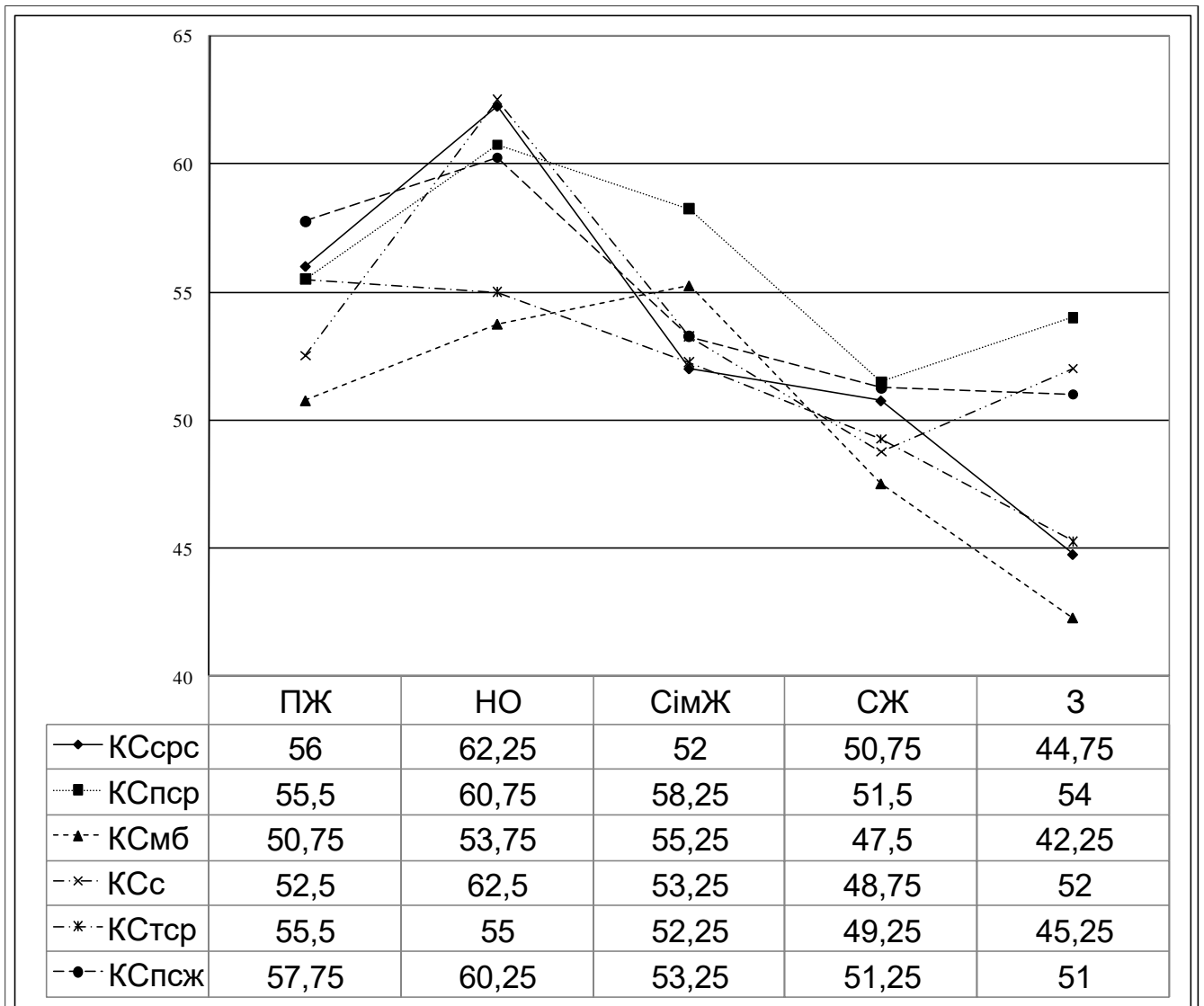


Рис. 3.9 Профілі життєвих сфер осіб у групах, що розрізняються домінуванням сфер життєдіяльності людини за наполегливістю.

Примітка. Умовні позначки: ПЖ – професійне життя, НО – навчання і освіта, СімЖ – сімейне життя, СЖ – суспільне життя, З – захоплення, КСсрс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСпр – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери про соціальна життєдіяльність.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Результати, представлені в цьому розділі, дозволяють зробити такі висновки:

1. Аналіз кореляційних зв'язків показав, що між показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю і за показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю існують значимі взаємозалежності. Встановлено, що показники сфер життєдіяльності людини за значущістю та за наполегливістю взаємопов'язані з показниками ціннісних орієнтацій особистості. Виявлено зв'язки між показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю, а також за наполегливістю, та показниками властивостей особистості: особистісної зрілості, вольової саморегуляції та показниками самоактуалізації особистості.

2. Факторний аналіз дозволив виокремити та описати комплекс взаємопов'язаних показників, які об'єдналися в чотири фактори, з яких перший, другий та четвертий є монополярними, а третій – біполярним: «фактор комфорт як показник результативності, успішності», «фактор активні соціальні контакти», «фактор народження, виховання дітей, їх освіта – потреба у підтримці», «фактор самовладання».

3. Використання методу «асів» надало можливість згрупувати досліджуваних за певною ознакою - домінуванням сфер життєдіяльності людини одного комплексу за значущістю і за наполегливістю у досягненні успіху. За домінуванням одного з комплексів виділено групи студентів: комплексу сфери «сімейно-родинні стосунки», комплексу сфери «професійної самореалізації», комплексу сфери «матеріального благополуччя», комплексу сфери «спілкування», комплексу сфери «творчої самореалізації» та комплексу сфери «просоціальної життєдіяльності», що уможливило вивчення їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Застосування методу «профілів» дозволило дослідити та описати «психологічні портрети» осіб, що розрізняються домінуванням комплексу сфер життєдіяльності і за значущістю і за наполегливістю.

4. Визначено, що представники групи з домінуванням комплексу «сімейно-родинні стосунки» (КСрс) за значущістю характеризуються низькою виразністю мотивації досягнення (МД⁻), незрілістю поглядів на життя та бажання аналізувати його сутність (ЖУ⁻), що поєднується з позитивним ставленням до свого «Я» (СЯ⁺); їм властиві спонтанність, імпульсивність, вразливість (Св⁻), слабо розвинута пізнавальна потреба (ПП⁻), але відзначається наявність позитивного погляду на людину з усім розмаїттям її якостей (ППЛ⁺). Значущими для них є високе матеріальне положення (ВМП⁺), досягнення своїх життєвих цілей (Д⁺).

Групу з домінуванням комплексу сфери «професійна самореалізація» (КСпр) за значущістю відрізняє вміння налагоджувати доброзичливі стосунки з оточуючими людьми (СБ⁺), позитивне ставлення до свого «Я» (СЯ⁺), особистісна зрілість (ОЗ⁺); їм притаманне розвинуте самовладання (Св⁺), вольова саморегуляція (ВС⁺), наполегливість (Н⁺), що характеризує їх як емоційно зрілих, стійких, активних, незалежних, самостійних осіб, котрі добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Вони дотримуються у житті тих ідеалів, цінностей, за якими живуть самоактуалізовані особистості (ЦО⁺), проте побоюються та не вміють відверто виявляти свої почуття та емоції у поведінці (Спон⁻), мають позитивний погляд на розуміння людської природи (ППЛ⁺). Значущими для них є підвищення своєї освіченості та знань (НО⁺) і професійна діяльність (ПЖ⁺).

У представників групи з домінуванням комплексу сфери «матеріальне благополуччя» (КСмб) виражена схильність до психологічної близькості (СБ⁺), низька мотивація досягнення (МД⁻); вони відрізняються дуже розвинутою чутливістю, емоційною нестійкістю (ВС⁻), вразливістю, невпевненістю у собі, підвищеною імпульсивністю (Св⁻), невисокою рефлексивністю і нестійкістю намірів (Н⁻); незрілістю життєвих позицій (ЖУ⁻), негативним поглядом на розуміння людської природи з усіма її якостями (ППЛ⁻), але керуються внутрішньою позицією, вільні у власному виборі, мало піддаються зовнішньому впливові, некомфортні (П⁺). Прагнуть до високого матеріального

благополуччя (ВМП⁺), активних соціальних контактів (АСК⁺) та благополуччя своєї сім'ї (СімЖ⁺).

У групи студентів з домінуванням комплексу сфери «спілкування» (КСс) виражена мотивація досягнення (МД⁺), схильність до психологічної близькості (СБ⁺), особистісна зрілість (ОЗ⁺); вони здатні сприймати себе такими, які вони є, всупереч своїм недолікам та слабкостям (Спр⁺); чутливі, емоційно нестійкі, вразливі (ВС⁻), відчують страх перед невідомим, усе нове і непередбачене змушує їх відчувати внутрішнє напруження (Св⁻); не керуються ідеалами, цінностями самоактуалізованих особистостей і не дотримуються них (ЦО⁻), не мають здатності до цілісного сприйняття світу та людей (Син⁻). Значущими для себе вважають активні соціальні контакти (АСК⁺), духовне задоволення (ДЗ⁺).

Осіб групи з домінуванням комплексу сфери «творча самореалізація» (КСстр) відрізняє високе бажання й уміння аналізувати життя в цілому та своєрідність людського буття (ЖУ⁺), особистісна зрілість (ОЗ⁺), мотивація досягнення (МД⁺), почуття громадянського обов'язку (ПГ⁺); розвинута вольова саморегуляція (ВС⁺), наполегливість (Н⁺), самовладання (С⁺); вони керуються цінностями та ідеалами самоактуалізованих людей (ЦО⁺), цілісно сприймають світ і людей (Син⁺), проте не приймають себе такими, які вони є (Спр⁻). Для них важливий є постійний розвиток себе, реалізація своїх можливостей (РС⁺).

Група студентів-педагогів з домінуванням комплексу сфери «просоціальна життєдіяльність» (КСпсж) за значущістю характеризує незрілістю життєвих поглядів (ЖУ⁻), негативним ставленням до свого «Я» (СЯ⁻), низькою особистісною зрілістю (ОЗ⁻); помірно розвинутим самовладанням (Св⁺), заниженою наполегливістю (Н⁻); вони намагаються приховати свою агресивність, відмовитися від неї (ПА⁻), не здатні до цілісного сприйняття світу та людей (Син⁻), проте мають високо розвинуту творчу спрямованість та потенціал (Креат⁺). Розвиток та реалізація себе (РС⁺) є важливими для представників цієї групи.

Група з домінуванням комплексу сфери «сімейно-родинні стосунки» (КСсрс) за наполегливістю характеризує високою виразністю почуття

громадянського обов'язку (ПГ⁺), ставленням до свого «Я» (СЯ⁺), схильністю до психологічної близькості (СБ⁺). Їм властивий низький рівень вольової саморегуляції (ВС⁺), самовладання (Св⁺); але такі студенти не відрізняються цілісним світосприйняттям (Син⁻); творчим потенціалом (Креат⁻), а також прагненням приховати свою агресивність (ПА⁻). Представники не лише як цієї групи, але й усіх інших груп, найчастіше обирають цінності матеріальної забезпеченості (ВПМ⁺), мають прагнення досягнути конкретних та відчутних результатів у своєму житті (Д⁺), духовне задоволення (ДЗ⁺).

Представники групи з домінуванням комплексу сфери «професійна самореалізація» (КСпр) за наполегливістю відрізняються низькою виразністю особистісної зрілості (ОЗ⁻), почуттям громадянського обов'язку (ПГ⁻), бажанням аналізувати глибини буття (ЖУ⁻); вони живуть або минулим, або майбутнім (ОуЧ⁻), побоюються відкрито виявляти свої почуття й емоції у поведінці (Спон⁻), що доповнюється надто розвинутою вольовою саморегуляцією (ВС⁺), наполегливістю (Н⁺), самовладанням (С⁺), позитивно сприймають агресивність як природну властивість людини (ПА⁺).

У осіб групи з домінуванням комплексу сфери «матеріальне благополуччя» (КСмб) за наполегливістю помічено небажання аналізувати та розуміти життя (ЖУ⁻), низький рівень особистісної зрілості (ОЗ⁻), негативне ставлення до свого «Я» (СЯ⁻); у них розвинута чутливість, емоційна нестійкість, вразливість (Св⁻), невпевненість у собі (Н⁻), підвищена лабільність, імпульсивність, нестійкість намірів, невисока рефлексивність (ВС⁻); вони не виокремлюються цілісним світосприйняттям (Син⁻), а також побоюються відкрито виявляти свої почуття та емоції в поведінці, бути самими собою (Спон⁻).

Осіб групи з домінуванням комплексу сфери «спілкування» (КСс) за наполегливістю характеризує схильність до психологічної близькості з іншими людьми (СБ⁺), зрілість поглядів на буття та життя (ЖУ⁺), почуття громадянського обов'язку (ПГ⁺); їм властиве високе самовладання (Св⁺), вольова саморегуляція (ВС⁺), наполегливість (Н⁺), самоприйняття (Спр⁺),

творча спрямованість і творчий потенціал (Креат⁺) та негативний погляд на природу людини з усіма її якостями (ППЛ⁻).

Групі студентів-педагогів з домінуванням комплексу сфери «творча самореалізація» (КСтср) властива високо виражена мотивація досягнення (МД⁺), позитивне ставлення до свого «Я» (СЯ⁺), особистісна зрілість (ОЗ⁺); їх відрізняє розвинуте самовладання (Св⁺) та помірно виражена вольова саморегуляція (ВС⁺); вони здатні бути самими собою, виявляти свої почуття (Спон⁺), творчу спрямованість та потенціал (Креат⁺); позитивно ставляться до людської сутності (ППЛ⁺).

Групу з домінуванням комплексу сфери «просоціальна життєдіяльність» (КСпсж) відрізняє виражена схильність до психологічної близькості (СБ⁺), адекватність та зрілість життєвих поглядів (ЖУ⁺), особистісна зрілість (ОЗ⁺); розвинуте самовладання (Св⁺) та наполегливість (Н⁺). Вони позитивний погляд на людину та властиві їй якості (ППЛ⁺), притаманний слабкий творчий потенціал (Креат⁻); однак не приймають цінності та ідеали самоактуалізованих особистостей (ЦО⁻).

РОЗДІЛ 4 ОПТИМІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

4.1. Обґрунтування та розробка програми оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів.

Отримані дані проведеного емпіричного дослідження стали основою для розробки психолого- педагогічної програми оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів.

Дані наукової літератури (Т.М. Титаренко,) [164] вказують на те, що більш ефективним впливом на життєві домагання особистості є їх оптимізація, яку можна проводити як в індивідуальній так й в груповій формі, використовуючи відповідні технології оптимізації. Тому, при побудові системи впливу на життєві домагання майбутніх учителів ми спиралися на теоретичні основи технологій оптимізації життєвих домагань, а саме: технологія означування або семіотизації, технологія наративізації та технологія цілепокладання. Відповідно, реалізація технологій передбачала активізацію механізмів розгортання домагальної активності: механізм семіотизації, наративізації та цілепокладання (Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелєва, О.М.Шиловська та ін..).

При розробці системи оптимізації життєвих домагань ми спиралися на основні принципи побудови розвиваючих та психокорекційних програм, а саме:

- Принцип системної детермінації, який передбачає втілення у середовище тренінгу основних факторів зміни психологічних феноменів людини і групи;
- Принцип діяльної участі, який передбачає послідовний розвиток учасників через поетапне та систематичне отримання вмій та навичок, то їх використання від конкретних навчальних ситуацій до будь-яких умов життя;
- Принцип партнерського спілкування, який передбачає створення в груп безпечної довірливої атмосфери, ширості та відкритості;

- Принцип інтелектуальної ініціативи, який передбачає як прояв ініціативи при виконанні всіх вправ, програванні ситуацій, так й інтелектуальну ініціативу з активним залученням розумових сил;
- Принцип компенсаторності. Суть його полягає в тому, що вправи, завдання, які передбаченні тренінгом виконують компенсаторну функцію, а саме: сприяють вдосконаленню, формуванню, розвитку та засвоєнню того, що унеможлиблюється зробити в процесі професійної підготовки при вивченні навчальних курсів (психологія, педагогіка, тощо);
- Принцип самопізнання та самодіагностики, який передбачає створення відповідних умов, за яких учасники мають можливість саморозкритися, зрозуміти свою сутність, усвідомити власні можливості та ресурси, позитивні та негативні сторони своєї особистості;
- Принцип реалістичності, передбачає створення близького до реального середовища, що допоможе легше переносити отримані знання у реальне життя.

Метою психолого-педагогічної системи оптимізації життєвих домагань є активізація та усвідомлення власних життєвих домагань через механізми семіотизації, нарративізації, цілепокладання; розвиток властивостей та якостей особистості, які впливають на формування життєвих домагань.

Завдання:

- Оволодіння теоретичними знаннями про цілепокладання та про деякі властивості та якості особистості.
- Створення умов для активізації та усвідомлення власних ціннісних орієнтацій, потреб, очікувань, прагнень щодо бажаного життя.
- Розвиток навичок нарративного 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 далекотермінові); 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 самоствавлення, самоповаги, самоприйняття.

Запропонована система передбачає групову форму організації занять. Вона складається з 18 інтегрованих занять, тривалість кожного 2 години. Кожне заняття спрямоване на реалізацію конкретної мети, яка сприяє досягненню загальної мети та задач тренінгової системи. При складанні програми нами були використані різноманітні психокорекційні техніки, завдання та вправи, які були модифіковані, адаптовані або запозичені у інших авторів ().

Кожне заняття має чітку структуру, яка передбачає вступну, основну та заключну частину.

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

Третє та четверте заняття передбачали виконання наступних задач: розвиток здібностей самоаналізу, здатність усвідомлювати власні можливості та ресурси, оволодіння знаннями про феномен «сенситивність», та сприянню формування чутливості в учасників, усвідомлення власних прагнень, сподівань, очікувань, щодо бажаного майбутнього.

На п'ятому - дев'ятому заняттях прагнули досягти: розуміння власного життя, стимулювання до пошуку смислу життя, формування навичок створення та опису власного сценарію життя, як за певними періодами так й до кінця, сприяти усвідомленню необхідності у постійному та систематичному від

редагуванні моделі майбутнього, сценарію життя через його наративізацію. До того ж, усвідомити потреби, мотиви, власні можливості впливу на бажане майбутнє, передбачати можливі складності та труднощі у майбутньому.

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

Метою одинадцятого-дванадцятого занять було обґрунтування значення навичок ціле покладання, розвиток вмінь на навичок деталізації власних вже актуальних домагань та розвиток прийомів їх регулювання.

Основною метою тринадцятого та чотирнадцятого заняття стало формування впевненості учасників у собі та своїх можливостях, силах.

На п'ятнадцятому – сімнадцятому заняттях – формування позитивного ставлення до себе, самоповаги та самоприйняття. Також передбачалось сприяти усвідомленню внутрішнього «Я», формуванню адекватної самооцінки та позитивного образу «Я».

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

Таблиця 4.28

Зміст психолого-корекційної системи оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів.

№	Мета заняття	Види вправ та завдань
1	Ознайомити з метою тренінгу, з правилами роботи у групі, створення умов для розвитку згуртованості групи, доброзичливої та невимушеної атмосфери між учасниками, формування мотивації для наступних занять, активізувати процес самопізнання та само	Вправа на зближення учасників групи. Вправа «Відповідь на питання «Що я є?»» Вправа «Мій образ» Вправа «Кино вашого життя»

	розуміння.	
2	Продовження актуалізації навичок самопізнання, усвідомлення власного типу мислення, сприймання та відношення до життя.	Вправа «Хто Я?» Вправа «Судно, на якому я пливу» міні -лекція « Що таке раціональні і ірраціональні судження?» Вправа «Мої судження»
3	Вдосконалення здатності до самоаналізу, самопізнання та саморозуміння; усвідомлення особистісних ресурсів учасниками тренінгу; активізація процесів планування майбутнього життєвого шляху, через усвідомлення теперішнього часу.	Вправа на підготовку групи до заняття «Так-Ні». Вправа «Рисунок «Я» Вправа «Мої ресурси» Вправа продовження вправи «Рисунок «Я». Вправа «Вправа «Хто Я? Який Я?» Вправа «Відчування актуального» Вправа «Течение мого життя» Вправа «Чотири картини»
4	Усвідомлення, відрефлексування власних соціально-перцептивних можливостей, розширення діапазону чуттєвості, покращення орієнтації у собі, інших людях. Оволодіння знаннями про сутність та компоненті сенситивності як психологічного феномену.	Вправа «Зовнішність партнера » Вправа «Запам'ятай положення » Вправа «Вірю — не вірю » Вправа «Вгадай час» Вправа «Мої ресурси» Вправа «Я можу — Я хочу »
5	Сприяти розумінню життя в цілому, місце яке займає кожен учасник у житті, оптимізувати сподівання, очікування щодо власного життя;	Вправа «Циганка Перегіна» Вправа «Круговорот життя» Вправа «судьба і самовизначення»

	розвивати вміння та навичок усвідомленого планування власного життя; усвідомити власні можливості впливу на особисте майбутнє.	Вправа «Вільний»
6	Розвинути вміння переборювати труднощі, поглибити досвід та знання щодо етапів досягнення бажаної мети. Формування впевненості учасників у здібності досягнення успіхів, створення умов для виявлення учасниками бажань та сподівань щодо власного життя.	Вправа «Виходь з круга» Теор. матеріал «Як досягти мети» Вправа «Що я хочу насправді» Міні лекція «Програма досягнення мети» Вправа «Доверительное падение» Вправа «Успіх»
7	Сприяти визначенню життєвих цілей; стимулювати усвідомленню значущих життєвих цілей.; розвивати вміння в учасників конкретизувати власні життєві цілі за сферами життєдіяльності людини, чітко планувати дії на досягнення бажаного майбутнього, знаходити шляхи досягнення цілей, усвідомлювати та передбачати складності, які можуть виникнути, при досягненні обраних цілей.	Вправа «Чого я хочу досягнути» Вправа «Життєві цілі» Вправа «Дерево цілей» Вправа «Моє життя» Вправа на зняття напруги. Вправа «Плани на найближчі два роки» Вправа «П'ять років потому....» Домашнє завдання: вправа «Мої мрії».
8	Стимулювати до пошуку смислу життя, вдосконалювати здатність усвідомлення власних життєвих цілей, сприяти розвитку вмінь визначати пріоритетне у баченні	Вправа «Волшебники XXI століття» Вправа «Смисл життя» Вправа «Карта майбутнього» Вправа «Некролог»

	свого майбутнього життя, вдосконалювати навички розробки плану дій для досягнення життєвих цілей.	Вправа «Радість», Вправа «П'ять кроків» Домашнє завдання: вправа «Мої пріоритети»
9	Сприяти оптимізації потребової сфери учасників, через підвищення рівня усвідомлення актуальності тієї чи іншої потреби; усвідомлення власних цінностей.	Вправа «Мої цінності» Вправа «Сотвори собі ситуацію успіху», Вправа «Мотиви досягнення цілі», бесіда, гра - розминка , Ознайомлення з технікою «Підвищення рівня усвідомлення напруженості потребових блоків»
10	Активізація процесів мотивації та вольової регуляції, розвиток вмінь та навичок спонукання себе на досягнення успіхів; стимулювання стійкого підвищення рівня мотивації досягнення успіху та зниження рівня мотивації уникнення невдачі.	Вправа «Активізуй уяву» Вправа «Успіх у житті» Вправа «Моє уявлення про успіх», Вправа на зняття емоційної напруги. Вправа. Мотиваційні сили "Що мене намагає на роботу?" Вправа "Орієнтуюсь на досягнення " Вправа на розвиток мотивації досягнення. Вправа «Уникнення невдачі». Вправа «Я можу» Вправа "Сила слова"
11	Обґрунтування значення до цілепокладання та сприяти формуванню в учасників потреби до цілепокладання; сприяння активізації процесу цілепокладання учасників,	Вправа на активізацію групи. Ознайомлення з технікою постановки цілей за Дж. Г. Скоттом (міні лекція), Вправа «Мій план дій»

	через постановку конкретних життєвих цілей, вироблення адекватних шляхів їхнього досягнення; сформувати навички систематичного планування, усвідомлення власних можливостей та передбачення можливих труднощів у досягненні мети.	Вправа «Шаг за шагом»
12	Створити умови для тренування вдосконалення здібностей до ціле покладання, поглибити та закріпити знання та вміння деталізувати та регулювати свої наміри, прагнення, коректувати їх, вносячи необхідні зміни, складання програми власних бажань, реалізації життєвих цілей.	Ознайомлення з технікою постановки цілей за С.Занюком. (бесіда, міні лекція), Вправа – розминка. Робота за програмою Н.Н.Толстих
13	Формування впевненості у собі.	Гра «Черга» Дискусія на тему «Якою має бути впевнена людина?» Відпрацювання впевненої поведінки через використання різних технік: «Заигранная пластинка», «Гра в туман», «Негативна заява», «Негативні питання», «Позитивні питання». Вправа «Я - господар» Домашнє завдання: вправа «Схвалення».

14	Розвиток впевненості у собі та своїх можливостях, усвідомлення власних позитивних якостей.	<p>Вправа «Точка опори»</p> <p>Вправа «Слайд»</p> <p>Техніка «Пантера»</p> <p>Вправа «Кумир»</p> <p>Техніка «Код перемця»</p> <p>Вправа «Психогімнастика»</p> <p>Домашнє завдання: вправа «Письмо до свого Я»</p>
15	Активізація процесів позитивного ставлення до себе; підвищення само розуміння через усвідомлення внутрішнього «Я»; розвиток здібностей прийняття власної особистості;	<p>Вправа «В промінах сонця»</p> <p>Вправа «Ідеальний образ»</p> <p>Вправа «Розвиток самоприйняття»</p> <p>Міні лекція «Самоодобрение и самоприйняття», «Самооцінка», «Успіх и невдача», «Позитивне мислення», «Як почути свій внутрішній голос?», «Внутрішній сигнальщик»»</p> <p>Вправа «Два варіанта</p> <p>Вправа «Мої цілі»</p> <p>вправа «Зона прочности»</p> <p>Вправа «Мудрец з храму»</p> <p>Вправа «Цвітіння троянди»</p>
16	Формування позитивного самоствавлення, самоповаги, удосконалення рефлексивної діяльності.	<p>Вправа «Впечатление »</p> <p>Міні лекція на тему «Самоповага та самоприйняття»</p> <p>Гра «Про мене наоборот»</p> <p>Гра «Зустрічні думки»</p> <p>Техніка «Я – це Я»</p> <p>Вправа «Сон героя »</p>

		Вправа «декларація моєї самоцінності»
17	Актуалізація потреби у постійному самовдосконаленні, стрияти пізнанню та розвитку «Я-концепції», формування адекватної самооцінки та позитивного образу «Я».	<p>Вправа «Відстоювання своєї думки»</p> <p>Вправа «Я-концепція »</p> <p>Вправа «Проекції »</p> <p>Вправа «Прийняття критики »</p> <p>Аутотренінг «Чарівний лес»</p> <p>Вправа «Переможець чи невдаха»</p> <p>Вправа «Я- сонце»</p> <p>Вправа «Зміна звичного погляду»</p> <p>Вправа «Про мене навпаки»</p>
18	Розвиток творчої активності, ініціативності, самостійності, наполегливості; формування навички свідомо використовувати методи емоційної саморегуляції.	<p>Вправа спрямована на прояв наполегливості.</p> <p>Вправа «Розплутування»</p> <p>Вправа «Шлях до мети»</p> <p>Вправа «Штопор»</p> <p>Вправа на розвиток навичок емоційної саморегуляції</p> <p>Вправа на формування навички саморегуляції методом самонастрою</p> <p>Вправа «Розсміши партнера»</p>

4.2. Аналіз результатів впровадження психолого – педагогічної програми оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів

Впровадження системи оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів проводилось на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету з лютого 2009 року по травень 2009 року. До участі у апробації були залучені 40 студентів 2 курсу, які виявили бажання прийняти участь у експерименті.

Для оцінки ефективності розробленої психолого – педагогічної програми до та після її проведення здійснювалося психодіагностичне обстеження випробуваних за допомогою анкети «Оцінка ступеня значущості та наполегливості сфер життєвих домагань» та методик «Тест-опитувальник особистісної зрілості», «Вольова саморегуляція особистості» та «Самоактуалізована особистість».

Розглянемо результати доекспериментального та післяекспериментального обстеження студентів – учасників тренінгу (рис.4.9).

Так, вивчення змісту життєвих домагань студентів показало, що найзначущими для них як до участі у тренінгу, так і після його закінчення були домагання, пов'язані зі створенням доброї, надійної сім'ї, пошуком улюбленої високооплачуваної роботи та отриманням доброї вузівської освіти. Відмінність між цими двома зрізами лише у тому, що рівень значущості цих домагань по завершенню експерименту зріс. Крім того, суттєве зростання відбулося у ступені значущості домагання «народження, виховання дітей, хороша їх освіта», що свідчить про певну пролонгацію поглядів учасників експерименту у майбутнє. Інші показники залишилися майже незмінними.

Показники наполегливості у досягненні життєвих домагань до та після експерименту представлені на рисунку 4.10.

Вони також демонструють підвищення наміру учасників експерименту досягти успіху у реалізації своїх планів щодо створення доброї, надійної сім'ї, пошуку улюбленої високооплачуваної роботи, отримання доброї вузівської

освіти, народження, виховання дітей, хорошої їх освіти, а також досягнення психологічного та побутового комфорту.

Статистична перевірка вказаних вище змін показала, що достовірними, а отже сталими та відтворюваними у майбутньому, можуть вважатися лише деякі з них (табл. 4.29).

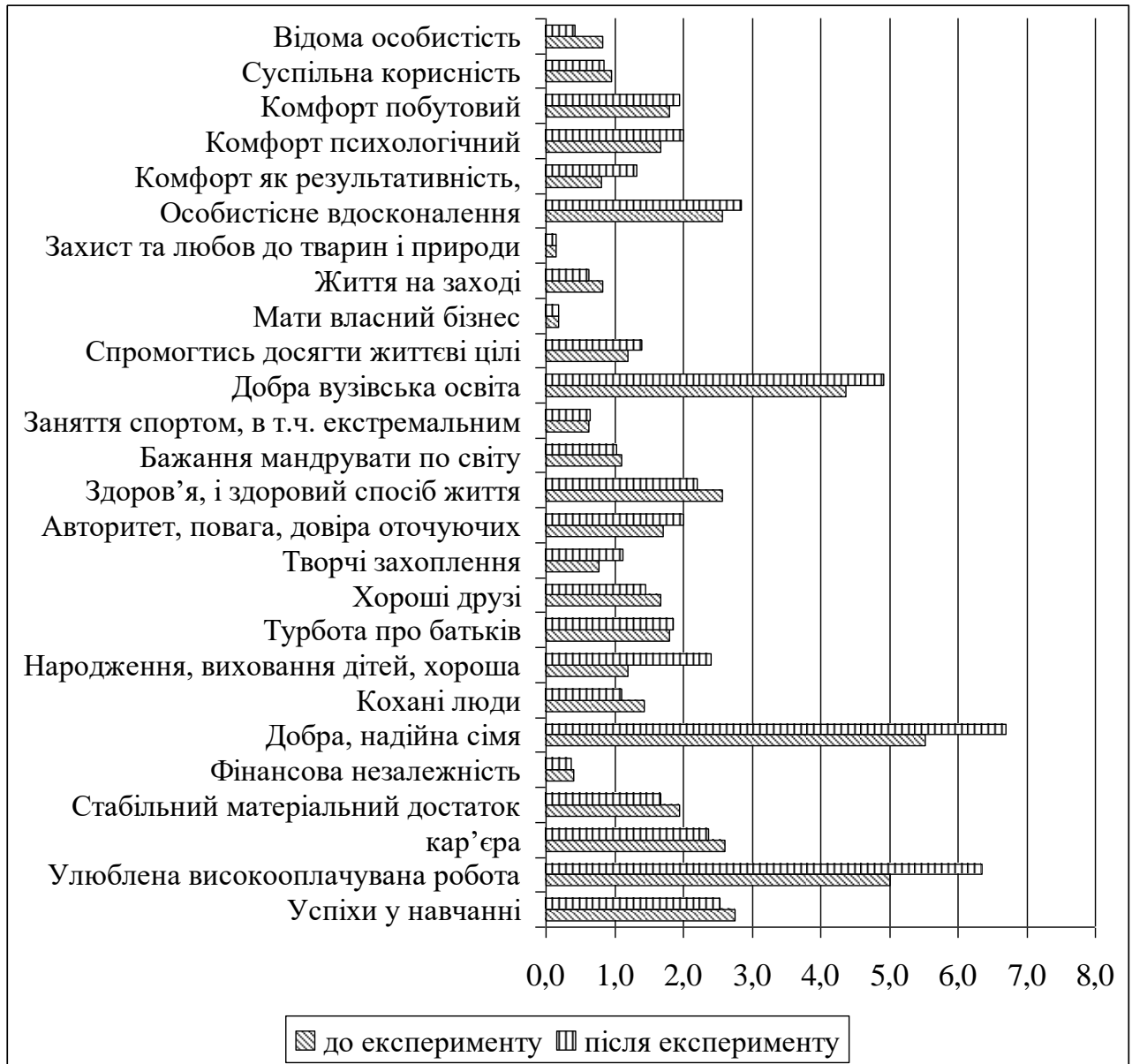


Рис. 4. Середні значення показників сфер життєдіяльності людини за значущістю студентів – учасників експерименту до та після впровадження психолого – педагогічної програми

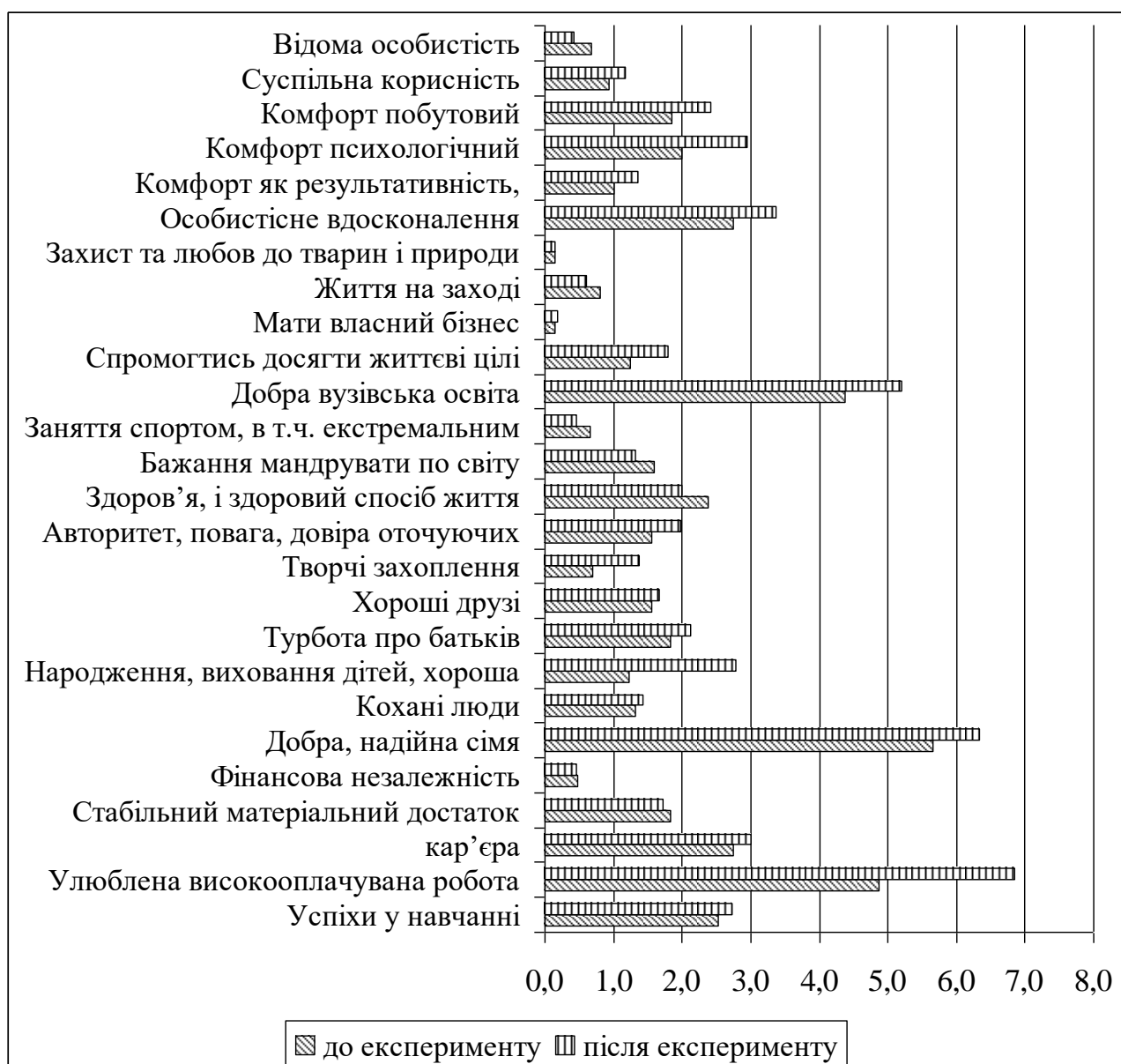


Рис. 4.10. Середні значення показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні життєвих домагань студентів – учасників експерименту до та після впровадження психолого – педагогічної системи. Як свідчать дані, наведені у таблиці, достатнього рівня достовірності досягли зміни у виразності показників наполегливості у пошуку улюбленої високооплачуваної роботи ($t=2,46$), народження, виховання дітей, забезпечення їх хорошою освітою ($t=2,18$).

Такі дані дозволяють зробити висновок про те, що впровадження розробленої психолого – педагогічної програми формування реалістичного прояву життєвих домагань майбутніх вчителів призводить до суттєвого зростання рівня наполегливості у досягненні провідних життєвих домагань студентів – учасників тренінгу.

Таблиця 4.29.

Статистично достовірні відмінності між показниками сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні життєвих домагань студентів – учасників експерименту до та після впровадження психолого – педагогічної програми.

Час тестування	Статистичний показник	Улюблена високооплачувана робота	Народження, виховання дітей
до експерименту	X	4,9	1,2
після експерименту	X	6,9	2,8
	t	2,46	2,18

Примітки: 1. x- середнє значення показника в групі, t- значення t-критерію Стьюдента.

2. В таблиці наведені лише відмінності, що досягли 5% рівня достовірності ($p < 0,05$).

Далі розглянемо ефект впливу представленої системи на динаміку розвитку особистісних якостей, які впливають на формування життєвих домагань (табл.3.3).

Якщо розглядати лише ті показники, зміни за якими набули достовірних значень при статистичній перевірці, то безсумнівною може вважатися дія змісту тренінгу на зростання особистісної зрілості учасників, яке в середньому зафіксоване на 6,8 бала ($t=3,07$; $p < 0,01$), на підвищення рівня наполегливості - на 1,6 бала ($t=2,27$; $p < 0,05$), реалістичності у побудові власних планів (за показником «орієнтація у часі») - на 3 бали ($t=4,36$; $p < 0,01$).

Крім того, результати післяекспериментального обстеження виявились більш високими, ніж були до експерименту за показниками «гнучкість поведінки» на 2,2 бала ($t=2,95$; $p < 0,01$), «сензитивність» на 1,6 бала ($t=3,26$; $p < 0,01$), «самоприйняття» на 1,9 бала ($t=2,46$; $p < 0,05$), погляд на природу людини на 0,8 бала ($t=2,27$; $p < 0,05$), «синергічність» на 0,7 бала ($t=2,04$; $p < 0,05$),

контактність на 1,4 бала ($t=2,37$; $p<0,05$), «пізнавальна потреба» на 1,6 бала ($t=3,37$; $p<0,01$) та «креативність» на 1 бал ($t=2,14$; $p<0,05$).

Таблиця 4.30

Відмінності у показниках властивостей особистості студентів, отриманих до та після формуючого експерименту.

Показник	Час тестування; М		t
	до експерименту	після експерименту	
Особистісна зрілість	41,5	48,3	3,07**
Мотивація досягнення	16,3	17,6	1,19
Відношення до свого «Я»	24,1	26,5	1,85
Почуття громадянського обов'язку	7,7	8,5	1,12
Життєва установка	15,8	17,7	1,67
Схильність до психологічної близькості	9,2	10,1	1,22
Вольова саморегуляція	11,6	13,0	1,74
Наполегливість	8,0	9,6	2,27*
Самовладання	6,6	7,6	1,85
«орієнтація у часі»	7,5	10,5	4,36**
«підтримка»	42,7	46,3	1,96
Ціннісні орієнтації	11,6	12,6	1,57
Гнучкість поведінки	10,6	12,8	2,95**
сензитивність	6,5	8,1	3,26**
спонтанність	6,1	6,8	1,63
самоповага	8,7	9,3	1,00
самоприйняття	9,8	11,7	2,46*
Погляд на природу людини	5,4	6,2	2,27*
синергічність	4,1	4,8	2,04*
Прийняття агресії	8,0	8,0	0,14
контактність	8,9	10,3	2,37*
Пізнавальна потреба	4,2	5,8	3,37**
креативність	6,3	7,3	2,14*

Примітка. *- 5% рівень достовірності ($p<0,05$), ** - 1% рівень достовірності ($p<0,01$).

Ці результати свідчать про ефективність запропонованої психолого – корекційної системи оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів, як засобу розвитку особистісної зрілості, наполегливості, реалістичності, гнучкості поведінки, а також багатьох рис самоактуалізованої особистості студентів.

Таким чином, апробація у формуючому експерименті психолого – педагогічна система оптимізації життєвих домагань майбутніх вчителів протягом 4 місяців продемонструвала її ефективність щодо зростання рівня усвідомленості власних домагань, рівня наполегливості у досягненні провідних життєвих домагань, а також розвитку особистісної зрілості, реалістичності, гнучкості поведінки та рис самоактуалізованої особистості студентів.

ВИСНОВКИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ

Результати, представлені в даному розділі, дозволяють зробити наступні висновки:

1. Розроблено систему оптимізації наявних життєвих домагань через активізацію механізмів семіотизації, наративізації, цілепокладання. Програма спрямована на оволодіння як теоретичними знаннями так й практичними про цілепокладання та про деякі особистісні властивості, на усвідомлення власних потреб, очікувань, прагнень, ціннісних орієнтацій, життєвих перспектив щодо бажаного життя, розвиток навичок наративного створення життєвого сценарію та практикування детального опису бажаного майбутнього, розвиток здібностей самопізнання, самоаналізу та рефлексії; систематичного планування та складання програми досягнення життєвих цілей (коротко та далекотермінові); 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 самоствавлення, самоповаги, самоприйняття.

2. Апробація запропонованої програми в спеціально організованому формуючому експерименті показала, що така програма дозволила оптимізувати життєві домагання. Виявлено, що після проведення тренінгових занять обрані студентами майбутніми учителями життєві домагання, які відносяться до відповідних сфер життя людини, змістовно відрізняються більшою

конкретністю, усвідомленістю, реалістичністю. Спостерігається незначне зниження значущості обраних життєвих домагань за деякими сферами життєдіяльності (відома особистість», «життя на заході», тощо), а за деякими відчутне зростання («улюблена високооплачувана робота», «народження, виховання дітей, хороша їх освіта», «добра, надійна сім'я», «комфорт психологічний» тощо). Ступінь наміру наполегливості у досягненні успіху в реалізації зазначених студентами –педагогами життєвих домагань значно зріс. Розвиток властивостей особистості, які пов'язані з формуванням життєвих домагань сприяв формуванню їх більшої усвідомленості, реалістичності тощо.

3. Встановлено, що після тренінгу зріс рівень значущості і наполегливості у домінуючих сферах: «створення доброї, надійної сім'ї», «улюблена високооплачувана робота» та «отримання доброї вузівської освіти», що підтверджується статистично-достовірними відмінностями.

4. Виявлено зміни у розвитку властивостей особистості, які пов'язані з життєвими домаганнями. За результатами повторного дослідження статистично достовірні відмінності виявлені за такими показниками: особистісна зрілість, наполегливість, орієнтація у часі, гнучкість поведінки, сенситивність, самоприйняття, погляд на природу людини, синергійність, контактність, пізнавальна потреба, креативність

5. Запропонована програма може бути використана викладачами при викладанні психолого-педагогічних дисциплін, у підготовці навчально-методичних посібників, а також в організації роботи з психологічного супроводу процесу підготовки спеціалістів.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що життєві домагання особистості пов'язані із конструюванням власного життя через механізми передбачення, структурування та моделювання бажаного майбутнього; через особистісні очікування щодо власного життя, реалізація яких забезпечує самоповагу та задоволеність життям, що є підґрунтям для вибудовування життєвих перспектив, цілей, планів, програм. Вони виступають джерелом активності особистості, яка веде до саморозгортання, саморозвитку, самоздійснення, самоактуалізації та самореалізації особистості та є детермінантою побудови цілісного життєвого шляху людини.

2. Визначено, що становлення життєвих домагань в юнацькому віці обумовлено особливостями зазначеного віку, що розкриваються через соціальну ситуацію розвитку, провідну діяльність, зміни у психічному розвитку та виникнення новоутворень. Показано, що становлення життєвих домагань та формування бажаного образу майбутнього пов'язане з такими новоутвореннями юнацького віку, як: формування спрямованості у майбутнє, життєвої перспективи, ціннісно-професійне самовизначення, розвиток особистісної зрілості, емоційно-вольової сфери.

3. Емпіричне дослідження включало чотири етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний та формувальний. Розроблено алгоритм емпіричного дослідження, сформована вибірка, створений комплекс психодіагностичних методик та анкет, релевантних меті дослідження, що включає як традиційні діагностичні засоби, так й розроблені твір-роздум та анкети.

4. Дослідження суб'єктивної оцінки перспективи життєвої самореалізації та життєвих домагань майбутніх учителів засвідчило певні відмінності у їх формуванні та розвитку, вказуючи на тенденцію до підвищення рівня їх усвідомленості, поміркованості, зваженості, реалістичності, послідовності викладу подій, перспективності у студентів старших курсів, що відображає загальні зміни у розвитку особистості, становлення її зрілості у процесі

професійного навчання та свідчить про вплив набутого життєвого досвіду та отриманих знань.

З'ясовано, що найбільш важливими для студентів є життєві домагання пов'язані з такими сферами життєдіяльності людини, як: «добра, надійна сім'я», «улюблена високооплачувана робота», «отримання сучасної вищої освіти».

5. В результаті кореляційного аналізу було виявлено взаємозв'язки між показниками сфер життєдіяльності людини за значущістю і за наполегливістю й показниками ціннісних орієнтацій та властивостей особистості.

Результати факторного аналізу дозволили виявити та описати комплекс взаємопов'язаних показників, які об'єдналися у такі фактори: три монополярних - «комфорт як показник результативності, успішності життя», «активні соціальні контакти», «самовладання» та один біполярний - «народження, виховання дітей, їх освіта – потреба у підтримці».

6. На основі узагальнення отриманих даних про найбільш важливі для майбутніх учителів сфери життєдіяльності визначено їх комплекси: «сімейно-родинні стосунки», «професійна самореалізація», «матеріальне благополуччя», «спілкування», «творча самореалізація» та «просоціальна життєдіяльність».

Описано психологічні портрети осіб, що розрізняються домінуванням певного комплексу за значущістю і за наполегливістю. Встановлено, що специфіка життєвих домагань виявляється в індивідуально-психологічних особливостях особистості, що представлені характеристиками особистісної зрілості, вольової саморегуляції, самоактуалізації особистості та ціннісних орієнтацій.

7. Розроблено програму оптимізації життєвих домагань через активізацію механізмів семіотизації, наративізації, цілепокладання. Апробація зазначеної системи засвідчила позитивні зміни у ступені усвідомленості, реалістичності життєвих домагань студентів – педагогів, а також у розвитку таких властивостей особистості, як: особистісна зрілість, наполегливість, орієнтація у

часі, гнучкість поведінки, сенситивність, самоприйняття, погляд на природу людини, синергійність, контактність, пізнавальна потреба, креативність.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів розглянутої проблеми. Подальшого наукового пошуку потребує дослідження гендерного аспекту життєвих домагань в юнацькому віці, вивчення динаміки змістовних характеристик життєвих домагань на різних етапах онтогенетичного розвитку, специфіки їх становлення в залежності від професійної спрямованості особистості, а також вдосконалення шляхів, засобів та методів оптимізації життєвих домагань особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова - Славская К.А. Стратегия жизни / К.А.Абульханова-славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Абульханова – Славская К.А, Березина Т.Н. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н.Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. - 304с.
3. Абульханова-Славская К.А., Воловикова М.И. Психосоциальный и субъектный подходы к исследованию личности в условиях социальных изменений / К.А. Абульханова- Славская, М.И.Воловикова // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28, №5. – С.5-14.
4. Абульханова - Славская К.А. Личностная регуляция времени / К.А.Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. / Отв. ред. Б.Ф.Ломов. - М.: Наука, 1990. – с. 114 – 129.
5. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности / К.А. Абульханова- Славская // Психология личности и образ жизни. - М., 1987. – с.3 8-144.
6. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А.Абульханова- Славская. – М.: Наука, 1980. – 334 с.
7. Алікіна Н.В. Руйнівні чинники в реалізації життєвих домагань (пошук «вірусів») / Н.В.Алікіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; голов. ред. С. Д. Максименко. - К. : [б. и.], 2004. - 200 с. - С.70- 77.
8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
9. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г.Ананьев. – Изд-во «Наука», 1977. - 284 с.
10. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т., Т.1. / Б.Г.Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.

11. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ І.П.Андрійчук. – К., 2003. – 19 с.
12. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. психол. наук : спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія» / Н.О.Антонова. – К.,2003. – 16 с.
13. Анцыферова Л.И. Психологическое учение о человеке: теорія Б.Г.Ананьева, зарубешные концепции, актуальные проблемы // Психологический журнал. – 1998. – Т.19. - №1. – с.3-15.
14. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения / Е.Н. Арбузова, А.И. Анисимов, О.В. Шатровой. – СПб.: Речь, 2008 – 273с.
15. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности / О.Н.Арестова // Вопросы психологии. - 2000. - № 4. – С.61 -73.
16. Балашник Б. Уровень притязаний. – В кн.: Диагностика психического развития / Б.Балашник. – Прага, 1978. – С. 224 – 289.
17. Баришева О.І. Самовизначення та самореалізація як мотив участі старшокласників у гуртковій роботі: автореф. дис.на здобуття нак. ступеня канд. психол. наук: спец : 19.00.07 / О.І. Баришева. – К., 2001. – 20 с.
18. Батраченко І.Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступення док. психол. наук : спец. 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології» / І.Г.Батраченко. – Одеса, 2010. – 38 с.
19. Березовська І.В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. психол. наук : спец : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія» / І.В.Березовська. – Одеса, 2007. – 18 с.

20. Бех І.Д. Життя особистості як шлях до духовної даліни / І.Д.Бех // Педагогіка і психологія. – 2010. - № 3 (68). – С. 15 – 32.
21. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р.Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
22. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И.Божович. – М., 1995. – 352 с.
23. Божович Л.И., Славина Л.С. Случаи неправильного взаимоотношения ребенка с коллективом и их влияние на формирование личности / Л.И.Божович, Л.С.Славина // Вопросы психологи. - 1976. - №1. – С. 130 -139.
24. Большой психологический словарь (3-е изд.) / [под ред. Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко]. – СПб. : ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
25. Боришевський М.Й. Самосвідомість особистості як детермінанта її взаємодії з суспільством / М.Й.Боришевський // Шлях освіти : Науково-методичний журнал. – 2010. - № ;. – С. 12-14.
26. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості / М.Й. Боришевський. – К.: АПН України, 2000. – 63 с.
27. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості / М. Й.Боришевський // Педагогіка і психологія. – 2008. - № 2. – С. 49 – 57.
28. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний. Учеб. пособие / Л.В.Бороздина. – М.: РАН, Институт психологии, 1993. – 139 с.
29. Бороздина Л.В. Исследование деятельности наблюдателя при обнаружении и различении стимулов в пороговой зоне: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец: 19.00.01 «» / Бороздина Лидия Васильевна. - М., 1974. - 24 с.
30. Бороздина Л.В. Теоретико – експериментальное исследование самооценки (место в структуре самосознания, возрастная динамика, соотношение с уровнем притязаний): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец: 19.00.01 / Бороздина Лидия Васильевна. - М., 1999. – 32 с.

31. Бороздина Л.В., Капник Т.М. Реакция на фрустрацию при несоответствии уровня самооценки и притязаний / Л.В.Бороздина, Т.М.Капник // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. М.- 2002. Вып. 1. – С. 308 – 326.
32. Бороздина Л.В., Видинская Л. Притязания и самооценка / Л.В.Бороздина, Л.Видинская // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. - 1986. - №3. – С.21- 30.
33. Бороздина Л.В., Видинская Л. Соотношение самооценки и уровня притязаний / Л.В.Бороздина, Л.Видинская / В кн.: Личность в системе коллективных отношений. - Москва, 1980. -
34. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В.Бороздина, Е.А.Залученова //Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 104 – 113.
35. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В.Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – Т.12, № 6. – 3-10.
36. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В.Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – Т.13, № 6. – 3-12.
37. Васильев И.А. Мотивационно-эмоциональная регуляция мыслительной деятельности: дисс... докт. психол. наук: 19.00.01 / Васильев Игорь Александрович. - М., 1998. – 321 с.
38. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.Вачков. – М., 2002.
39. Везенкова Г. І. Вплив самооцінки на професійне самовизначення особистості як важливого компонента її самореалізації / Г. І. Везенкова // Наука і освіта. – 2005. – № 5 - 6. – С. 28 – 30.
40. Везенкова Г. І. Особистісна зрілість як детермінанта життєвих домагань майбутніх учителів / Г. І. Везенкова // Наука і освіта. – 2009. – № 9. – С. 79 – 83.
41. Везенкова Г. І. Психологічний аналіз загальних уявлень студентів-педагогів про життєві перспективи та домагання / Г. І. Везенкова // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. – 2010. – Вип. 530. – С. 28 – 37.

42. Везенкова Г. І. Життєві домагання особистості студента як психологічний феномен / Г. І. Везенкова : матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. [«Освіта і наука без кордонів – 2006»] (м. Дніпропетровськ, 18-28 грудня 2006 р.) / Мін-во освіти і науки України, Дніпропетровський нац. Ун-т імені О.Гончара – Дніпропетровськ: Наука и образование, 2006. – Том 6. – С. 10 – 14.
43. Везенкова Г. І. Взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань особистості / Г. І. Везенкова // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: Історичні науки. Педагогічні науки. Філологічні науки. – 2007. – Вип. 22. – С. 50 – 54.
44. Везенкова Г. І. Особистість практичного психолога: деякі питання професійного самовизначення / Г. І. Везенкова : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. студентів та молодих науковців [«Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження»], (м.Одеса, 25 березня 2005 р.) / Мін-во освіти і науки України, Одеський нац ун-т імені І.І. Мечникова. – Одеса: Одеський нац ун-т імені І.І. Мечникова, 2005. – С. 101 – 102.
45. Везенкова Г. І. Ціннісні орієнтації сучасної студентської молоді як фактор формування її життєвих намагань / Г. І. Везенкова: матеріали Міжвузівської наук.-практ. конф. студентів та молодих науковців [«Студентські ініціативи: реалії і перспективи»], (м. Одеса, 26 квітня 2007 р.) / М-во освіти і науки України, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. – Одеса: ПДПУ ім.К.Д.Ушинського, 2007. – С. 8–9.
46. Везенкова Г. І. Визначення особистістю життєвого шляху: актуалізація психологічного супроводу інноваційних підходів / Г. І. Везенкова : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [«Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка»], (м. Суми, 16-17 квітня 2008 р.) / М-во освіти і науки України, Центр. ін-т післядипл. пед. освіти, Сумський обл. ін-т післядипл. пед. освіти, Ін-т вищої освіти АПН України. Сумський держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – С. 217 – 218.

47. Везенкова Г.І. Проблема самоактуалізації майбутніх вчителів до реалізації їх життєвих домагань / Г.І.Везенкова : матеріали I Міжнар. наук. конф. [«Науковий світ – 2008: стратегія та перспективи розвитку»], (м.Вінниця, 11 – 24 лютого 2008 р.) / М-во освіти і науки України, Вінницький держ. Пед. ун-т імені М.Коцюбинського – Вінниця: МаксПринт, 2008. – С.72 – 76.
48. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія / Ж.П.Вірна. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волинський держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320с.
49. Вознесенская Е.Л. Значение опыта раннего детства в формировании жизненных притязаний личности / Е.Л.Вознесенская // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; голов. ред. С. Д. Максименко. - К. : [б. и.], 2004. - 200 с.– С. 113-122.
50. Вьюнова Н.И., Зыкова Н.Ю. Развитие профессиональных ценностных ориентаций студентов как условие их личностного и профессионального развития / Н.И. Вьюнова, Н.Ю.Зыкова // Мир психологии. – 2007. - №3. – С. 217 – 225.
51. Водолазська О.О. Професійна спрямованість особистості майбутніх психологів / О.О.Водолазська // Наука і освіта. -2009. - № 6. - С.77-82.
52. Водолазська О.О. Співвідношення показників соціального інтелекту та рівня домагань психологів / О.О.Водолазська : матеріали II Всеукр. конгресу, присвяч. 110 річниці від дня народж. Г.С.Костюка. - Київ, 2010. - С.198-203.
53. Водолазська О.О. Професійний саморозвиток особистості / О.О.Водолазська: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [«Проблема психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава»]. - Одеса, 2010. - С.81-89.
54. Гербачевский В.К. Индивидуальные особенности поведения в ситуации выбора в связи с некоторыми характеристиками интеллекта. В Кн. : Исследование личности в клинике и экспериментальных условиях / В.К. Гербачевский. – Л., 1969. – С.12-37.

55. Гербачевский В.К. Мотивация и уровень притязаний личности. – В. Кн.: Психодиагностические методы / В.К.Гербачевский. – Л., 1976. – С. 188 – 195.
56. Гербачевский В.К. Исследование уровня притязаний в связи с индивидуально-типическими характеристиками эмоциональности и интеллекта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.наук : спец. 19.00.01 «общая психология; история психологии» / В.К.Гербачевский, – Л., 1970. – 20 с.
57. Гербачевский В.К. Саморегуляция личности в экспериментальном исследовании притязаний. В кн.: Психология и управление. Межвуз. сб. / В.К.Гербачевский. – Л.: Из- во Ленинградского ун-та, 1979 (Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 9). – 160 с.
58. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р.Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. - №3. – С. 43-52.
59. Глоточкин А.Д., Каширин В.П. Социально-психологические аспекты самоутверждения личности в коллективе / А.Д.Глоточкин, В.П.Каширин // Психологический журнал. – 1982. – № 4. – С. 77 – 81.
60. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие. / Е.А.Горбатова – СПб.: Речь, 2008. – 320с.
61. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности . - В кн.: Психология личности в трудах отечественных психологов / Е.И.Головаха. – СПб, 2000. – С. 23 – 56.
62. Головаха Е.И., Кронин А.А. Психологическое время личности / Е.И.Головаха, А.А.Кронин. – К.: Наукова думка, 1984. – 207 с.
63. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И.Головаха . – Киев, 1988. – 144 с.
64. Горностай П.П. Жизненные притязания личности: Драматургическая модель / П.П.Горностай // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ.

психології АПН України ; голов. ред. С. Д. Максименко. - К. : [б. и.], 2004. - 200 с. – К., 2004. – с. 31-40.

65. Горностай П.П. Готовність особистості до самореалізації як психологічна проблема / П.П.Горностай // Проблеми загальної та педагогічної психології. - Т. VI , Вип.3. Збірник наук. Праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – с. 105 -110.

66. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В.Грачева. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 60 с.

67. Даль В. Толковый словарь живого Великорусского языка / В.Даль . – В 4-х т. – Т.3. – М., 1995.

68. Долгих Л. М. Вплив статево-рольових стереотипів на кар'єрні домагання молоді : дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Долгих Лілія Миколаївна. — К., 2007. — 187с.

69. Долинська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Ю.Г.Долинська. – К. – 2000. – 19 с.

70. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихова. – СПб.: Из-во «речь», 2004. – 256с.

71. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: Учеб. пособие / М.В.Ермолаева. – М.: Издательство «Ось - 89», 2003. – 416с. – с. 268.

72. Жизненный путь личности: вопросы теории и методологии социально-психологического исследования / [Отв. ред. Л.В.Сохань]. – К.: Наукова думка, 1987. – 277 с.

73. Життєві домагання особистості : монографія / [Т.М.Титаренко, І.В.Лебединська та ін.; за ред. Т.М.Титаренко]. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

74. Зарецкая О.А. Интерпретация уровня притязаний личности: подход с позиций психологической герменевтики / О.А. Зарецкая // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад.

пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; голов. ред. С. Д. Максименко. - К. : [б. и.], 2004. - 200 с. - с. 77 – 84.

75. Захарова А.В. Уровень притязаний как показатель самооценки / А.В.Захарова // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - 1989. – Вып.1. – 115 с.

76. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г.Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.

77. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В.Зейгарник. – М., Изд-во Моск. ун-та, 1982, - 128с.

78. Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина / Б.В.Зейгарник. – М.: Из-во МГУ, 1981. – 117 с.

79. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 2. Уровень притязаний и варианты его сочетаний с самооценкой / Е.В.Зинько // Психологический журнал. Т.27. – 2006. – № 4. – с. 15 – 25.

80. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры / Е.В.Зинько // Психологический журнал. 2006. – Т. 27. – №3. – с.18 – 30.

81. Злобіна О.Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін / О.Г.Злобіна. – К., 2004. – С. 355.

82. Зубкова І.Ю. Динаміка Я-образу вчителя - професіонала: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І.Ю.Зубкова. – К. – 2001. – 20 с.

83. Іванцев Л.І. Становлення особистості майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.І.Іванцев. – К. – 2003. – 18 с.

84. Іванцев Н.І. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської молоді протягом професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.

- наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.І.Іванцев. – К., 2001. – 17 с.
85. Калинин В.К., Панченко В.И. Изучение волевой активности школьников в связи с особенностями их продуктивного мышления / В.К.Калин, В.И.Панченко // Вопросы психологи. – 1980. – № 2. – С. 93 – 100.
86. Капустин А.Н., Мельниченко О.Г. Изучение уровня притязаний в комплексном психофизиологическом исследовании / А.Н.Капустин, О.Г.Мельниченко – В кн.: Экспериментальные исследования, Вып. 3. – Л., 1971.
87. Карпиловська С.Я. Смысловая саморегуляция в ансамбле жизненных требований / С.Я.Карпиловська // Наукові студії із соціальної та політичної психології. (Збірник статей) Випуск 10 (13). К.– 2005. – С. 117 – 129.
88. Колесник Л.Л. Особистісні домагання як фактор формування життєвих цілей / Л.Л.Колесник // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – С. 68 – 71.
89. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие [для студ. вузов] / Е.А.Климов. – Ростов-на Дону : Феникс, 1996. – 512 с.
90. Коломинский Н.Л. Самооценка и уровень притязаний учащихся старших классов вспомогательных школ в учебной деятельности и межличностных отношениях: автореф. дис. на соиск. науч. степени. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Н.Л.Коломинский. – Минск, 1972. – 21 с.
91. Кологривова Е.І. Функції особистісних переживань молодого людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Е.І.Кологривова. – К., 2008. – 23 с.
92. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С.Кон – М, Политиздат, 1978. – 367 с.
93. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И.С.Кон – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

94. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин- тов / И.С.Кон. – М.: Просвещение, 1979 – 175 с.
95. Кон И.С. Категория «Я» в психологии / И.С.Кон // Психологический журнал. – 1981. – Т.2. – № 3. – С. 25 – 38.
96. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А.Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С.15 – 19.
97. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности / Р.Л. Кричевский // Акмеология. – 2001. - №1. – С. 24-27.
98. Кучманіч І.М. Розвиток домагань підлітків у процесі внутрішньо сімейних відносин : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд.. психол. наук : спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія» / І.М.Кучманіч. – Одеса, 2010. – 20 с.
99. Кучманіч І.М. Рівень домагань особистості як предмет психологічного аналізу / І.М.Кучманіч // Актуальні проблеми психології. / [за ред.. академіка С.Д.Максименка]. – К.: Главник, 2008. – Т.Х, вип.. 3. – С.363 -370.
100. Ларіна Т.О. Життестійкість у структурі аутоагресивної поведінки / Т.О.Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології АПН України; голов. ред. С. Д. Максименко. – К.: [б. и.], 2004. – 200 с. – С. 149 – 154.
101. Ларіна Т.О. Специфіка моделювання майбутнього обумовлена життестійкістю особистості / Т.О.Ларіна / Актуальні проблеми психології: Етична психологія. Історична психологія. Психолінгвістика / За ред.. С.Д. Максименка, М.-Л.А. Чепи. -К.:ДП “Інформаційно-аналітичне агентство”, 2008. - Том, Частина 3. - С. 355-364.
102. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвих перспектив у сучасній молоді / А.Є. Левенець // Актуальні проблеми сучасної

української психології: Наукові записки інст.-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. члена – кореспондента АПН України Н.В. Чепелевої. – К.: Нора – прінт, 2004. – вип..24. – С. 73 – 79.

103. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвих перспектив в юнацькому віці: дис. ... канд.. психол. наук: 19.00.07 / Левенець Анна Євгенівна. – К, 2006. -212 с.

104. Лепіхова Л.А. Механізми життєвих домагань у системі цілеутворення особистості / Л.А.Лепіхова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. (Збірник статей) Випуск 10 (13)., К.– 2005. – С. 105 – 116.

105. Лепіхова Л.А. Механізми життєвих домагань у системі цілеутворення особистості / Л.А.Лепіхова // Наукові студії з соціальної та політичної психології. Вип.10 (13). – 2005. – С. 105 – 116.

106. Лепіхова Л.А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості / Л.А.Лепіхова // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №2. – С. 65 – 69.

107. Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р. Уровень притязаний / К.Левин, Т.Дембо, Л.Фестингер, Р.Сирс. – В кн.: Психология личности. Тексты. – М., 1982. – С. 86 – 92.

108. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения в 2-х томах / А.Н.Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 1. – 392 с.

109. Леонтьев А.Н. Философия психологии: из научного наследия / А.Н.Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. – С. 196.

110. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. - [Изд.2-е.]. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

111. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации/ Учебные записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова / [под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева]. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56 – 65.

112. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А.Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.

113. Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции / Д.А.Леонтьев // Вопросы философии. – 1996. – №4. – С. 20 – 38.
114. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И.Липкина, Л.А.Рыбак. – М., 1978. – 141 с.
115. Литова С.Ю. Мотивационно-психологические факторы успеха / С.О.Литова. - Йошкар – Ола, 1996.
116. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів (спеціальність «Практична психологія») / Н.Ф.Литовченко. – Ніжин: НДПУ, 2002. – 72 с.
117. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принципы развития в психологии / Н.А.Логинова. – М.: Наука, 1978. – С.156-172.
118. Магун В.С. О взаимосвязях готовности человека к собственным усилиям и ожидаемой им помощи / В.С.Магун // Психологический журнал. – 1991. – № 6. – С.40 – 54.
119. Магун В.С., Энговатов М.В. Жизненные притязания молодежи Самарской области / В.С.Магун, М.В.Энговатов // Молодежь Самарской области в 2002 году: современное положение и тенденции развития. – Самара, 2003. – С. 193-222.
120. Магун В.С., Литвинцева А.З. Жизненные притязания ранней юности и стратегии их реализации: 90-е и 80-е годы / В.С.Магун, А.З.Литвинцева. – М., 1993. – С. 44 – 50 с.
121. Магун В., Энговатов М. Структура и межпоколенная динамика жизненных притязаний молодежи в России и Украине: 1985-2001 / Владимир Магун, Михаил Энговатов // Социология: теория, методы, маркетинг. – 2004. - № 3. – С. 47-65.
122. Максимова Н.Ю. Оценочная деятельность учителя и формирование самооценки школьника / Н.Ю.Максимова // Вопросы психологии. – 1983. – № 5. – С. 43 – 47.

123. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: Підручник. / С.Д.Максименко, К.С.Максименко, М.В.Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
124. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. [Навчальний посібник для вищої школи] / С.Д.Максименко. – К.: Наукова думка, 1998. – 216 с.
125. Максимчук Н.П. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Н.П.Максимчук. – К., 2000. – 19 с.
126. Мартынюк И.О. Жизненные цели личности: понятие, структура, механизмы формирования / И.О.Мартынюк. – К.: Наук. Думка, 1990. – 119 с.
127. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: “Рефл-бук”, К.: “Ваклер”, 1997. – 303 с.
128. Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – [3-е изд]. – Спб.: Питер, 2003. – 352с.
129. Матійків І. Формування мотивації досягнення і відповідальності за професійне становлення: структура та результати апробації тренінгу / Ірина Матійків // Педагогіка і психологія професійної освіти, 2007. – №3. – С. 126 – 137.
130. Меднікова Г.І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Меднікова Ганна Ігорівна. – Харків, 2002. – 194 с.
131. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Б.Мещеряков, В.Зинченко. – М.: Прайм-еврознак. 2003. – 672 с.
132. Мельниченко О.Г. Изучение уровня притязаний в комплексном психофизиологическом исследовании. – В кн.: Экспериментальные и прикладные исследования, Вып. 3. / О.Г.Мельниченко. – Л., 1971. – С. 73 – 79.
133. Мерлин Б.С. Проблемы экспериментальной психологии личности / Б.С.Мерлин. – Пермь, 1968. – Вып. 5. – 102 с.

134. Минюрова С.А., Плеханова Л.Л. Особенности перспективной идентичности при жизненном самоопределении выпускников вуза / С.А. Минюрова, Л.Л.Плеханова // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 52 – 58.
135. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А.Миславский. – [Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР]. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
136. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта / В.И.Моросанова, Е.А.Аронова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29., № 1. – С.14 – 22.
137. Мясищев В.Н. Работоспособность и болезни личности / В.Н. Мясищев // Невропатология, психиатрия и психогигиена. - 1935. - Т.IV. Вып. 9-10. - с.. 54-63
138. Мясищев В.Н. Личность и отношение человека / В.Н.Мясищев. – Воронеж, 1995.
139. Мясищев В.Н. Проблема потребности в системе психологии. Учебные записки / В.Н.Мясищев. – Л.: ЛГУ, 1957.
140. Наративні психотехнології / [Чепелева Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.]. – К.: Главнік, 2007. – С.16.
141. Научитель О.Д. Ціннісні орієнтації студентів: психологічні фактори формування, розвитку, трансформації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ О.Д.Научитель. – К., 1999. – 17 с.
142. Никандров В.В. экспериментальная психология / В.В.Никандров. – СПб.: Изд-во Речь, 2003. – 480 с.
143. Нюттен Ж. Мотивация / Ж.Нюттен // Экспериментальная психология. – М., 1975. – Вып. 5. – С. 15 – 110.
144. Орловська К.О. Психологічні особливості життєвих перспектив підлітків, які виховуються в різних соціальних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К.О.Орловська. – Одеса, 2008. – 19 с.

145. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / [За ред. Т.М.Титаренко]. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.
146. Основи практичної психології / [В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.]: Підручник. – [3-тє вид., стереотип.]. – К.: Либідь, 2006. – 536 с.
147. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості / А.Павліченко // Психологія і суспільство. – 2005. – №4. – С. 98 – 120.
148. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.наук. : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І.Г.Павлова. – Одеса, 2005. – 19 с.
149. Павлова І.Г., Чебикін О.Я. Динаміка змін в показниках емоційної зрілості у підлітковому та юнацькому віці // матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Динаміка наукових досліджень «2003». Т.13. Психологія. – Дніпропетровськ: наука і освіта, 2003. – С.46-48.
150. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / [за ред. Т.І.Пашукової]. – К.: Т-во «».Знання, КОО, 2000. – 204с.
151. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Сост. Е.С.Рапацевич – Мн.: «Соврем. слово», 2005. – 720 с.
152. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н.Пезеншкиан. – СПб. – Речь. – 2001. – 288 с.
153. Підготовка до професійного навчання і праці (психолого-педагогічні основи) : навч.-мет. посібник / [за ред.. Г.О.Балла, П.С.Перпелиці, В.В.Рибалка]. – К.: Наукова думка, 2000. – 188 с.
154. Пилипенко Н.М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції / Н.М.Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 6. – С. 49 – 58.
155. Попелюшко Р.П. Програма корекції відхилень у розвитку самооцінки студентської молоді / Р.П.Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 8. – С. 55 – 65.

156. Попелюшко Р.П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у студентської молоді / Р.П.Попелюшко // Практична психологія і соціальна робота . – 2006. – № 7. – С. 72 – 75.
157. Посацький О.В. Особливості образу майбутнього в юнацькому віці / О.В. Посацький // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка / [За ред. Максименка С.Д.]. – К., 2004. – Т.6. – Вип. 3. – С. 264 – 272.
158. Потанина Л.Т., Гусев А.Н. Связь образно-символического мышления с развитием ценностно-смысловых представлений личности / Л.Т.Потанина, А.Н.Гусев // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 30 – 40.
159. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.В. Потапчук. – К., 2001. – 20 с.
160. Прищеп А.М. Психологічне вивчення самоактуалізації та самореалізації особистості / А.М.Прищеп // Проблеми загальної та соціальної педагогіки та психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – Т. VI, Вип. 5. – С. 291 – 297.
161. Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості майбутніх фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 14-15 травня 2010 р.) / Ред. колегія: проф., д. мед. н. О.А. Каденко (голов. ред.), доц., к. пед. н. Л.М. Джигун, доц., к. психол. н. Л.О. Подкоритова та ін. / Міністерство освіти і науки України, Хмельницький національний університет, Кафедра практичної психології та педагогіки, Всеукраїнська культурно-освітня асоціація Гуманної Педагогіки, Подільський культурно-просвітительський центр імені М.К. Реріха, Хмельницька обласна громадська організація «Подільська Спілка психологів-науковців». – Хмельницький: ХНУ, 2010. – 156 с.
162. Психологія особистості: словник-довідник / [За ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко]. – К.: Рута, 2001. – 320 с.

163. Психологический словарь / [Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского]. – М., 1990. – 494 с.
164. Психологические тесты / [Под ред. А.А. Карелина]: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 411 с.
165. Разорина Л.М. К определению содержания понятия «личность» в советской психологии / Л.М.Разорина // Вопросы психологии. – 2005. - №1. – С. 79-87.
166. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: учебное пособие / Т.А.Ратанова, Н.Ф.Шляхта. – [3-е изд., испр и доп]. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 320 с.
167. Регуш Л.А. Прогнозирование будущего / Л.А.Регуш. – СПб. – 2003. – 352 с.
168. Рейковский Я. Личность и ее подверженность влиянию эмоций – проблема эмоциональной устойчивости. – В кн.: Экспериментальная психология эмоций / Я.Рейковский. – М., 1979. – С. 27 – 29.
169. Резник Т.Е., Резник Ю.М. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив / Т.Е.Резник. Ю.М.Резник. – М.: Деловое содействие, 1995. – Вып. 2. – С 100 – 105.
170. Роджерс К. Клиент – центрированная психотерапия / К.Роджерс. – М.: Изво ЭКСМО – Пресс, 2002. – 512 с.
171. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Роджерс. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
172. Роменец В.А. Жизнь и смерть в научном и религиозном истолковании / В.А.Роменец. – К.: Здоровье, 1989. – 191с.
173. Роменец В. А. Психологія творчості: навч. посібник / В.А.Роменец. - [3-те вид.] – К.: Либідь, 2004. – 288с.
174. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2т. Т.II. / С.Л.Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 328с.
175. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. - М.: Педагогика, 1976. – 423с.

176. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л.Рубинштейн. - М.: Наука, 1997. – 190 с.
177. Рудестам К. Групповая психотерапия / К.Рудестам. – СПб.: Питер Издательский дом, – 1999. – 384 с.
178. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / [под. ред. В.А.Ядова]. – Л.: Наука, 1979.
179. Самошин А.И. Исследование настойчивости студентов в процессе выполнения учебных заданий по иностранному языку / А.И.Самошин. – В кн.: Учебн. записки Рязанского гос. пед. ин-та (Труды каф. психологии). – М., 1965. – Т.54. – С. 23 – 32.
180. Семин В.Н. О некоторых особенностях уровня притязаний младших школьников в учебной деятельности / В.Н.Семин. – В кн.: тезисы науч. сообщений сов. психологов VI Всесоюзн. съезда Об-ва психологов СССР. Проблемы психофизиологии. Диагностика нарушения и восстановления психических функций человека. – М., 1983. – Ч. 3. – С. 615 – 616.
181. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность» (лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) / В.А.Семиченко. – К.: Миллениум, 2004. – 521с.
182. Семиченко В.А. Психологія особистості / В.А.Семиченко. – К.:Видавець Ешке О.М., 2001. – 427 с.
183. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей. НПЦ «Психодиагностика», Фонд гражданских инициатив «Содействие» / И.Г.Сенин. - Ярославль, 1991. – 19 с.
184. Сидоренко Н.І. Розвиток усвідомленої саморегуляції довільної активності майбутніх вчителів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.І. Сидоренко. – Одеса, 2005. – 20 с.
185. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец.

- 19.00.07 «Педагогическая та возрастная психология» / Е. А.Серебрякова. – М., 1955 – 16 с.
186. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. / Е.В.Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь». 2003. – 350 с.
187. Сидоров К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности старшеклассников / К.Р.Сидоров // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 149 – 157.
188. Скок М.А. Ціннісні орієнтації особистості сучасного студентства / М.А.Скок // Чернігівський державний пед. університет ім. Т.Г.Шевченка. Вісник ЧДПУ. – Чернігів, 2002. – Вип. 11: Серія: Психологічні науки. – С. 128 – 132.
189. Словник Української мови / [під ред. І.К.Білодіда]. – У11-и т. – Т.2. – К., 1971. - с.
190. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / [За заг. ред., А.Й.Капської, І.М.Пінчук, С.В.Толстоухової]. – К., 2000. – 260 с.
191. Сметаняк В.І. Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ В.І.Сметаняк. – Івано-Франківськ. – 2003. – 20 с.
192. Соболева Н.О.Соціологія суб'єктивної реальності / Н.О.Соболева. – К., 2002. - С.167 – 168.
193. Современная психология мотивации / [Под ред. Д.А. Леонтьева]. – М.: Смысл, 2002. – 343 с.
194. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В.Стишенок. – СПб.: речь, 2008. – 230с.
195. Татенко Н.О.Свідомі та неусвідомлені чинники професійного вибору / Н.О.Татенко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К., 2003. – Вип. 7 (10). – С. 66 – 78.
196. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении / В.А.Татенко. – К.: Вид. центр «Просвіта», 1996. – 404 с.

197. Теорія та досвід застосування тренінгових технологій у практичній психології: матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2005 р.) / [за наук. ред. канд. психол. наук., доц. Л.І.Мороз]. – Київ, 2005. – 221 с.
198. Темрук О.В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.В.Темрук. – К., 2006. – 21 с.
199. Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів : навч. посібник: у 2 частинах. – Ч. 1. Технології загально-педагогічної підготовки майбутніх вчителів / [За заг.ред. О.А.Дубасюк]. – Житомир: Житомирський держ. Університет, 2001. – 267 с.
200. Тимошенко В.М. Психологічні особливості формування мотивації досягнення майбутніх учителів (на матеріалі вивчення іноземної мови) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В.М. Тимошенко. – К. – 2001. – 21 с.
201. Титаренко Т.М. Життєві домагання у гендерному контексті / Т.М.Титаренко // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / [За ред. Максименка С.Д.] – К., 2003. – Т.V, Ч. 6. – С. 276 – 281.
202. Титаренко Т.М. Особистість – людина, що вибирає / Т.М.Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К., 2000. – Вип 3 (6). – С. 42 – 48.
203. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні передумови та детермінанти особистісного вибору / Т.М.Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К., 2003. – Випуск 7 (10). – С. 55 – 66.
204. Титаренко Т.М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога / Т.М.Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 21 – 23.

205. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376с.
206. Титаренко Т.М. Структура і функції життєвих домагань / Т.М.Титаренко // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка. – Т. УІ., Вип. 2. – С. 290 – 295.
207. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи / Т.М.Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 128 – 145.
208. Титаренко Т.М. Чого чекаю від життя (психологічний зміст поняття «життєві домагання») / Т.М.Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології АПН України; голов. ред. С. Д. Максименко. - К. : [б. и.], 2004. – 200 с. – С. 3 – 14.
209. Титаренко Т.М. Суспільна детермінація життєвих домагань особистості / Т.М.Титаренко // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: зб. наук. праць / [За заг. ред. М.М.Слюсаревського; Упоряд. Л.А.Найдьонова, Л.П.Черниш]. – К.: Міленіум, 2005. – Вип 4. – 500 с. – С. 165 – 172
210. Титаренко Т.М. Особливості функціонування життєвих домагань як способу самоздійснення особистості / Т.М.Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. (Збірник статей). – К.– 2005. Вип. 10 (13). – С. 96 – 104.
211. Титаренко Т.М. Життєві завдання як практика самоконституювання особистості / Т.М.Титаренко // Соціальна психологія. – 2008. - №6. – С.3-11.
212. Титаренко Т.М. Індивідуальні та групові форми оптимізації життєвих домагань / Т.М.Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К, 2007, Вип 15 (18). – С. 29 – 40.
213. Титаренко Т.М. Домагання особистості у контексті ефективного життєздійснення / Т.М.титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К, 2007, Вип 18 (21). – С. 3-12.

214. Ткачук Л.В. Професійне самовизначення та його емпатійні детермінанти у сучасного юнацтва: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.В. Ткачук. – Одеса, 2003. – 20 с.
215. Федун Л.М. Педагогічні засоби формування у старшокласників професійних домагань у сфері гуманітарних професій / Л.М.Федун // теоретико –методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – К., 2008, Вип. 12, Кн. 1. – С. 363 – 370.
216. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество / К.Фопель / [пер. с нем.] – М.: Генезис, 2008. – 184с.
217. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: пер. с англ. и нем. / В.Франкл / [Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А.Леонтьева]. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
218. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия / В.Франкл. – В кн.: Психология личности. Тексты. / [Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря]. - М., 1982. – С. 118 – 126.
219. Фурман А.А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Фурман Анатолій Анатолійович. – Одеса, 2009. - 223 с.
220. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник / А.В.Фурман. О.Є.Гуменюк. – Львів: Новий Світ, 2000, 2006. – 360 с.
221. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [в 2 т.] / Х.Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – Т.1. – 408 с.
222. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [в 2 т.] / Х.Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – Т.2. – 398 с.
223. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Хекхаузен Х. – СПб.: речь. 2001. – 240 с.
224. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 608 с.

225. Чепелєва Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. Наративні психотехнології. - К.: Главнік, 2007. - с 16.
226. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И.Чеснокова. – М.: Изд-во «Наука», 1977. – 144 с.
227. Чудновский В.Э. Проблема становления смысло-жизненных ориентаций личности / В.Э.Чудновский // Психологический журнал. – 2004. - № 6. – С.5 – 11.
228. Чунихина Л.В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л.В.Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 27 – 29.
229. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В.Шаповаленко. – М.: Градарики, 2004. – 349 с. – С. 273.
230. Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания / Ю.М.Швалб. – К.,1997. – 240 с.
231. Швалб Ю.М. Психологічні механізми цілепокладання в учбовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю.М.Швалб. – К., 1997. – 33 с.
232. Шевеленкова Т.Д. Специфика психологического подхода к изучению ценностных явлений / Т.Д.Шевеленкова // Психологические аспекты человеческой деятельности. Гл. VIII: Психология личности. – М., 1978. – Ч. 3. – С. 62 – 68.
233. Шиловська О.М. Наратив як засіб усвідомлення життєвих цілей особистості / О.М.Шиловська // Наукові студії із соціальної та політичної психології [Текст] : збірник статей. Вип. 8 (11) / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології АПН України; голов. ред. С. Д. Максименко. – К. : [б. и.], 2004. – 200 с. – С. 123 – 133.
234. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості» / О.С.Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 2. – С. 42 – 46.

235. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості» / О.С.Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 3. – С. 48 – 62.
236. Штепа О.С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура / О.С.Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 8. – С. 10 – 12.
237. Штепа О.С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура / О.С Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 9. – С. 4 – 8.
238. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості / О.С.Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 2. – С. 26 – 35.
239. Штепа О.С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості / О.С.Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 5. – С. 24 – 31.
240. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р.Эммонс. – М., 2004. – 416 с.
241. Юрченко В.І. Формування «Я-концепції» майбутнього вчителя в умовах педагогічного училища: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ В.І.Юрченко. – К. – 1997. – 25 с.
242. Яворська-Ветрова І.В. Рівень домагань молодших школярів як чинник особистісного розвитку: огляд досліджень / І.В.Яворська-Ветрова // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка. – К., 2003. - Т.5 Ч.6. – С.42 – 45.
243. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент/ В.М.Ямницький // Монографія. – Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М.П., 2006. – 362 с.
244. Ямницький В.М. Спрямована творча активність як психотехнологія розвитку життєтворчої активності особистості / В.М.Ямницький // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. – Одеса, 2007. –Вип. 1–2. – С.65–70.

245. Ямницький В.М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості / В.М.Ямницький // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С.145–152.
246. Ядов В.А. Саморегуляція и прогнозирование социального поведения личности / В.А.Ядов. – Л., 1979. - с.
247. Яремчук С.В. Формування професійно-психологічної спрямованості особистості майбутнього вчителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ С.В.Яремчук. – К. – 1999. – 20с.
248. Яремчук С.В. Професійно-психологічна спрямованість особистості майбутнього вчителя / С.В.Яремчук // Педагогіка і психологія . – 2001. - № 1 (30). – С. 89 – 97.
249. Яценко Е.Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов / Е.Ф.Яценко // Вопросы психологи. – 2007. – № 1. – С. 80 – 90.
250. Atkinson J., Letwin G. Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. – J. abn. Soc. Psychol., 1960, v.60;
251. Atkinson J. Some general Implications of Conceptual Developments in the Study of Achievement – Oriented behavior. – In: Jones M. (ed.). Human Motivation. – Lincoln, Univ. of Nebraska, 1965
252. Bar – Tal D., Лашк Вюб bar – Sohar I., Chen M. The relationship between locus of control and academic achievement anxiety and level of aspiration. – british J. Educ. Psychol., 1980, v.50
253. Bagley C. Personality, cognition and values. Calgary, 1986Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967
254. Coopersmith St. The antecedents of self-esteem/ San franciscj. 1967.
255. Coopersmith St. A method for determining types of self-esteem // J.Abnorm. Soc. Psychol. 1959. V. 59. № 1.
256. Diggory J.C. Self-avaluation: Concepts and studies. N.Y., 1966
257. Fry P. Success, failure and self-other orientations// J. Of psychol. 1976. V.93

258. Frank J.D. Individual differences in certain aspects of the level of aspiration. – *Am. j. Psychol.*, 1935 a, v.47
259. Gould R. An experimental analysis of “level of aspiration”. – *Genet. Psychol. Monog.*, 1939, v.21
260. Hausmann M.A. Test to evaluate some personality traits. – *J.gen. Psychol.*, 1933, v.9
261. Holt R. Level of aspiration: ambition or defense? – *J. Exp. Psychol.*, 1946, v. 36;
262. Hoppe F. Erfolg und Misserfolg. – *Psychol. Forsch.*, 1930, B. 14;
263. Jucknat M. Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. – *Psychol. Forsch.*, 1937 – 1938, B.22
264. Lewin K. Time perspective and morale. – In: Watson J. (ed.). *Civilian morale*. Boston, N.Y. etc., 1942 b;
265. Lewin K. Field theory in social science. – In: Cartwright D. (ed). *Selected theoretical papers*. N.Y., 1952.
266. Lewin K., Dembo T., Festinger L., Sears P. Level of aspiration. – In: J. Hunt (ed) *personality and the behavior disorders*, v. I. N. Y., 1944; Lewin K. Field theory in social science. – In: Cartwright D. (ed). *Selected theoretical papers*. N.Y., 1952
267. Maslow A.H. *Towards a psychology of Being*. 2-d ed. N. Y.: Van Nostrand, 1968. XVI + 240 p. – p.97
268. Mohanty Y. Sex differences in aspiration experiments. – *J. Psychol. Research.*, 1978 (Jan.), v. 22
269. Maslow A.H. *Motivation and personality*. 2-nd ed. N.Y.: Harper and Row, 1970, XXX + 369p
270. Maslow A. *The father reaches of human nature*. Harmondsworth: penguin, 1976. XXII+407 p.
271. Maslow A.H. A theory of metamotivation^ the biological rooting of the value-life// Sutich A.J., Vich M.A. (eds.) *readings in humanistic psychology*. T.H.: free Press, 1969, P.153-199.

272. Mohanty Y. Sex differences in aspiration experiments. – J. Psychol. Research., 1978 (Jan.), v. 22
273. Robaye F. Niveaux d'aspiration et d'expectation. – Paris, 1957
274. Rogers, C.R. Towards a theory of creativity// Creativity / P.E.Vernon (Ed.). Harmondsworth: 1970. P. 137-151 – p.140
275. Sears P. level of aspiration in academically successful and unsuccessful children. – J.Ab. soc. Psychol., 1940, v.35
276. Steiner I. Self-perception and goal-setting behavior // J.Pers.1957. V.25.
277. Theodorson G.A., Theodorson A.G.A Moern Dictionary of Sociology. – N.Y., 1969. – P.17.

Додаток А

Таб. А. 3.1.

Результати кореляційного аналізу показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні успіху

Показники сфер життєдіяльності людини																										
	УН	УВР	К	СМД	ФН	ДС	КЛ	НД	ТБ	ХД	ТЗ	АП	З	МС	ЗС	ДВО	ДЖЦ	ВБ	ЖЗ	ЗТП	ОВ	КУ	КПс	КП	СК	ВО
	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н
УН З	538*	402*						282	292	496*		599*	415*		313	642*		310		350	362	340	459*			
УВР З		323						421*		298	-299					288										
К З	460*	389*	368*									363				424*		346					303			
СМД З												362						321								
ФН З														-325										400*		
ДС З	386*	359		406*		319	436*	490*					403*			372*										
КЛ З	302						495*	291	636*				649*	318	339		321	323					327		285	384*
НД З	417*	283		307			501*	502*	605*	421*			368*			406*										
ТБ З							549*	338	837*											339						
ХД З	359*									849*		286	518*		342	439*		284				339	505*			283
ТЗ З	360				322	297					810*			368*	439*					461*	423*	321			360	336
АП З	455*	341		315				319	389*			666*	322		391*	473*		364		323		442*	508*			384*
З З				380*			403*	351	372*	460*		299	464*			331		382*				357				361
МС З										356	438*			621*	440*				326	401*						
ЗС З										325	506*	286		429*	845*				306	413*						325
ДВО З	614*	332								478*		321	297			640*					288	324	504*	314		
ДЖЦ З										316							413*			380*	326	311	341			
ВБ З			314	457*	320						282							731*		345		402*	340		499*	471*

ЖЗ З			355	307		304	307				443*		292	543*	392*			380*	895*	438*					413*	449*
ЗТП З					333						324				347				413*	785*				331	301	
ОВ З	482*	412*		408*		367*	285	284	542*	376*	394*	310	333		362	481*	405*	298	293	448*	778*	632*	609*	401*		380*
КУ З				309		376*		357	322		295							370*		396*	536*	722*	618*	600*	353	
КПс З						362		394*	346					300						427*	448*	633*	487*	676*		
КП З						349		354	282											329	421*	456*		847*		
СК З											347				294			321	356			353	294		585*	
ВО З	334	310	384*	396*	330	301			338		572*	438*	442*	466*	488*	403*	376*	569*	408*	384*	298	443*	342		528*	821*

Примітка. Тут і далі: 1. Позначка «з» позначає показники життєвих домагань за значимістю, а «н» – за наполегливістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p \leq 0,01$, без позначки - $p \leq 0,05$. 5. Умовні позначки: УН – успіхи у навчанні, УВР – улюблена високооплачувана робота, К – кар'єра, СМД – стабільний матеріальний достаток, ФН – фінансова незалежність, ДС – добра, надійна сім'я, КЛ – кохані люди, НД – народження та виховання дітей, ТБ – турбота про батьків, ХД – хороші друзі, ТЗ – творчі захоплення, АП – авторитет, повага, довіра оточуючих, З – здоров'я і здоровий спосіб життя, МС – бажання мандрувати по світу, ЗС – заняття спортом, в т.ч. екстремальним, ДВО – добра вузівська освіта, ДЖЦ – спромоглись досягти життєві цілі, ВБ – мати власний бізнес, ЖЗ – життя на заході, ЗТП – захист та любов до тварин і природи, ОВ – особистісне вдосконалення, КУ – комфорт як показник результативності, успішності, КПс – комфорт психологічний, КП – комфорт побутовий, СК – суспільна корисність, ВО – відома особистість.

Додаток Б

Таб. Б. 3.1

Кореляційні зв'язки показників сфер життєдіяльності людини за значущістю та показників ціннісних орієнтацій

Показники сфер	Показники ціннісних орієнтацій												
	ВП	ВМП	Кр	АСК	РС	Д	ДЗ	ЗВІ	ПЖ	НО	СімЖ	СЖ	З
УНз	322			331	366*	399*	289		403	488*		365*	
УВРз	312	358	324		324	289			316	319		384*	299
Кз				373*	324	361		297	317	437*		387*	
СМДз		398*											
ФНз		295											
КЛз	503*		381*	464*	452*	344	393*	445*	520*	470*	309	458*	367*
НДз	300								299				
ХДз	594*		355	582*	513*	430*	307	376*	539*	550*	306	450*	447*
АПз	359		311							336		319	
Зз		344				322			299		284		
ДВОз	381*			322	398*	455*			370*	453*		399*	290
ДЖЦз	313			319	379*	303			325	390*			
ВБз	341	480*		287								314	
ОВз	320									334			
КУз	309					304							
СКз			355										
ВОз	287					294			303	345			

Примітка. Тут і далі: 1. Позначка «з» позначає показники життєвих домагань за значимістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у навчанні, УВР – улюблена високооплачувана робота, К – кар'єра, СМД – стабільний матеріальний достаток, ФН – фінансова незалежність, КЛ – кохані люди, НД – народження і виховання

дітей, ХД – хороші друзі, АП – авторитет, повага, довіра оточуючих, З – здоров'я і здоровий спосіб життя, ДВО – добра вузівська освіта, ДЖЦ – спромогтись досягти життєві цілі, ВБ – мати власний бізнес, ОВ – особистісне вдосконалення, КУ – комфорт як показник результативності, успішності, СК – суспільна корисність, ВО – відома особистість. 6. Показники ціннісних орієнтацій: ВП – власний престиж, ВМП – високе матеріальне положення, Кр – креативність, АСК – активні соціальні контакти, РС – розвиток себе, Д – досягнення, ДЗ – духовне задоволення, ЗВІ – збереження власної індивідуальності, ПЖ – професійне життя, НО – навчання і освіта, СімЖ – сімейне життя, СЖ – суспільне життя, З – захоплення.

ДОДАТОК В

Табл. В. 3.1

Кореляційні зв'язки показників сфер життєдіяльності людини за наполегливістю у досягненні успіху та показників ціннісних орієнтацій

Показники сфер	Показники ціннісних орієнтацій												
	ВП	ВМП	Кр	АСК	РС	Д	ДЗ	ЗВІ	ПЖ	НО	СімЖ	СЖ	З
УНн					325	369*			289	356			
УВРн					298								
СМДн		290											
НДн	315				312							323	
ТБн	348								290				
ХДн	521*		334	562*	468*	379*	295	340	567*	530*		435*	290
ТЗн	288				316			409*	332	352			
АПн							317			283			
Зн			317*	403*	364	309	465*	303	433*	425*		328	317
ЗСн							305						
ДВОн	370*		298	361	415*	561*			511*	524*		379*	
ДЖЦн										325			
ВБн	452*	367*	343	376*	377*	430*	328		432*	427*	315	452*	
ЖЗн					283								
КУн	404*			363	365*	391*			332	387*		362	
КПСн	480*			534*	555*	424*		327	454*	491*		540*	309
СКн	367*		334	385*	398*	330	363	411*	474*	405*		407*	
ВОн	326			352	334	287	304		361	378*		302	

Примітка. Тут і далі: 1. Позначка «н» позначає за наполегливістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5.

Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у навчанні, УВР – улюблена високооплачувана робота, СМД – стабільний матеріальний достаток, НД – народження і виховання дітей, ТБ – турбота про батьків, ХД – хороші друзі, ТЗ – творчі захоплення, АП – авторитет, повага, довіра оточуючих, З – здоров'я і здоровий спосіб життя, ЗС – заняття спортом, ДВО – добра вузівська освіта, ДЖЦ – спромоглись досягти життєві цілі, ВБ – мати власний бізнес, ЖЗ – життя на заході, КУ – комфорт як показник результативності, успішності, КПс – комфорт психологічний, СК – суспільна корисність, ВО – відома особистість. 6. Показники ціннісних орієнтацій: ВП – власний престиж, ВМП – високе матеріальне положення, Кр – креативність, АСК – активні соціальні контакти, РС – розвиток себе, Д – досягнення, ДЗ – духовне задоволення, ЗВІ – збереження власної індивідуальності, ПЖ – професійне життя, НО – навчання і освіта, СімЖ – сімейне життя, СЖ – суспільне життя, З – захоплення.

Додаток Г

Таб. Г 3.1

Кореляційні зв'язки показників життєвих домагань за значущістю та показників самоактуалізуючої особистості

	П	ГП	Сен	Спон	Спр	ППЛ	Син	ПА	Кон	ПП	Креат
УНз			-346	-325		413*		-348			
УВРз								-288		-283	
Кз				-308				-282	-316		
СМДз										-282	
ДСз									-346		
КЛз									-336		
НДз	-354		-338					-447*	-321		
ТБз	-339		-356					-388*			
Зз	-325	-303			-316			-450*	-358		
МСз	315		324				283	285	282		
ДВОз						342		-374*	-349		
КПсз											-329
КПз											-338

Примітка. 1. Позначка «з» позначає показники життєвих домагань за значимістю. 2. В таблиці вказані тільки значимі кореляції між показниками. 3. Нулі та коми не показані. 4. Знак * вказує на рівень значимості $p < 0,01$, без позначки - $p < 0,05$. 5. Показники сфер життєдіяльності: УН – успіхи у навчанні, К – кар'єра, ДВО – добра вузівська освіта, ОВ – особистісне вдосконалення, СК – суспільна корисність. 6. Показники самоактуалізації особистості: П – підтримка, ГП – гнучкість поведінки, Сен – сенситивність, Спон – спонтанність, Спр – самоприйняття, ППЛ – погляд на природу людини, Син – синергійність, ПА – прийняття агресії, Кон – контактність. ПП – пізнавальна потреба, Креат – креативність.

Примітка. 1.Кореляція достовірна на рівні $p < 0,05$. 2. Умовні позначки: ОуЧ – орієнтація у часі, П – потреба у підтримці, ГП – гнучкість поведінки, Сен – сенситивність, Спон – спонтанність, Сп – самоповага, Спр – самоприйняття, ППЛ – погляд на природу людини, Син – синергійність, ПП – пізнавальна потреба, Креат – креативність,. КСсрс – комплекс сфери сімейно-родинні стосунки, КСспр – комплекс сфери професійна самореалізація, КСмб – комплекс сфери матеріальне благополуччя, КСс – комплекс сфери спілкування, КСпсж – комплекс сфери про соціальна життєдіяльність.

Додаток Ж

Зміст психолого-педагогічної програми оптимізації життєвих домагань студентів-педагогів.

Заняття 1

Мета. Ознайомити з метою тренінгу, з правилами роботи у групі, створення умов для розвитку згуртованості групи, доброзичливої та невимушеної атмосфери між учасниками, формування мотивації для наступних занять, актуалізувати та активізувати процес самопізнання та само розуміння.

Хід заняття.

1. Вступне слово ведучого тренінгу. Ознайомлення з цілями тренінгу.

2. Обговорення правил поведінки в групі.

- Правило конфіденційності. Все, що робиться, чи говориться під час занять, не виноситься за межі групи.
- Правило «Тут і тепер». Потрібно говорити про ті проблеми, які хвилюють зараз. Намагатись обговорювати ті процеси, що проходять у групі.
- Не перебивати. Якщо хочете висловити свою точку зору – підняти руку.
- Правило персоніфікації. Воно вказує на необхідність звернення не до всієї групи взагалі, а до конкретної людини по імені. Всі вислови мають йти від свого імені.
- Правило довіри у спілкуванні. Учасники мають звертатися один до одного на «ти». На обговорення групи виносити особистісно значимі проблеми. Потрібно намагатись відкрито виражати свої почуття і думки.
- Уважне слухання, дотримання теми заняття, коротке й аргументоване висловлювання думки.
- Правило активності. Передбачає активну участь у виконанні вправ і завдань всіх учасників тренінгу.
- Правило поваги та емпатії до того, хто говорить.
- Правило конструктивного зворотнього зв'язку.. намагайтесь дати відчутти тому, хто говорить, як ви ставитесь до його повідомлення. Той хто говорить, має вловити цей зв'язок.

- Правило недопустимості безпосередніх оцінок людини. Оцінюємо не людину, а її дії.
- Правило «Стоп». Не можна змушувати людину говорити про те, що вона не бажає, або про те, що вона ще не готова говорити.

3. Висловлювання учасниками власних очікувань щодо тренінгу.

4. Самопрезентація учасників.

5. **Вправа на зближення учасників групи.**

6. Вправа «Відповідь на питання «Що я є?» (В.А.Семиченко)

Допомагає досягти високого рівня самоусвідомлення, відкрити своє істине «Я».

Інструкція:

1. Оберіть місце, де ви зможете залишитися на одинці з собою і де вас ніхто не буде турбувати. Візьміть аркуш паперу, напишіть число і заголовок «Що є Я?» Потім спробуйте дати письмово відповідь на це питання. Будьте як можна більш раскуті і відверті. Періодично зупиняйтеся і знов запитуйте в себе це питання.
 2. Розслабтеся, закрийте очі, очистити голову від зайвих думок. Знов запитайте собі питання «Що є Я?» і спостерігайте за образом, який з'явиться у вашій свідомості. Не намагайтеся робити висновків, а просто спостерігайте. Потім відкрийте очі і детально опишіть все, що ви бачили. Охарактеризуйте відчуття, які ви відчули побачивши образ і його значення для вас.
 3. Встаньте так, щоб навколо вас було достатньо вільного місця. Закрийте очі і знову запитайте себе «Що є Я?» Ви відчуєте коливання вашого тіла. Довіртеся його мудрості, рух має розгортатися то тих пір, поки у вас не виникне відчуття завершеності. Можливо ви забажаєте супроводити все що відбувається якимось звуком чи співом. По завершенню викладіть на аркуші все вами пережите.
7. Вправа «Мій образ» (Стишенок І.В.) спрямована на формування інтересу до роботи у групі, створення настрою на роботу за темою заняття, підвищення активності учасників, розширення уявлень про себе та інших, через само презентацію, розповідь про себе.

Ведучий: «зараз уявіть себе, що є можливість опинитися на іншій планеті. Але не у своєму тілі, а у вигляді предмета, рослини, тварини або птаха. В якості кого ви бачите себе на цій планеті, з якого матеріалу зроблені. Якого кольору, які властивості та якості Вам властиві? Намалюйте свій новий образ.» Обговорення.

8. Вправа «Кіно вашого життя», дає можливість проникнути у власне життя.

Ведучий: «»Зручно розташуйтеся, закрийте очі, спробуйте ні про що не думати. А зараз уявіть, що ви дивитесь годинний фільм про ваше життя. Пригляніться, прислухайтеся, оглянитесь навколо, не відкривая очей, тобто навколо своєї свідомості. Де відбувається показ? Яка сюжетна лінія? Хто головні герої?, Хто керує фільмом? Чим займаються глядачі під час перегляду? Які моменти фільму повторюються? Який кінець? Яка мораль може бути вилучена? Що роблять глядачі після закінчення фільму?»

Обговорення.

9. Вправа на зближення групи.

10. Обговорення та завершення заняття.

Заняття № 2.

Мета: Продовження актуалізації навичок самопізнання, усвідомлення власного типу мислення, сприймання та відношення до життя.

1. Психогімнастична вправа (Литовченко), яка сприяє швидкому утворенню робочого настрою групи, розвитку вміння розуміти переживання інших людей.

Кожен по черзі намагається розпізнати емоційний стан свого сусіда зліва і вдобити його кольоровою метафорою, наприклад, «мені здається, що ти сьогодні..... кольору».

2. Вправа «Хто Я?» (Стишенок І.В.)

Мета вправи: актуалізація уявлень про себе, виділення серед них того, що учасники хочуть дізнатися про себе і що ховають від себе.

Ведучий: «Що означає для Вас вираз «знати себе»? Протягом 15 хвилин вам потрібно знайти відповідь на питання «Хто Я ?», використовуючи для цієї цілі 20

слів або речень. Не намагайтесь відібрати правильні або неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть їх так, як вони приходять вам у голову. Правильних і неправильних відповідей тут не може бути».

Обговорення. Крок 1. Відповіді учасників аналізуються за такими критеріями: а) кількість використаних слів або речень (рівень самоперзентації);

б) зміст відповідей (наскільки часто використовуються учасниками рольових і формально-біографічних характеристик);

в) тип відповідей (кількість повторюваних відповідей, які свідчать про проблеми або теми, які найбільш турбують чи важливі для учасників);

г) час, на який вказують відповіді (минуле, майбутнє, теперішнє або взагалі поза часом. Чому?)

Крок 2. «Поставте біля кожного з них «+», якщо названа якість вам у собі подобається, «-», якщо ні, «0», якщо вам все рівно, «?», якщо ви не можете вирішити, подобається вам це у собі чи ні. Порахуйте, яких знаків більше – позитивних чи негативних. Це свідчить про ваше відношення до самого себе – приймаєте ви себе чи відторгаєте, любите чи ні тощо».

Крок 3. «Розділіть відповіді на чотири категорії:

1. «Я такий. Тому що це залежить від мене» (об означте відповідь буквой «Я»).
2. «Я такий, тому що це залежить від інших» (буква «Д»).
3. «Я такий, тому що це залежит від випадку, долі, рока» (буква Р).
4. «Я такий, тому що просто так сталося, це не від кого не залежить» (буква Н).

Цією ж буквою відзначте відповідь «не знаю».

Тепер підрахуйте скільки у вас відповідей кожної категорії».

3.Вправа «Корабель на якому я пливу», представляє собою медитацію-візуалізацію.

Мета: усвідомлення кожним учасником групи свого життєвого досвіду у постійно змінюю чому світі, способах подолання труднощів і перепон.

Інструкція: Учасники влаштовуються так, щоб їм було зручно. Ведучий читає текст, який сприяє розслабленню тіла учасників. Потім пропонує уявити море, у якому багато різних за формою, кольором, розмірів і т.д. кораблів, лодок, катерів тощо. Пропонує учасникам обрати для себе одне з них, піднятися на нього, оглянути

його, подивитися хто їх зустрічає, зайти в каюту, яку вони будуть займати, подивитися на аркуш паперу. Він є картою, на якому відзначено мета їх плавання. Яка це мета? Чи є назва пункту призначення? Пропонує уявити, що корабель відправляється з ними у плавання, шлях якого учасники обрали самі... Вони рухаються до своєї мети.... Чи далека вона? Що їх чикає на шляху до неї? Через декілька хвилин пропонує уявити. Що море змінюється, піднімаються хвилі, починається шторм. Як почуває себе їх корабель у такому змінюваному морі, які думки у учасників виникають? Подумайте про те, які властивості корабля допомагають йому плити в такому морі. А які перешкоджають? Потім шторм стихає. Вони повертають у гавань і залишають сьогодні свій корабель.

Обговорення. Після завершення вправи учасники малюють свої кораблі. Потім об'єднуються у групи по 4-5 чоловік і діляться своїми роздумами про свою подорож: який корабель обрали, яку він мав назву, хто їх зустрів, чи бу там хтось ще, тощо.

4. Теоретичне пояснення про сутність раціональних та ірраціональних суджень людини про самих себе.

5. Вправа «Мої судження». Мета : виявлення ірраціональних суджень у членів групи. Ведучий роздає учасникам аркуші, на яких написані дев'ять тверджень. Учасники навпроти кожного твердження мають поставити «+», якщо вони згодні і «-» - якщо ні. Підраховується кількість плюсів, які вказують на присутність у мисленні ірраціональних суджень.

6. Продовження теоретичного обговорення раціональних та ірраціональних суджень: ознаки, шляхи та способи змін ірраціональних суджень на раціональні.

7. Завершення обговоренням.

8. Домашнє завдання.

А) Протягом наступного тижня слідкуйте за всім, що з вами відбувається, так як би всі події вимагали від вас вибору або свідомого рішення про найбільш вдалу стратегію поведінки. Кожного разу перед тим. Як хочете щось зробити спитайте себе, Чи дійсно ви хочете зробити це зараз?

Ввечері перед сном проаналізуйте ефективність такої стратегії. Спираючись на свої враження.

Б) Як можна довше живіть з позитивним відношенням до життя, тобто з відчуттям впевненості, активності, оптимізму.

В) Дійте, зберігаючи на губах посмішку, а у душі – відчуття власної сили і можливостей. Для цього використовуйте наступний прийом: згадайте ситуацію, коли ви почували себе впевнено і відчуйте енергію цього стану у власному тілі.

Заняття № 3.

Мета. Вдосконалення здатності до самоаналізу, самопізнання та саморозуміння; усвідомлення особистісних ресурсів учасниками тренінгу; активізація процесів планування майбутнього життєвого шляху, через усвідомлення теперішнього часу, використання інтуїції через усвідомлення теперішнього часу.

1. Привітання. Вправа на підготовку групи до заняття, розкрепостить, звернути увагу учасників на зовнішність друг друга.
2. Вправа «Рисунок Я».

Мета: розширити уявлення про себе, сприяти прийняттю предположення про можливість іншого незвичного уявлення про себе.

Інструкція: «можете намалювати все що хочеться. Це може бути картина природи, натюрморт. Абстракція, фантастичний світ і т.д, все що завгодно, але с чим ви асоціюєте, зв'язуєте, пояснюєте, порівнюєте себе, свій життєвий стан, свою натуру». Коли малюнки готові. Ведучий збирає і перемішує їх. Потім бере зі стопки один з малюнків і демонструючи його групі, просить кожного учасника поділитися враженнями, що за людина могла його намалювати.

3. Вправа «Мої ресурси».
4. Вправа «Рисунок Я» (продовження). Ведучий пропонує кожному учасник відповісти самому собі «Чому саме так?» на питання, які він задає по порядку. Даючи можливість учасникам відповісти про себе.

Питання:

Ви заповнили весь простір або тільки частину його? Контур рівний, неясний або преривистий? Чи пропущені якісь частини вашого тіла? Які? Вони не підходять під пропорцію? Заховані? Одягнені чи обнажені? Зобразили ви якісь емоції? Які? Чи

відчуваєте, що не вдалося щось зобразити? Ви активні або пасивні? Ви один на малюнку або у якомусь оточенні?

Обговорення.

5. Вправа на активізацію уваги.

6. Вправа «Хто Я? Який Я?»

Частина 1. Інструкція: «Задайте собі запитання: "Хто Я?" Запишіть відповідь, яка перша прийшла вам у голову. А тепер дайте відповідь на це запитання ще раз, тільки по-іншому. А тепер — ще раз. Проведіть лінію під цими трьома відповідями і дайте ще стільки відповідей, скільки зможете. Виконувати завдання потрібно у розслабленому стані. Виберіть двох людей, чия думка для вас має значення. Запишіть, як би кожний з них охарактеризував вас, відповідаючи на питання "Хто ви?" Чи співпадають їхні відповіді з вашими? В чому відмінність? Чому?

Невідповідність у тому, з якими соціальними стереотипами ототожнюєте себе ви, а із якими ототожнюють вас інші люди. Можете вказувати на джерело можливих конфліктів.

Частина №2. А тепер зробіть все те, що у частині №1 п'ятьма відповідями при цьому на питання, "Який я?"

Проранжуйте характеристики, отримані в результаті виконання двох вправ, від найбільш важливої до найменш важливої.

Визначте, скільки характеристик можна віднести до таких категорій:

- позитивні (напр. розумний, життєрадісний);
- негативні (напр. товстун, зануда);
- нейтральні (напр. чоловік, вчитель);

Скільки вищевказаних категорій характеристик ви віднесли до:

- фізичних якостей (сила, здоров'я);
- психологічних особливостей;
- соціальних ролей.

Проаналізуйте для себе отримані результати.

7. Вправа «Чувствование актуального».

Мета: розширити усвідомлення теперішнього часу.

Інструкція: «Спробуйте протягом декількох хвилин складати фрази, які виражають те, що ви у даний момент усвідомлюєте. Починайте кожне речення словами: «зараз.....», «у даний час.....», «тут і зараз.....». Усвідомлюйте ваші сопроотивлення (тобто роздратування, ускользання від актуальності у минуле, майбутнє або розсудження)».

8. Вправа на зближення групи.

9. Вправа «Течія мого життя» (К.Фоппель). У цій вправі використовуються можливості інтуїції, яка допоможе студентам дізнатися про свій майбутній життєвий шлях.

Учасникам пропонується намалювати своє життя у вигляді річки. Її початок – це народження кожного з учасників. Де бере початок, через яку місцевість вона протікає, чи багато в цій річці води, куди вона впадає тощо? Пропонується подумати студентам, в якому місці ріки вони знаходяться сьогодні, яка частина річки відповідає теперішньому моменту їхнього життя. Як складеться їхнє життя? Як можна виразити на малюнку надії та загрози?

Обговорення.

10. Вправа «Чотири картини» (К.Фоппель)

Мета: учасники можуть використати свою інтуїцію для того, щоб прояснити важливі аспекти власного майбутнього і дізнатися про свої цілі, можливі перешкоди на шляхи їх досягнення та внутрішні ресурси.

Інструкція: «взьміть аркуш паперу і розділіть його на чотири окремих частини. Намалюйте чотири малюнка. Які відповідають на питання. Які вам будуть поставлені. Сядьте зручно, розслабтесь. Зараз уявіть собі кіноекран. Перше питання звучить так «Хто я? де я знаходжусь на своєму життєвому шляху? Почекайте. Пока на екрані виникне картинка.... У вас є 10 хвилин, щоб зробити набросок побаченого. Тепер знов закрийте глаза і розслабтесь.... Друге питання: «куда я йду? Які зупинки на моєму життєвому шляху мене очікують?» – тепер намалюйте побачене. Третє питання: «Які перешкоди мені потрібно побороти? Які труднощі виникнуть на можливих зупинках на моєму життєвому шляху?»

Четверте питання: «Які внутрішні сили і зовнішні помічники у мене є для того, щоб бути готовим до цих труднощів?».

Обговорення та роз'яснення змісту малюнків.

11. Завершення – обговорення.

Заняття № 4.

Мета: Усвідомлення, відре усвідомлення, відрефлексування власних соціально-перцептивних можливостей, розширення діапазону чуттєвості, покращення орієнтації у собі, інших людях. Оволодіння знаннями про сутність та компоненти сенситивності як психологічного феномену.

1. Привітання.
2. Вправа на активізація учасників до заняття.
3. Теоретичне знайомство з поняттям «сензитивність».
4. Вправа - розминка
5. Вправа «Зовнішність партнера». Дозволяє розширити діапазон пізнавальних здібностей учасників. Задача полягає у тому. Щоб учасники повернувшись спінами один до одного, мають описати зовнішність людини, яка сидить до нього спиною. Питання питає ведучий. Відповіді учасники записують. Наприклад: Якого кольору очі вашого партнера? Чи є у нього на обличчі родинки? Якщо є. то де вони знаходяться, тощо.
6. Вправа «Запам'ятай положення». Мета вправи є налаштування на невербальні особливості партнера. Суть у тому, що по чергово обирається ведучий. Який виходить ха двері. Після його виходу учасники щось міняють у кімнаті або самі міняють місцями. Задача того хто входить у кімнату – згадати деталі і вгадати. Які з них змінилися поки його не було.
7. Вправа «Вірю – не вірю». Завдання виконується у парі. Учасники пропонують різні ситуації, серед яких є правдиві, а деякі видумані. Задача одного з учасників – розповісти історія правдоподібно, а другого – вгадати, чи є ця історія правдивою. В кінці вправи учасники міняються ролями. Задача учасників - виокремити важливі моменти у вербальному потоці співбесідника,

які були основою для висновків про правдивість розповіді. Окремо відзначаються ті деталі, які пов'язані з розповіддю неправдивих історій.

8. Вправа «Вгадай час». Мета вправи є відпрацювання навички чутливості до часового інтервалу.

9. Вправа «Мої ресурси».

Інструкція: «Уявіть собі місце, де вам напевно буде добре. Це місце може бути реальним або уявленим. Повністю дослідите його: подивіться все, що знаходиться навколо, почуйте всі звуки цього місця. Подумки осягайте його руками. Ногами, всім тілом; почуйте запахи. А тепер вберіть в себе всю силу: відчуйте. Як ваше тіло наливається легкістю і енергією; як ваші думки стають більш ясними і спокійними; як ваша душа розслабляється».

Обговорення ведеться навколо питань: «Чи з'явилися нові відчуття у душі і у тілі?»; «Чи відчуваєте себе більш відпочиненими і більш сильними після медитації?»

10. Вправа «Я можу- Я хочу». Учасникам пропонується скласти два списки якостей, один з яких включає у собі «можливості» людини, інший – пов'язан з його бажаннями. Предметом аналізу є розходження між вказаними списками. У процесі виконання вправи тренер має проілюструвати факт залежності ефективності від структури особистісних особливостей та бажань людини.

11. Обговорення. Завершення.

ЗАНЯТТЯ 5.

МЕТА. Сприяти розумінню життя в цілому, місце яке займає кожен учасник у житті; оптимізувати сподівання, очікування щодо власного життя; розвивати вміння та навичок усвідомленого планування власного життя; усвідомити власні можливості впливу на особисте майбутнє.

1. Привітання.

2. Вправа «Циганка Перегіна» (К.Фоппель)

Мета: вправа дає можливість подумати про те, чого учасники очікують від майбутнього, а також поспілкуватися про це один з одним і зрозуміти. Від чого залежить наступний період в їх житті і що має бути для них важливим.

Інструкція: «Уявіть собі. Що з'явилась циганка, яка предсказиває майбутнє. Причому тільки добрі події. Ви вирішили піти до неї і щоб не запити про що спитати ви готуєте чотири питання, які хочете її спитати. Одне питання стосується вашого теперішнього. Три інших – вашого майбутнього: того, що відбудеться через два роки. Через п'ять і через десять. Тепер уявіть, що ви вже прийшли до циганки і спитали у неї свої запитання. А вона вам говорить: «скажи які відповіді ти хочеш отримати і вони стануть реальністю». Виконайте її вказівки і запишіть відповіді, які ви хотіли б отримати. Тепер беріть собі партнера і розкажіть один одному які питання ви задали циганці і які відповіді ви самі собі дали. Подумайте, що кожний з вас може самостійно зробити для того, щоб досягти своїх бажань.»

Підсумок та обговорення.

3. Вправа «Круговорот життя» (К.Фоппель).

Мета: юнакам надається можливість перевірити, наскільки вони здібні сприймати життя як процес, ощуцять у ньому себе, свій стан і можливості.

4. Вправа «Доля і самовизначення». За допомогою цієї вправи студенти зможуть відповісти на питання, в якій мірі вони здатні впливати на своє особисте і професійне майбутнє та контролювати його. Крім того, вони зможуть зрозуміти, що можна зробити для того, щоб посилити свій вплив.

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу і напишіть зверху своє ім'я. Тепер оцініть у відсотках. В якому об'ємі, на вашу думку, ви можете самі визначити свій життєвий шлях (% самовизначення), а в якому об'ємі події вашого життя не підконтрольні вам (% участі долі). На це у вас 2 хв. Тепер спитайте сами себе, а як ви відноситеся до можливості впливати на розвиток подій? Можливо ви просто не бачите такої можливості. І це вам служить оправданим подавленості, пасивності. Чи робите ви щось для того, щоб обставини мінялись або щоб посилити свій вплив на власне життя. Виділіть три можливості. За допомогою яких ви зможете міцніше тримати у руках своє майбутнє. У вас ще 10 хв. А тепер по черзі розкажіть про те, як ви розподілили відсотки».

Обговорення ведеться за питаннями пов'язаними з тим, що привело кожного з учасника до такої оцінки? Підсумок.

5. Вправа «вільний» (К. Фоппель). В цій вправі уявна екстремальна ситуація допоможе учасникам побачити нові цілі – цілі, які могли бути сховані пеленою умовностей та застарілих ілюзій.

Інструкція: «Зараз ви переживаєте щось схоже на шок, і це можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань та цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо до їх задоволення. Про інші ми догадуємося. Проте предпочитаем залишати їх у полумраці. А частка наших бажань кроється. Мабуть, у самих темних глибинах нашому несвідомому. Що відбудеться. Якщо ми станемо більш ясно і чітко розуміти бажання і цілі? Уявіть собі, що ви прийняли чарівну таблетку. Яка на час усуває всі струмуючі фактори. Засвоєні правила та моральні норми. Ви звільняєтесь від роботи, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної таблетки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що вибудете говорити? Як буде виглядати ваше життя? Як ви будете себе почувати? Напишіть, як ви прожили цей тиждень. У вас 15 хв. А тепер подумайте, чи змогли б ви зробити щось з того, що ви записали і без чарівної таблетки. До яких цілей ви можете прагнути і без неї. Запишіть свої думки». Обговорення.

6. Завершення заняття.

Домашнє завдання. Візьміть кольорові олівці (фломастери) і почніть послідовно позначати роки свого життя, довільно вибираючи для кожного року певний колір. Не зупиняйтесь на теперішньому часі, рухайтесь далі, до зрілості, похилого віку, завершення життя. Зверніть увагу, які роки для Вас були, є і будуть активними (червоно-жовта гама), які пасивними (синьо-зелена гама), як виглядає майбутнє порівняно з теперішнім та минулим. Порівняйте кольори Вашого життєвого шляху з кольорами Ваших товаришів. Чи є різниця? Як можна її пояснити?

ЗАНЯТТЯ 6.

Мета. Розвинути вміння переборювати труднощі, поглибити досвід та знання щодо етапів досягнення бажаної мети. Формування впевненості учасників у здібності

досягнення успіхів, створення умов для виявлення учасниками бажань та сподівань щодо власного життя.

1. Привітання.

2. Вправа «Вийти з круга» (І.В.Стишенок).

Мета: визначення учасниками своєї здатності досягати обраної цілі, знаходити вихід зі складних ситуацій, вміння не терятися у випробуваннях, боротися на пределе душевних сил і з іншого боку, довіряти людям.

Ведучий пропонує учасникам гру-перевірку спрямовану на виявлення, чи можуть учасники переборювати перешкоди і як вони це роблять. Для цього всі стають у коло і беруться за руки. Бажаючий входить у коло і його задача вийти з нього, вирватися за 2-3 хвилини. Тот, хто не зможе це зробити, вважається загинувши. Коло не має бажання випускати того хто у ньому, але якщо хтось захоче випустити, він може це зробити. Коло випустить тільки того, хто докаже своє бажання жити, хто буде використовувати всі свої можливості».

Ця вправа – чудова діагностика життєвого стиля людини.

3. Вправа «Чого я хочу насправді?».

Мета: виявлення учасниками своїх основних бажань, яки ляжуть у основу програми особистісних змін.

4. Теоретична частина спрямована на обговорення програми особистісних змін людини, програми досягнення мети. Розглядаються: 1) основні складові досягнення мети: наявність мети; гнучкість поведінки; сенсорна чутливість; особистісна сила; 2) етапи досягнення мети: перший - проаналізуйте свої цілі; другий – оцініть свій внутрішній потенціал та зовнішні умови; третій – створіть яскравий образ себе у майбутньому; четвертий – визначте час і місце здійснення свого наміру; п'ятий – перевірте свою мету на екологічність; шостий – визначте необхідні ресурси для досягнення мети; сьомий – визначте перешкоди у досягненні результату; восьмий – визначте перші кроки і починайте діяти; дев'ятий – конкретизуйте кожну з дій і всю мету за строками; десятий – здійснення того. Що ви напланували.

5. Вправа «Доверительное нападение».

Мета: зближення учасників групи, встановлення між ними довірительних відносин, актуалізація переживання довіри до людей.

6. Вправа «Успіх». Мета: формування оптимізму, укріплення впевненості учасників в тому, що вони здатні досягти успіху.

Ведучий: «Сядьте зручно, розслабтесь, створіть утну атмосферу. Уявіть, що ви знаходитесь у дуже великій кімнаті, сидите у мягкому кріслі, навколо люди. На сцені стоїть людина. Людина говорить про успіх. Послухайте нього.... Вот він називає ваше ім'я, говорить, що ви – успішна людина і визиває на сцену. Поки ви їдете до сцени, всі вас вітають, похлопивають по плечу, усміхаються вам. Ві проходите цей шлях, підходите до сцени і вам дарять великий, тяжкий букет троянд. Понюхайте ці квіти. Ви раді і щасливі.... А зараз верніться сюда, в нашу кімнату».

Обговорення: учасники розповідають, наскільки їм вдалося уявити і відчутти ситуацію успіху.

7. Завершення та обговорення заняття.
8. Домашнє завдання. Ведучий пропонує учасникам скласти план досягнення однієї своєї мети за пропонованою вище схемою та зробити кроки до реалізації плану.

ЗАНЯТТЯ 7.

Мета. Сприяти визначенню життєвих цілей; стимулювати усвідомленню значущих життєвих цілей.; розвивати вміння в учасників конкретизувати власні життєві цілі за сферами життєдіяльності людини, чітко планувати дії на досягнення бажаного майбутнього, знаходити шляхи досягнення цілей, усвідомлювати та передбачати складності, які можуть виникнути, при досягненні обраних цілей.

1. Привітання.

2. Вправа «Чого я хочу досягти» (Ф.Хоппель). Вправа допоможе юнакам зрозуміти, які довгострокові життєві цілі вони ставлять перед собою і до яких цілей прагнуть у ближньому майбутньому.

Інструкція: «Запишіть на аркуші паперу цілі, які ви хочете досягти протягом всього життя (10 хв.). На новому аркуші запишіть, чого ви хочете досягти у найближчі три роки? (10 хв.) тепер виберіть три найважливіших цілі з обох списків. Запишіть їх

разом. Знайдіть собі партнера, з яким вам хотілося б поговорити про свої цілі. Обговорить їх та вясніть до яких сфер життя відносяться ваші цілі. Вясніть. Чи є зв'язок між трьома довгостроковими і трьома тимчасовими цілями. І нарешті. Знайдіть таку тимчасову мету, досягнення якої здається вам найбільш складним і подумайте. Що ви можете зробити для її досягнення».

Потім загальне обговорення вправи та підсумок.

3. Вправа «Життєві цілі» має допомогти студентам розділити свої життєві цілі на певні категорії.

Ведучий роздає кожному учаснику аркуш, в якому вони мають вписати, конкретизуючи свої життєві цілі за такими сферами: 1. Мої цілі, які відносяться до освіти; 2. Мої цілі, які стосуються сім'ї; 3. Мої цілі, які стосуються дружби та кохання; 4. Мої цілі. Які стосуються вільного часу; 5. Мої цілі, які відносяться до особистого розвитку; 6. Мої професійні цілі; 7. Мої довгострокові життєві цілі».

Обговорення підсумки: Як ви себе почували, класифікуючи різні цілі? Над якими ви більше всього думали? Наскільки вони реалістичні? Чи ясно сформульовані?

4. Вправа «Дерево цілей» спрямоване на розвиток уміння розподіляти цілі в часовій послідовності. Учасникам пропонується скласти власне дерево цілей. В основі цього дерева, в коренях – стратегічні цілі (на 2 роки вперед), гілки – середньотермінові цілі – на рік, гілочки і листочки – найближчі, оперативні цілі на півроку, місяць, тиждень. Намалювати «дерево», записати цілі, розмалювати. Визначити найбільш важливі для себе, не дуже значні. Після завершення – обговорення.

5. Вправа на зняття напруги.

6. Вправа «Плани на ближайшие два роки» допоможе учасникам усвідомити ризики, пов'язані з досягненням цілей, яких вони хочуть досягти протягом ближайших двох років. Їм пропонується на робочому аркуші відповісти на такі запитання: які цілі ви прагнете досягти протягом двох років? Опишіть їх конкретно. Оберіть середню за ступенем складності, важливу для вас мету. Чому ця мета для вас важлива? Чи є вона для вас частиною іншого процесу? Які внутрішні труднощі вам потрібно преодоліть. Щоб досягти цю мету? Які зовнішні труднощі вам потрібно преодоліть. Щоб досягти цю мету? Чи великі шанси на досягнення мети? Що станеться, якщо ви не

досягнете цієї мети? Хто або що вам може допомогти у досягненні мети? Що буде для вас нагородою у випадку досягнення мети? Якщо ви все добре продумали. Відмітьте на шкалі, скільки енергії ви готові докласти на досягнення мети?

Обговорення.

7. Вправа «П'ять років потому...» дає можливість змоделювати своє майбутнє і точно спланувати дії, спрямовані на його досягнення.

Учасникам роздаються робочі аркуші, вони мають відповісти на запитання, які там написані, а саме: де ви хочете жити? Як ви хочете проводити більшу частину свого часу? Скільки грошей ви хочете заробляти? Кого ви хочете бачити поряд? Чим ви будете займатися у звичні дні? Чим ви будете займатися для власного задоволення? Від чого ви будете залежати у вашому житті? Що буде найбільш важливим у вашому житті? В чому буде відрізнятися головна відмінність від вашого теперішнього життя?

По завершенню обговорення у групах та в цілому.

8. Завершення заняття.

ЗАНЯТТЯ 8.

Мета. Стимулювати до пошуку смислу життя, вдосконалювати здатність усвідомлення власних життєвих цілей, сприяти розвитку вмінь визначати пріоритетне у баченні свого майбутнього життя, вдосконалювати навички розробки плану дій для досягнення життєвих цілей.

1. Привітання.

2. Вправа «Чарівники ХХІ ст.» допоможе дізнатися, з якими сферами життя пов'язані важливі цілі учасників.

Заповнивши робочі листки, учасники збираються у групи по три людини. Обговорюють один з одним свій вибір намагаються відповісти на наступні питання: що об'єднує п'ятьох обраних ними чарівників? Які життєві цілі лежать в основі їх вибору? Чи є в групі такі життєві цілі, які випадають з прийнятих категорій? Обговорення у групах. Потім ведучий пропонує сконцентруватися на тому чарівникові, який здається їм самим важливим і відповісти на питання: що вони самостійно можуть зробити з того, що міг би зробити для них цей чарівник?

Обговорення та підбиття підсумків.

3. Вправа «Смисл життя» дає можливість учасникам можливість прояснити мету свого існування.

4. Вправа «Карта майбутнього».

Мета: представлення свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам більш чітко усвідомити свої цілі. Метофоричне зображення цілей у вигляді пунктів на карті, а шляхів їх досягнення – у вигляді вулиць і доріг, допоможе учасникам створити у власній уяві наглядну катрину свого майбутнього.

Після створення такої карти кожний зможе співвіднести цілі між собою та зрозуміти, наскільки вони сочetaються одна з одною, які перешкоди застрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються...

5. Вправа «Радість».

Мета: створення дружньої атмосфери у групі, переживання учасниками групи найприємніших подій життя.

Інструкція: учасникам групи пропонується згадати у своєму житті самі найприємніші події, поділитися своїми переживаннями один з одним. Дана вправа дає можливість діагностувати ціннісні орієнтації учасників тренінгу, розвиває довірливі відносини між членами групи.

6. Вправа «П'ять кроків»

Мета гри – підвищити готовність учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих і професійних перспектив, готовність співвідносити свої професійні цілі і можливості, здатність розробляти алгоритм досягнення мети діяльності.

Гра проводиться у колі. Керівник пропонує групі визначити яку –небудь цікаву професійну мету, наприклад, надійти в якийсь навчальний заклад, оформитися на цікаву роботу, зробити в перспективі щось видатне на роботі. Ця мета виписується на дошці.

Керівник пропонує групі визначити, що за уявна людина повинна досягти цю мету. Учасники повинні назвати його основні (уявні) характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком гравців), матеріальне

становище і соціальний статус його та близьких людей. Все також коротко виписується на дошці.

Кожен учасник на окремому листочку повинний виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), що забезпечили б досягнення неміченої мети. На це приділяється приблизно 3 хвилини.

Далі усі поділяються на мікрогрупи по 3-4 чоловіка.

У кожній мікрогрупі організується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальних і цікавих (з урахуванням особливостей позначеної вище людини). У підсумку обговорення кожна група на новому листочку повинна виписати найоптимальніші п'ять етапів. На все це приділяється 5-7 хвилин.

Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, що виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати питання. Можлива невелика дискусія (при наявності часу).

При загальному підведенні підсумків гри визначається: наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідкий збіг виявляється значним); наскільки враховувалися особливості людини, для якої виділялися п'ять етапів досягнення професійної мети; наскільки виділені кроки реалістичні і відповідають конкретній соціально-економічній ситуації в країні, тобто наскільки загальна ситуація в суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті або інші професійні та життєві мрії.

1. Обговорення. Завершення.
2. Домашнє завдання.

Вправа «Мої пріоритети»

Дайте оцінку ступеня важливості для Вашого майбутнього життя таких сфер, як:

- 1) професійна кар'єра;
- 2) суспільне визнання;
- 3) сім'я;
- 4) матеріальна забезпеченість;
- 5) кохання;

б) дружні стосунки.

Перелік сфер можна довільно продовжувати. Корисно запропонувати це завдання Вашим знайомим, товаришам, рідним з метою порівняння та бачення власних особливостей. Оцінку треба давати за п'ятибальною шкалою.

Заняття № 9

Мета. Сприяти оптимізації потребової сфери учасників, через підвищення рівня усвідомлення актуальності тієї чи іншої потреби; усвідомлення власних цінностей.

1. Привітання.

2. Вправа «Мої цінності» (І.В.Стишенок)

Інструкція «Протягом 10 хвилин напишіть 3-5 варіантів продовження наступного речення «Для мене зовсім бессмысленно.....». Потім складіть фрази, протилежні за змістом тим продовженням, які ви написали, не використовуючи при цьому частку «ні».

Обговорення: Ведучий повідомляє учасникам, що нові фрази говорять про той зміст, який важливий для учасників на сьогодні. Вони, в свою чергу. Відмічають. Наскільки складені фрази допомогли їм «стати ближче до себе».

3. Вправа «Створи собі ситуацію успіху».

Мета: навчання адекватному вибору завдання середньої складності, реальних і конкретних цілей.

Інструкція: сплануйте досягнення певної мети (або етапу її досягнення) середньої складності. Докладіть усіх зусиль для її досягнення. Ставте перед собою реальні і конкретні цілі. Бажано розбити мету на ряд проміжних етапів. Похваліть себе навіть за те, що досягли навіть незначного успіху, «нагородіть» себе чимось за цей успіх.

4. Вправа «Мотиви досягнення мети»

Мета: усвідомлення учасниками власних мотивів досягнення цілей.

Ведучий: «Згадайте яку-небудь зі своїх невдалих спроб «почати нове життя». Запишіть її і відповідьте на наступні питання: 1) Чому у вас виникло такий намір? 2) Коли ви його прийняли, що ви вирішили робити, щоб досягти своєї мети? 3) що ви насправді робили? 4) Скільки часу тривали ваші спроби? 5) чому вони припинились?»

Обговорення.

5. Гра-розминка.

6. Ознайомлення з технікою «підвищення рівня усвідомлення напруженості потрібнісних блоків» (за В.А.Семіченко).

В основі даної техніки лежить «піраміда базових потреб» Маслоу. Передбачається, що підвищення рівня усвідомлення актуальності тієї чи іншої потреби буде сприяти зниженню загального стану дискомфорту, оптимізації потрібнісної сфери.

7. Завершення заняття та обговорення.

ЗАНЯТТЯ 10.

Мета. Активізація процесів мотивації та вольової регуляції, розвиток вмінь та навичок спонукання себе на досягнення успіхів; стимулювання стійкого підвищення рівня мотивації досягнення успіху та зниження рівня мотивацію уникнення невдачі.

1. Привітання.

2. Вправа «Активізуй уяву». Для виконання цієї вправи необхідно активізувати свою уяву, оскільки чим яскравіше учасники здатні уявити успіх, славу і щастя у майбутньому, тим більш кріпкий зв'язок вони встановлять з певними формами діяльності - тим більший буде ефект від вправи. Основна ідея – сформувати нове відношення до їх діяльності, зробити її більш цікавою та привабливою для них. Але одноразового виконання вправи недостатньо. Чим частіше воно буде виконуватися, тим сильніше воно вплине на їхню мотиваційну сферу.

3. Вправа «Успіх в житті». Вправа основана на використанні позитивних емоцій, які пов'язані з успіхом у минулому, для формування нових мотиваційних відношень.

4. Вправа «Моє уявлення про успіх». У кожного є своє уявлення про те, що є успіхом. Іноді реальний успіх людиною може бути навіть непоміченим, тоді як неіснуюча невдача довго і тягосно переживатися. Зміни стратегії оцінки подій власного життя як «успішних» або «неуспішних» може суттєвим чином змінити мотивацію.

Завдання. 1. Проаналізуйте, яка саме подія ви пригадали у пам'яті як символ вашого життєвого успіху: в якій області діяльності, в якій сфері відношень. Який ваш індивідуальний критерій успіху. Чому ви розглядаєте цю подію як успішне? Які критерії тут більше спрацювали – зовнішньої ефектності, визнання іншими людьми, ступеня впливу на последуюче життя? 2. Спробуйте тепер згадати, чи не було інших подій вашого життя, зовнішньо менш яскравих, помітних, також успішних, «доленосних»?

3. Попрацюйте над тим, за якими критеріями власно ви судите про характер і рівень успішності тієї чи іншої події. Чи є вони целесообразними? Які нові критерії слід включити в їх систему? Може слід змінити їх суб'єктивну значущість, тобто поставити у вершину їх ієрархії більш дієві критерії?

4. Подумайте, чи були у вашому житті ситуації, які сприймалися як провал, неуспіх, крах всіх надій, а в подальшому привели до значних досягнень? Що завадило позитивно оцінити їх у свій час? Як уникнути такої «сліпоти» в оцінці подій на майбутнє?

5. Вправа на зняття емоційної напруги.

6. Мотиваційні сили "Що мене наснажує на роботу?" (Матійків)

Ведучий: "У кожного з вас були в житті такі моменти, коли ви робили те, що вам дуже подобається, від чого отримували задоволення. Згадайте такі випадки, подумки перенесіться у той час. З'ясуємо, що тоді вас спонукало до діяльності, що ви відчували в ті моменти?"

Записуються джерела наснаги і названі учасниками почуття, після чого разом із групою аналізуються ці джерела і формулюються ознаки внутрішньо мотивованої діяльності.

7. Вправа. "Орієнтуюсь на досягнення" (І. Матійків)

Ведучий, об'єднавши учасників у малі групи, пропонує кожній групі обрати собі назву і девіз: фразу, вислів, які допомагатимуть їм досягати успіхів у професійній діяльності. Кожна група отримує конверт, у якому на окремих стрічках написані характеристики людей із різними типами мотивації. Завдання полягає в тому, щоб розмежувати ознаки, характерні для людей, мотивованих на досягнення успіхів, і для

людей, які намагаються уникнути невдач. Потім представники груп презентують результати їх спільної роботи.

Запитання для обговорення:

1. Якими емоціями сповнені люди з різними типами мотивації?
2. Що робити, щоб спонукати **себе** на досягнення успіхів? Прийоми самомотивації.

8. Вправа на розвиток мотивації досягнення.

Інструкція.

- Виберіть важливу для вас діяльність. У якій ви хочете досягнути значних результатів;
- Встановіть скільки часу ви здатні займатися щодня (щотижня) цією діяльністю;
- Подумайте на скільки ви зможете збільшити кількість відведеного часу на щоденні (щотижневі) заняття;
- Складіть для себе докладний графік збільшення, довівши показники до необхідного, прийняттого для вас рівня.

У такий спосіб ви зможете збільшити час, витрачений на заняття, до необхідного рівня, що гарантує вам успіх на майбутнє.

9. Вправа «Уникнення невдачі».

Інструкція.

- Поміркуйте: яка людина здатна досягти успіху: досить здібна, але не організована, чи не досить здібна, але наполеглива, організована?
- Які фактори можуть визначати невдачу у діяльності?
- Запишіть, що б ви сказали іншій людині, яка зазнала поразки і розчарування? Якими словами ви б спробували надихнути людину на подальшу діяльність?
- Щоб ви сказали самому собі в ситуації невдачі і розчарування? Які слова допомогли б відновити рівновагу, спонукати до подальшої діяльності, до досягнення мети?

10. Вправа «Я можу» (за Є.О.Гортабовою)

Мета: актуалізація «Я - мотивації», активізація процесів мотивації та волевої регуляції.

Група ділиться на мікрогрупи. Кожний учасник послідовно обмінюються фразами. Які починаються зі слів: 1) «Я ніколи.....»; 2) «Я хочу, але, мабуть, не зможу.....»; 3) «Якщо я дійсно захочу, то.....».

Обговорення проводиться у загальній групі за питаннями: «Що відчували у процесі виконання вправи?», «У чому були труднощі?».

11.Вправа «Сила слова». Джерелом наснаги також є мова. Побудова словесних конструкцій може бути мотиваційною. Змінюючи мовні конструкції, ми впливаємо на мислення, ставлення до предметів навколишнього світу і сенс своєї діяльності.

Ведучий: "Проведемо невеличке дослідження в парах. Дивлячись в очі партнерам, скажіть фразу, яка починається словами "Я повинен/на.." і перелічіть, що ви повинні робити. Далі замініть конструкцію "Я повинен/на.." на конструкцію "Я хотів/ла би.." і повторіть сказане. Прислухайтесь до своїх почуттів. А тепер використайте конструкцію "Я обираю..."¹. До яких змін у почуттях веде заміна необхідності "Я повинен/на.." бажанням "Я хотів/лаб"? Виберіть мовні структури, які найбільше спонукають вас до діяльності".

11. Завершення. Обговорення.

Заняття № 11.

Мета. Обґрунтування значення навичок до цілепокладання та сприяти формуванню в учасників потреби до цілепокладання; сприяння активізації процесу цілепокладання учасників, через постановку конкретних життєвих цілей, вироблення адекватних шляхів їхнього досягнення; сформувати навички систематичного планування, усвідомлення власних можливостей та передбачення можливих труднощів у досягненні мети.

1. Привітання.
2. Вправа на активізацію групи.
3. Ознайомлення з технікою постановки цілей за Дж. Г. Скоттом.

Дж.Г.Скотт пропонує наступний алгоритм роботи над ціле покладанням.

1. Вирішіть, чого ви хочете. Попрацюйте над конкретизацією своїх цілей. Для цього відповідь те на питання: Чого я хочу саме зараз? Я хочу, щоб через 3 місяця я досяг наступної цілі..... Через рік..... через 5 років....Яка найбільш важлива для мене ціль серед цих цілей.... Чому ця ціль важлива для мене.... Які ще питання важливі для мене зараз.....
2. Релаксація. Закінчивши записувати те, що ви хочете, приведить себе у стан м'язового розслаблення, утримуючи в свідомості перелік найбільш важливих цілей і необхідних для цього усій.
3. Визначивши перелік найбільш важливих для вас цілей. Перейдіть до визначення їх реальності і реалістичності.

А)явіть собі, що перед вами екран телевізора. Ви задаєте собі питання про реалістичність цілей, відповідають вони вашим інтересам: Чи можливе здійснення моєї цілі? Чи реально ставити цю ціль зараз?

4. Визначте пріоритети цілей. Для виконання цієї роботи складіть наступну таблицю.

Формулювання цілі	Її значущість	Що буде, якщо я не	Від чого прийдеться

5. Придання собі впевненості у досягненні цілі.

Розлабтесь, закрийте очі. Сконцентруйте все всю свою увагу на розуміння цієї мети. Уявіть, що ця ціль вже досягнута. Зробіть образ цієї цілі як можна більш чітким. Усвідомте все, що ви бачите – кольори, предмети, людей, обстановку, розмови. Все до чого ви торкаєтесь, відчуваєте. Відчуйте факт досягнення цілі як можна ясніше. Потім, досягнувши найбільш яскравої. Повної картини, впевнено говоріть собі: «Я досягну цієї цілі. Я зроблю все необхідне, щоб її досягти. Ця ціль впоєне реальна. Але мені потрібно енергійно і послідовно діяти, щоб досягти бажаного. І діяти я почну саме зараз».

6. Визначення кроків до досягнення цілі.

Візьміть аркуш паперу і зверху напишіть ціль, яку ви б хотіли досягти. Напишіть чотири колонки: «Що мені потрібно зробити», «Необхідні засоби», «Порядок

виконання», « Порядок дій». Розслабтесь і знову сконцентруйтеся на цілі. Почніть обдумувати кроки. Але не намагайтесь оцінювати, наскільки вони важливі. Просто записуйте все, що приходить у голову. Працюючи над останньою колонкою, пронумеруйте виокремлені в першій колонці дії в порядку виконання. Почніть з того. Яке ви готові виконати першим, потім друге, третє.. І врешті. Оцініть ці дії за ступенем важливості.

7.Негайно розпочинайте виконання наміченого.

4. Вправа «Мій план дій» (за К.Фоппель). Це ще одна стратегія планування. Пов'язана з особливо сміливими цілями. Вона допоможе ретельно підготуватися до досягнення цілі і усвідомити свої можливості і труднощі. Які можуть виникнути на цьому шляху.

Учасникам пропонується заповнити Робочий аркуш. В якому записані наступні моменти:

Я хочу досягти наступної мети.....

Що може зашкодити мені у досягненні цієї цілі? Відмітьте те, що вважаєте правильним: а) у мене нема необхідних навиків або / знань;

Б) ціль не настільки важлива для мене, щоб прилагати всі зусилля для її досягнення;

В) я боюся невдачі;

Г)я не знаю. Що подумують інші про мої цілі та про мій успіх;

Д) Інші не хочуть, щоб я досяг цієї цілі.

Є) ціль дійсно дуже складна для досягнення.

Інші причини:

Що я можу зробити, що ліквідувати ці перешкоди або перодолеть їх?

Хто може мені допомогти? Їм'я. Вид допомоги.

Які мої види на успіх у досягненні цієї цілі: дуже малі, малі, 50/50, великі, дуже великі.

Чим обоснована ця оцінка?

Яку вигоду я отримаю, досягнувши цієї цілі?

Чим прийдеться жертвувати задля досягнення цілі?

Яка ймовірність перерахованих негативних наслідків у випадку досягнення цілі: дуже малі, малі, 50/50, великі, дуже великі.

Що я можу зробити, щоб зменшити ці негативні наслідки?

Чи хотілось би мені завжди прагнути до моєї цілі: ні, не знаю, так.

Яким може бути мій перший крок у напрямку до обраної цілі?

Що я можу зробити ще, щоб бути впевненим в успіху.

Чи зроблю я ті кроки, які описав у останніх двох питаннях: ні, не знаю, так.

5. Обговорення заняття. Завершення.

ЗАНЯТТЯ 12.

Мета. Створити умови для тренування вдосконалення здібностей до цілепокладання, поглибити та закріпити знання та вміння деталізувати та регулювати свої наміри, прагнення, коректувати їх, вносячи необхідні зміни, складання програми власних бажань, реалізації життєвих цілей.

1. Привітання.
2. Ознайомлення з технікою постановки цілей за С.Занюком. (Семіченко)

1. Важливість постановки цілей.

У результаті постановки та прояснення своїх цілей можна:

- Краще оцінювати цілесобразність дій;
- Краще організовувати свою роботу (дисциплінувати себе);
- Збільшити ймовірність досягнення бажаних результатів;
- Отримати значний мотиваційний заряд.

2. Загальні та конкретні цілі.

Для того, щоб загальна, нечітка ціль стала конкретною, необхідно розробити ряд конкретних кроків, етапів досягнення.

3. Ресурси, необхідні для вашого проекту.

Відповісте на наступні питання:

- Хто буде (або може) вам допомогати. Сприяти у здійсненні ваших планів?
- Привлечення яких людей. Фінансів, обладнання та інших ресурсів передбачається?

Проясніть ваші можливості. Для цього відповісте. Які існують:

- можливості досягнення цілі?
 - Здібності, знання, навички, досвід?
 - Люди, які схильні вам допомогти?
4. Проаналізуйте інші можливості досягнення цілі.
 5. Самостійна розробка засобів досягнення цілей.
 6. Перспективи, пов'язані з досягненням цілі.

Подумайте і запишіть відповіді на питання:

- Що обіцяє вам у майбутньому досягнення цих цілей?
 - Заради чого стоить докладати певні зусилля і долати труднощі?
 - Прерахуйте можливі віддалені результати досягнення цілей.
 - Проаналізуйте прямі і побочні результати та її наслідки своєї діяльності.
7. Аналіз перешкод і можливих труднощів на шляху досягнення цілі.
 8. Коли ціль не досягнута.

Якщо ціль не досягнута, то спробуйте ретельно проаналізувати причини невдачі, відповідаючи на питання: Чи дійсно ваші цілі так важливі для вас? Наскільки реальні ваші цілі? Чи доклали ви достатньо зусиль для її досягнення? Чи не зарано ви відступили? Чи в достатній мірі ви залучили до справи оточуючих (друзів, родичів, колег, спеціалістів)?

9. Регламентація у часі.

Виявив цілі і конкретизував їх, слід вказати темп продвіження, строки роботи, досягнення кінцевого результату. Це дасть можливість слідкувати за своїми успіхами та поступово просуватися до цілі.

10. Самоконтроль.

11. Як почати діло.

Коли виникла необхідність у певній діяльності, але у вас не хватає

мотивації, можуть допомогти формули самовнушення. Які ви можете самі для себе скласти. Целесообразно кожному мати свої власні формули самовнушення, які слід повторювати час від часу, коли відчуваєте нехватку побудження.

3. Вправа – розминка.

4. Робота за програмою Н.Н.Толстих.
5. Обговорення та завершення заняття.

Заняття № 13.

Мета. Формування впевненості у собі.

1. Привітання.

Гра «Черга» (за В.А.Семіченко).

Мета: актуалізувати тему заняття, налаштуватися на активне слухання, участь.

Задача учасників – вишукатися у чергу. Останній стоячий у черзі має словами переконати кого-небудь уступити йому свою чергу. Він може приводити будь-які аргументи. Підходити до будь-якого учасника. Його ціль – «вклитинися» у чергу.

Задача черги – не пропустити (оперуючи аргументами).

2. Дискусія на тему «Якою має бути впевнена людина?»
3. Відпрацювання впевненої поведінки через використання різних технік, таких як:

Техніка «Заигранная платинка».

Техніка «Ігра в туман».

Техніка «Негативное заявление».

Техніка «Негативні питання».

Техніка «Позитивні питання».

4. Вправа «Я - господар»

Мета: ознайомлення із особливостями поведінки впевненої у собі людини.

Інструкція: _ Яке ваше уявлення про господаря? (Можливі варіанти : це сильна, впевнена у собі людина. Вона очікує оцінок і має готовність оцінювати сама: це людина не тривожна, відчуває себе спокійно тощо. Одна з основних рис господаря – це впевненість у собі.). Встаньте будь ласка, ті, хто вважає себе впевненим. Привітайте того, хто встав першим, а інші сідайте на свої місця. Ведучий звертається до того, хто став першим: «Виконай (організуй) або скажи що-небудь для того, щоб всі зрозуміли, що господар тут –ти. Після цього передай свої обов'язки іншому як господар, тобто признач господарем кого-небудь із бажаючих. Новий господар

повинен сказати фразу, по якій можна судити, що її сказала людина, яка відчуває себе дійсно господарем».

6. Обговорення заняття. Завершення.

7. Домашнє завдання.

Вправа «Схвалення»

Інструкція.

- Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які можуть забезпечити вам успіх у діяльності;
 - Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні;
 - Згадайте і запишіть свої успіхи у минулому і їх вплив на ваше життя життя і діяльність;
 - Згадайте і запишіть слова схвалення, які були висловлені на вашу адресу іншими людьми, і які мали вплив на вашу діяльність;
 - Запишіть, як ви підбадьорюєте себе, коли зазнали невдачі, коли ви відчуваєте труднощі в роботі;
 - Як ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування, труднощі;
 - Згадайте і запишіть, як ви хвалите самого себе, коли досягли певних успіхів;
- Поміркуйте і запишіть ефективний текст для само схвалення у разі досягнення вами певних успіхів, переборення.

Заняття № 14.

Мета. Розвиток впевненості у собі та своїх можливостях, усвідомлення власних позитивних якостей.

1. Привітання.

2. **Вправа «Точка опори»**

Мета: вправляння у розкритті сильних сторін особистості.

Інструкція: Поміркуйте над тим, які сильні сторони у вас є, тобто над тим, що ви найбільш цінуєте і любите у собі, що надає вам впевненості? Саме ці якості

допомагають нам подолати труднощі і успішно завершити свої справи. Кожному дається дві хвилини для аналізу своїх сильних сторін.

3. Вправа «Слайд».

Мета: формування впевненості у власних силах.

Інструкція. «1. Пригадайте, коли Ви переживали відчуття абсолютного успіху. ОЧІ ТА УЯВІТЬ собі це якомога яскравіше. Зверніть увагу, де розтшована картинка: зліва, справа, вгорі, унизу, посередині. Зверніть увагу на її розмір, яскравість, колір.

2.Згадайте про ті цілі, які Ви записали. Створить внутрішню картину – що буде, якщо Ви досягнете результату.

Подумки перемістить цю картинку туди, де була попередня, зробіть її того ж розміру, яскравості, кольору. Намагайтесь зробити це якомога краще, ясніше. Помітьте, як Ви зараз себе відчуваєте. Скоріше за все, ви відчуваєте себе більш впевнено, ніж тоді, коли вперше сформувавши мету. Цю вправу потрібно повторювати якомога частіше, щоб навчитися створювати картину «погребового майбутнього»».

5. Техніка «Пантера» (за М.мураховською).

Мета: техніка відкриває внутрішній ресурс. Дає відчуття внутрішньої сили впевненості у собі. Сприяє розвитку стану «Я можу!». Завдяки пригоді у своїй уяві учасникам у реальному житті, легше переодолевать перешкоди, добиватися успіху.

6. Вправа «Кумир».

7. Техніка «Код переможця» (за М.Мураховською).

Мета: у трансперсональній психології Станіславом Грофом, доведено, що інформація про внутрішньоутробний розвиток і процес народження збережена інформація у нашому підсвідомому. У момент зачаття при прагненні великої кількості сперматозоїдів до яйцеклітки перемагає тільки один. Інформація про цю перемогу зберігається у підсвідомості кожної людини. Техніка спрямована на розкриття внутрішнього потенціалу, ресурсу.

8. Вправа «Психогімнастика».

Мета: актуалізація емоційних станів через їх мімічне вираження та тілесні переживання.

Учасникам пропонується по черзі зобразити у вигляді статичної скульптур різні емоційні стани – радості, гніву, страху, ніжності, задоволення, изумлення, інтересу, відчаю. Після кожного відображення емоційного стану необхідно швидко видохнути і розслабити всі м'язи.

Вміння демонструвати як негативні так і позитивні почуття дозволяють отримати внутрішній досвід переживань, необхідний для підвищення почуття впевненості у собі.

9. Обговорення та завершення заняття.

10. Домашнє завдання.

Вправа «Письмо до свого Я» (К.Фоппель).

Інструкція: коли перед вами встають дуже важкі питання, ми можемо звернутися за допомогою до нашої внутрішньої сутності. Щоб зробити це, ви можете написати письмо своєму Я. Тим самим ви звернетися до свого підсвідомого і дадите йому знати про те, що готові прийняти його допомогу. Опишіть ситуацію, в якій ви знаходитесь, рас кажіть про свої проблеми, про те, як ви бачите шляхи рішення цих проблем, проаналізуйте всі плюси та мінуси можливих рішень. Опишіть також свої почуття та почуття інших включених в цю ситуацію людей. Відповідь може прийти до вас різними шляхами:

- Іноді він приходить вже під час написання письма або відразу після цього;
- Іноді він приходить через декілька днів .Несподівано ми розуміємо, що вже знаємо, що нам робити. Буває так, що проблема несподівано для нас самих втрачає свою значущість. Це означає, що наша підсвідомість попрацювала з нею напамітно для нас;
- Іноді це буває у вісні;
- Іноді відповідь приносить нашу спонтанну дію;
- Іноді нам дають відповідь слова якої небуť людини, або зустрівшаяся у книжці думка, та чи інша подія і т.д. все це діє як каталізатор на процеси, які вже відбуваються у нас.

Ця вправа використовується в ситуаціях життєвих змін. Коли відчуваєш почуття невпевненості, внутрішній конфлікт.

Заняття № 15.

Мета. Активізація процесів позитивного ставлення до себе; підвищення само розуміння через усвідомлення внутрішнього «Я»; розвиток здібностей прийняття власної особистості;

1. Привітання.
2. Вправа «У промінях сонця».

Мета: визначити свої найкращі якості, використання їх у якості ресурса у подоланні трудних ситуацій.

Інструкція: «На окремому аркуші намалюйте сонце так, як його малюють діти: з кружком всередині і багатьма проміннями. У кружку напишіть своє ім'я. Біля кожного проміння напишіть щось добре про себе. Ваша задача - написати про себе як можна більше доброго. Несить цей листочок всюди з собою, час від часу домальовуючи проміні. А якщо вам стане сумно. Дістаньте це сонечко, погляньте на нього і пригадайте, чому ви написали про ту чи іншу свою якість».

3. Вправа «Ідеальний образ»

Мета. Створення свого бажаного «Я» - образу.

Учасникам під тихо зву чашу музику ведучий пропонує мисленно намалювати свій портрет. Створюючи його важливо що учасники думали про те, що вони зараз малюють себе такими, якими вони хотіли б бачити себе. Створювати треба не тільки зовнішній облік, але й внутрішній. Все що у них вже є. й те чого зараз нема. Які вміння, здібності, зовнішність їм подобається? Для чого їм все це потрібно. Закінчивши портрет, учасникам пропонується сказати самим собі «Це Я. такий, яким я створив сам. Чи подобаюсь я собі?». Якщо ні то вносять деякі зміни, відкидають непотрібне, додають деталі. Створивши свій ідеальний образ, учасникам надається можливість відчути, вийти у нього, побути у ньому, а потім ведучий рахує від одного до п'яти й учасники мають повернутися у кімнату.

Обговорення.

4. Інформація для роздумів на тему «Самоодобрення й самоприйняття».

Розглядаються навик та здібності, які властиві людям з оптимальним рівнем самоодобрення та само прийняттям.

5. Вправа «Розвиток самоприйняття».

Мета: розвиток «соціальних навиків», дозволяючи людині жити повноцінним життям та сприяючи тому, щоб поряд з ним краще жилося іншим.

Інструкція: Проаналізуйте свою поведінку з точки зору відповідності навикам самоободрення. Проранжуйте список, визначивши свій рівень володіння перерахованими навиками, тобто розташуйте їх по порядку – починаючи від того, яким ви володієте в більшому ступеню і закінчуючи тим, яким ви не володієте зовсім.

Наступний етап: оберіть два навика – з початку і з кінця списку і реалізуйте їх у своєму щоденній поведінці, кожного дня даючи собі звіти, як у вас це виходить. І поки ви не відчуєте, що у вас все отримується автоматично. Потім виберіть наступні два навика і т.д.

6. Інформація для роздуму на тему «Самооцінка».

7. Вправа «Два варіанта».

Мета: усвідомлення свого життєвого сценарію шляхом аналізу власного відношення до своїх успіхів та невдач, пов'язаних з досягненням мети.

Інструкція: «Уявіть собі, що ви поставили перед собою ціль і досягаєте її. В результаті вас може очікувати успіх або невдача. Подумайте і запишіть, якими будуть ваші дії у межах одного-двох місяців у випадку одного з можливих ісходів. Потім розпишіть свої дії у протилежній ситуації».

Обговорення

8. Інформація для роздумів на тему «Успіх і невдача».

9. Вправа «Зона прочності».

Мета: розширення кола особистих домагань.

Інструкція: «Возьміть аркуш паперу. Напишіть у центрі букву Я, обведіть її у кружечок. Проведіть декілька ліній від «Я» напишіть під ними сфери реалізації своїх здібностей. Ваша задача состоїт у тому, щоб назвати як можна більше сфер, де це Я може проявити себе, бути реалізованим. А тепер запишіть ще чотири будь-яких сфер, самих несподіваних, але реальних.»

Обговорення.

11. Теоретичне частина заняття на тему «Позитивне мислення».

12. Інформація для роздумів: «Як почути свій внутрішній голос?»

13. Вправа «Мудрець із храму».

Мета: отримання доступу до ресурсів власного несвідомого.

14. Вправа «Цветение троянди».

Мета: усвідомлення внутрішнього «Я», стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили.

15. Обговорення та завершення заняття.

Заняття № 16.

Мета. Формування позитивного самоствавлення, самоповаги, удосконалення рефлексивної діяльності.

1. Привітання.

2. Вправа «Враження».

Мета: отримати зворотній зв'язок про те, враження. Яке ви призводите на партнера.

Процедура: Кожному учаснику пропонується розказати партнеру про свої враження про нього. Партнер слухає, не перебиваючи і намагається зрозуміти те враження яке він призводить, а потім говорить . як він зрозумів. Далі партнери міняються ролями.

3. Гра «Про мене наоборот».

Мета: створення передпосилки до того, щоб учасники відшли від деяких звичних самооцінок; набуття нового емоційного досвіду, що може бути сильним засобом зміни само відношення; вплив на рівень домагань. Розширення горизонтів устремлінь учасників; зміна структури та змісту внутрішнього локусу-контролю.

Процедура: учасник Р. займає «горяче крісло». Він отримує три типи зворотніх зв'язків, тобто повідомлень від групи (круги інформації). Перший круг інформації – це взаємопов'язана система мікророзповідей про учасника Р., присвячена його достоїнствам. Другий круг інформації організується таким ж чином, але естафета розповіді передається у зворотньому напрямі. Третій круг інформації може умовно

називатися «анти - Р». Розповідаючи про достоїнства та недоліки, учасники мають дотримуватися наступної умови. Маючи на увазі яке –небудь достоїнство Р., вони зобов'язані говорити про нього як про недолік і навпаки. Закінчивши третій круг інформації, група надає можливість висловитися учаснику, який займає «горяче крісло».

Обговорення.

4. Гра «Встречные погляди».

Мета: прояснити взаємні уявлення, сприяти формуванню адекватного рівня самоповаги.

Процедура: група збирає колективний погляд про одного з учасників, який хоче про них дізнатися. А в цей час учасник, про якого складають колективний погляд, наодинці в іншій кімнаті, письмово излагає свої побажання і пропозиції. Пов'язані з тим, що напише про нього зараз група.

Колективний погляд учасниками складається не анонімно, а вголос. Ведучий записує все, що будь який із гравців висловлює вголос про обговорюваного. Коли погляд зібрано, запрошується той, про якого писали. Він в свою чергу зачитує свій текст, де він записав свої очікування. Потім ведучий зачитує колективний погляд. Дво текста сопоставляються і група обговорює наскільки очікування співпали в даному випадку з реальністю. Аналіз причин виникаючих протиріч.

5. Обговорення кроків поваги до самого себе.

6. Техніка «Я – це Я» (за В.Сатир).

Мета: техніка сприяє усвідомленню своєї цілісності, прийняттю себе безумовно.

7. Вправа «Сон героя».

Мета: складання власного позитивного образу майбутнього.

Ведучий: «Уявіть собі, що кожний з вас заснув, влаштувавшись на відпочинок під великим деревом. Вам сниться сон. Кожний бачить самого себе через п'ять років...» (15 сек.)

Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через п'ять років. Де ви живите, що ви робите. (15 сек.).

Уявіть, що ви задоволені своїм життям. Чим ви займаєтесь? За що відповідаєте? Ким працюєте? Хто знаходиться поряд з вами? (15 сек.)

Тепер зробіть три глибоких подиха. Потягніться, напружте і потім розслабте свої м'язи, відкрийте глаза. Спробуйте запам'ятати все, що побачили.

Зараз кожний намалює, яким він буде через п'ять років: де буде жити, і працювати, хто буде поряд. Подумайте також над тим. Як видосягли цього». (15хв.)

Обговорення:

- Чи задоволені ви тим, що побачили?
 - Що сподобалось найбільше?
 - Чи було щось, що не сподобалось?
 - Що хотіли б змінити у своєму образі майбутнього?
 - Які кроки для цього потрібно зробити?
8. Обговорення заняття. Завершення.

Заняття № 17.

Мета. Актуалізація потреби у постійному самовдосконаленні, стрияти пізнанню та розвитку «Я-концепції», формування адекватної самооцінки та позитивного образу «Я».

1. Привітання.
2. **Вправа «Відстоювання своєї думки» (Пилипенко Н.М. // Практична психологія та соціальна робота, 6, 2006.)**

Мета: корекція самооцінки.

Інструкція: подумайте про спроби, з допомогою яких ви можете відстояти свої права і виберіть самий найкращий. Висловіть свої думки, уникаючи давати оцінки. Уявіть ситуації в картинках, в яких ви відчуваєте моральний тиск зі сторони інших людей (вас ігнорують або до вас просто погано ставляться), опишіть їх групі і намагайтесь після цього «відстоювати» свою думку розумним способом. При цьому старайтесь не обмежувати права інших людей.

3. Вправа «Я-концепція».

Мета. Вивчення власної Я-концепції.

Процедура: Вправа виконується індивідуально. Кожному учаснику пропонується скласти список того, чим він у собі не задоволений: недоліки, слабості, обмеження. Для цього необхідно використовувати повні речення. Потім переформувати ці речення як позитивної риси характеру. Далі учасники можуть оцінити. Наскільки реалістична ця черта Я-ідеального, проаналізувати власні очікування до себе.

4. Вправа «Проекції».

Мета: Вивчення «тінявої» сторони власної особистості. Отвергаємих аспектів власного Я.

Процедура. Вправа виконується індивідуально і за бажанням учасників в групі.

Учасникам пропонується згадати яку – небудь людину з їх середовища, яка їм не подобається. Потім записати на аркуші паперу, які саме якості, риси, особливості характеру у ньому подобаються (дратують, злять...). Якщо складно уявити конкретну людину, можна переахувати якості, які учасникам більш за всього не подобаються в інших людях взагалі.

Всі перераховані якості оцінюються за десятибальною шкалою як якості, які властиві учасникам (1- мінімально присутні; 10 – максимально виражені).

Отримані уявлення обговорюються у трійках.

5 Вправа «Прийняття критики» (Пилипенко Н.М. // Практична психологія та соціальна робота, 6, 2006.)

Мета: корекція самооцінки.

Інструкція: Чи згодні ви з тим, що людина, яка не вміє адекватно сприймати критику і реагувати на неї, схожа на людину з довгими пальцями на ногах, на які легко наступити. Опишіть реакції «тривожного» партнера на критичні йому зауваження зі сторони оточуючих. Якщо ви виявили у себе одну із характерних рис – хвилюватися у зв'язку з критичними зауваженнями інших у ваш бік, то визнайте: «Я не ідеал, тому роблю помилки і дозволяю іншим людям бачити себе недосконалими. Я можу не подобатись комусь, але я це приймаю, мені вдається правильно розуміти критику».

5. Аутотренінг «Чарівний ліс».

Мета: складання позитивного образу «Я», пізнання і розвиток «Я - концепції», навчання аутотренінгу як способу зміни психологічних та емоційних станів, розвиток перцепції та креативності.

6. Вправа «Переможець чи невдаха».

Мета: формування адекватної самооцінки.

Учасники мають колективно створити (12-14 висловлювань) та проаналізувати два психологічних портрета – портрет «переможця» та портрет «невдахи». Далі кожному учаснику пропонується подумати та «приміряти» до себе ті висловлювання, які для нього є більш характерними. Проводиться обговорення результатів, частина яких висловлювань – «переможця» чи «невдахи» є більш характерною для того чи іншого учасника.

Далі робиться настановлення: «Пригадайте людей, яких Ви, можливо добре знаєте, чи просто відомих людей, які досягли великих життєвих успіхів. Напишіть імена 3-5 людей, які вже досягли того, чого Ви прагнете. В декількох словах опишіть їх особистісні якості та поведінку, що привела до успіху.

Після цього заплющить очі та уявіть, що кожний з цих людей збирається дати Вам настановлення, як краще всього досягти мети. Запишіть основну ідею того, що вони Вам скажуть».

7. Вправа «Зміна звичного погляду».

Мета: змінити стереотипний погляд на свої достоїнства та недоліки, допомогти учасникам групи у прийнятті себе.

Перший етап проводиться індивідуально. Учасникам пропонується написати на аркуші три своїх самих позитивних і три самих негативних якостей. На другому етапі учасники працюють у мікрогрупах. Їм надається інструкція: «Переформулюйте відношення до своїх якостей: знайдіть у позитивних щось негативне і навпаки (наприклад, Лінь – економія енергії, добросовестність – підвищення тривожності)».

Третій етап передбачає індивідуальну роботу.

Обворюються відчуття учасників у процесі медитації.

8. Обговорення та завершення заняття.

Заняття № 18

Мета. Розвиток творчої активності, ініціативності, самостійності, наполегливості; формування навички свідомо використовувати методи емоційної саморегуляції.

1. Привітання.

2. Вправа спрямована на прояв наполегливості.

Інструкція. Використавши всі слова набору, надрукованого на бланку, складіть змістовне речення.

№1. викликати, влада, напад, обстановка, заходи, невдоволення, мета, кола, польські, нормалізація, в,з, опозиційні, вжиті, Польща.

№2. країна, холодна, умова, передусім, в найбільші, координація, загострення, значення, обстановка, війна, дії, викликаний, держав, усіх, великий, політика, набувала, міжнародний.

№3. країна, оцінка, зростати, представники, в, тобто, мирні, дії, оглянути, повідомлення, арабські, із, налагодити, експерти, напруга, допомагати, персонал.

Обговорення.

3. Вправа «Розплутування»

4. Вправа «Шлях до мети».

Інструкція.

Для того, щоб досягнути запланованого у житті, необхідно докласти зусиль і не відступати. Давайте займемо зручну позу, заплющимо очі. Увійдемо на релаксаційний рівень свідомості. Уявіть собі картину чи образ, який символізує обрану вами мету. Це ваш особистий символ, і тому образом може бути що завгодно. Уявіть, що перед вами довга і пряма стежка, яка веде на вершину гори. І над горою ви бачите саме той образ, який відображає вашу мету. А по обидва боки від стежки ви відчуваєте присутність якихось сил, які намагаються вас примусити звернути з вашого шляху заважаючи вам досягти вершини гори.

Ці сили можуть зробити все, що завгодно, але не зможуть тільки зруйнувати стежку, яка веде до мети. Ці сили – символ різних людей, які відволікають від мети, це менш важливі цілі, це люди, негативні . В їхньому арсеналі є дуже багато способів

примусити вас відступити з наміченого шляху. Вони будуть намагатися забрати у вас мужність або чимось спокусити. Вони наведуть безліч логічних доказів, про те що рватися вперед немає сенсу. Вони захочуть залякати вас або виклакати відчуття провини....

Відчуйте себе згустком волі і йдіть вперед. Не поспішайте, давайте собі достатньо часу, щоб зрозуміти стратегії кожної з сил. Ви можете навіть сказати декілька слів певній силі. Але після того, продовжуйте свій шлях і почувайте себе спрямованим вперед силою....

Коли ви досягнете вершини гори. Подивіться на той образ, який є символом вашої мети. Відчуйте його присутність, будьте з ним поруч, насолоджуйтесь відчуттям того, що він поруч. Відчуйте, що значить для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він вам скаже....

Заберіть з собою те, що для вас є важливим і повертайтеся назад. Розплющить очі... Запишіть свої роздуми, відчуття з приводу своєї мети і тих сил, які хочуть примусити вас звернути в бік....

5. Вправа «Штопор» спрямована на розвиток креативності, ініціативності. Учасники розбиваються на 2 підгрупи. Кожній групі дається 10 хвилин, щоб скласти список предметів, які схожі зі штопором. Потім обмін по-черзі.

6. Вправа на розвиток навичок емоційної саморегуляції шляхом створення позитивних образів.

Інструкція. Уявіть себе на березі моря.... Подивіться в далину.... Хвиль майже немає... легкий вітерець лагідно торкається вашого волосся... зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте, як вони народжуються недалеко від берега і спокійно докочуються до ваших ніг.... Навколо нікого немає.... Ви спостерігаєте за хвилями і заспокоюєтеся... ви ввібрали в себе енергію сонця і моря, ви відчуваєте повний спокій й задоволення, ви повільно йдете з берега.

Обговорення сприйнятих образів, відчуттів, що виникли. Завдання: використовувати ці прийоми в конкретних несприятливих ситуаціях, в реальному

житті. Виробляти навичку контролювати власні емоції, намагатися не піддаватися впливам.

7. Вправа на формування навички саморегуляції методом самонастрою.

Інструкція. Згадайте певну ситуацію, яка вивела вас із себе, і ви довго не могли заспокоїтися. Ми зараз заплющимо очі, розслабимося. Налаштуємося на нашої нервової системи. Відчуйте, як збільшуються ваші енергетичні ресурси, як до вас повертається врівноваженість, спокій, ви стаєте впевненим і безтурботним. У вас піднімається настрій і самопочуття прекрасне. Ви відчуваєте, як по всьому тілі прокочується хвиля енергії, ви стаєте бадьорим, веселим, сповненим сил. Росте фізична витривалість, мислення стає ясним, оригінальним. Енергія б'є ключем. Організм вимагає швидких енергійних дій. Ви розплющуєте очі, встаєте, відчуваєте внутрішній спокій та переповнюючи вас відчуття енергії.

Обговорення: Які зміни відбулися у нашому настрої? Що вас найбільше вразило, що вам сподобалося?

8. Вправа «Розсміши партнера»

вправа спрямована на розвиток емоційної саморегуляції. Вправа проводиться в парах. Завдання одного - розсмішити партнера будь-яким способом. Задача іншого – зберегти самовладання і не розсміятися. Якщо учасник, якого смішили – розсміявся, то на його місце вибирається інший. Вправа продовжується до тих пір, доки кожен не виступить в ролі того, хто смішить, і кого смішать.

Після проведення – обговорення:

- Які засоби ви використовували, для того щоб зберегти самовладання?
- Чи однаково на вас впливали дії всіх учасників, чи вплив когось був сильнішим?
- Що нового ви дізналися про поведінку людей в таких ситуаціях?

6.Робота з очікуваннями

7. Завершення. Побажання на майбутнє.

