

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**  
**Кафедра психології**

Лукачова Анна Олегівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Психологічні чинники постановки та досягнення життєвих цілей у  
жінок 20-35 років

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ А.О.Лукачова

**Науковий керівник (консультант):** Склярова Ганна Олександрівна,  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології

Київ – 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОСТАНОВКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ У ЖІНОК 20-35 РОКІВ</b> .....	7
1.1. Характеристика категорії “постановки цілей” в психологічній науці.....	7
1.2. Поняття та важливість постановки цілей .....	13
1.3. Психологічні аспекти формулювання цілей у жінок 20-35 років.....	22
Висновки до розділу 1 .....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОСТАНОВКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ</b> .....	37
2.1. Організація та методика проведення дослідження .....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	45
Висновки до розділу 2 .....	56
<b>РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПОСТАНОВКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ У ЖІНОК 20-35 РОКІВ</b> .....	61
3.1. Тренінг з розробки і впровадження особистісних планів для досягнення цілей жінками 20-35 років .....	62
3.2. Рекомендації з розробки й впровадження особистісних планів для досягнення цілей жінками 20-35 років .....	72
Висновки до розділу 3 .....	78
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	81
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81
<b>Помилка! Закладку не визначено.</b>	
<b>ДОДАТКИ</b> .....	94

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Постановка та досягнення цілей є важливими аспектами життя кожної людини, а також ключовими складовими успіху в різних сферах діяльності. Ця тема становить значущий об'єкт вивчення для психології, оскільки вона розкриває внутрішні механізми, які допомагають індивідам спрямовувати свої зусилля на досягнення бажаних результатів.

Постановка цілей передбачає чітке визначення того, що людина прагне досягти в певній сфері свого життя. Водночас досягнення цілей вимагає від особистості психологічної підготовки, волі, визначеності та здатності подолати труднощі.

Психологічні чинники постановки та досягнення цілей охоплюють багато аспектів, такі як мотивація, самодисципліна, психологічна готовність до змін, управління стресом, віра у свої сили, планування та багато інших. Індивідуальні особливості особистості, її досвід та середовище впливають на те, як ці чинники взаємодіють та впливають на досягнення мети.

Значний вклад у розвиток теорії проблеми постановки та досягнення цілей, внесли такі українські вчені як: О. Амоша, І. Булеєв, І. Бриль, Я. Брюховецький, А. Колот, О. Чернушкіна та інші.

**Метою дослідження** є теоретико-методологічне та емпіричне дослідження психологічних чинників, які впливають на процес постановки та досягнення цілей у різних сферах діяльності людини.

**Для досягнення цієї мети сформульовані такі завдання:**

1. Розглянути категорію “постановки цілей” в психологічній науці.
2. Виявити психологічні чинники досягнення цілей.
3. Емпірично дослідити психологічні аспекти постановки та досягнення цілей жінками 20-35 років .
4. Розробити тренінг та надати рекомендації з розробки і впровадження особистісних планів для досягнення цілей жінками 20-35 років.

**Об'єктом дослідження** постановка та досягнення життєвих цілей

особистістю.

**Предметом дослідження** є психологічні чинники постановки та досягнення життєвих цілей у жінок 20-35 років.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз наукових джерел дозволив провести глибокий огляд існуючих публікацій з питань постановки та досягнення цілей, а також гендерної психології. Застосування методу синтезу сприяло інтеграції отриманих даних для формулювання ключових висновків про психологічні чинники, що впливають на процес встановлення та досягнення цілей;

емпіричні методи: анкетування, тестування:

- авторська анкета «Дослідження життєвих цілей та шляхів їх досягнення серед жінок»;
- тест дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. С. Бубнова;
- методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича;
- тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва (СЖО).

Математико-статистичні методи: зокрема дескриптивна статистика та кореляційний аналіз, були застосовані для аналізу даних, отриманих в ході емпіричного дослідження. Ці методи дозволили визначити основні тенденції, статистично значимі зв'язки між психологічними чинниками та успіхом у досягненні особистих цілей.

**Наукова новизна роботи** полягає:

- в проведенні дослідження психологічних чинників, які впливають на постановку та досягнення життєвих цілей у жінок вікової категорії 20-35 років, з урахуванням соціокультурних, особистісних та емоційно-вольових чинників;
- розробці моделі психологічної підтримки, спрямованої на формування ефективних стратегій досягнення цілей, зокрема у сферах самореалізації, кар'єри та міжособистісних стосунків;
- удосконалено методологію аналізу мотиваційної сфери жінок 20-35

років у контексті їх життєвих цілей, зокрема інтеграцію кількісних та якісних методів дослідження, програми психологічного супроводу, які орієнтовані на подолання бар'єрів у досягненні цілей (наприклад, страху невдачі чи низької самооцінки).

Дістали подальшого розвитку підходи до визначення зв'язку між особистісними цінностями, рівнем самоконтролю та ефективністю досягнення життєвих цілей, концепція адаптаційних механізмів жінок у різних життєвих ситуаціях, що сприяють успішному плануванню та реалізації цілей.

**Практичне значення дослідження** виражається в розробці рекомендацій для психологів, коучів, та HR-фахівців щодо оптимізації процесу постановки цілей та розробки мотиваційних стратегій. Окрім того, результати дослідження можуть бути використані для удосконалення корпоративних програм з особистісного розвитку та кар'єрного зростання для молодих жінок в українських організаціях, що сприятиме їхній соціальній адаптації та професійному успіху.

**Теоретичне значення.** Дослідження психологічних чинників постановки та досягнення цілей сприяє розширенню розуміння процесів мотивації та поведінки людини. Отримані результати можуть відкрити нові перспективи для розвитку теорій мотивації, саморегуляції та психологічного розвитку. Наприклад, вони можуть допомогти у формулюванні нових підходів до розуміння ролі емоційного інтелекту у досягненні цілей, виявлення впливу психологічних характеристик особистості на ефективність стратегій досягнення мети.

**Практичне значення** одержаних результатів дослідження: Результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм саморозвитку, тренінгів з підвищення ефективності та досягнення цілей, а також для практичних застосувань у галузі психологічної консультації та коучингу. Вони можуть стати основою для розробки індивідуальних та групових програм підтримки та розвитку особистості.

**Експериментальна база дослідження:**

Вибірка для емпіричного дослідження психологічних аспектів постановки та досягнення життєвих цілей жінками віком від 20 до 35 років була сформована з 50 учасниць, які є членкинями громадської організації «Спілка жінок України». Ця вибірка включає жінок із різних регіонів України, які представляють різноманітні соціально-демографічні групи. Учасниці мають різний рівень освіти, сімейний стан та професійний досвід, що дозволяє врахувати психологічні та соціальні чинники, які можуть впливати на процес постановки та досягнення цілей.

**Апробація результатів дослідження** – результати дослідження у вигляді тез доповіді на тему “Психологічні чинники постановки і досягнення життєвих цілей жінками 20-35 років” опубліковано у електронному збірнику матеріалів конференції «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку, 2024 р. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2409>

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (94 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 109 сторінок, основний обсяг – 82 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 3 рисунки, 4 додатки (на 17 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОСТАНОВКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ У ЖІНОК 20-35 РОКІВ

У цьому розділі ми плануємо провести глибокий теоретичний та методологічний аналіз проблеми постановки та досягнення цілей серед жінок віком від 20 до 35 років, досліджуючи психологічні, соціальні та культурні аспекти, що впливають на цей процес. Ми розглянемо історичний розвиток та теоретичні підходи до вивчення цілей у психології, а також зосередимося на саморегуляції та її впливі на суб'єктивне благополуччя особи. Особлива увага буде приділена зв'язку між особистими цілями та емоційним становищем жінок, аналізуючи психологічні чинники, які сприяють або перешкоджають успішному досягненню цілей.

Також буде обговорено загальні концепції та значення встановлення цілей у житті, розглядаючи різні типи цілей, такі як кар'єрні, особистісні, освітні, фінансові, а також здоров'я та фізичні цілі. Ми дослідимо, як формулювати цілі правильно, визначати їх конкретність та міряти успіх їх досягнення.

У контексті психологічних аспектів формулювання цілей у жінок 20-35 років, буде проаналізовано, як внутрішні мотивації та зовнішні соціальні та культурні очікування взаємодіють, впливаючи на вибір та досягнення цілей, а також їх вплив на професійне та особистісне життя цієї демографічної групи.

#### **1.1. Характеристика категорії “постановки цілей” в психологічній науці**

За останні три десятиліття у світовій психології спостерігається різке зростання інтересу до вивчення особистих цілей. Разом зі збільшенням уваги до цієї теми, також відбулися суттєві зміни в акцентах і розумінні об'єкта дослідження.

По-перше, спочатку в психологічних моделях мету розглядали як

кінцеву точку. Зростання інтересу до цілей у психології значною мірою пов'язане з розвитком загальнонаукових концепцій щодо структури та функціонування складних систем, починаючи від робіт Н. Вінера і В. Росса Ешбі в царині кібернетики та закінчуючи сучасними ідеями синергетики й теорії самоорганізації. Однією з найрозробленіших і найвпливовіших психологічних теорій, побудованих на цих засадах, є теорія саморегуляції Чарльза Карвера і Майкла Шейєра [19].

Під поняттям саморегуляції автори мають на увазі, що процеси саморегуляції спрямовані на досягнення мети, і що можна вносити коригування для підтримання руху до цієї мети, хай би що вона являла собою. Ці коригування здійснює суб'єкт, і поведінку розглядають як безперервний процес руху до (або іноді від) поставленої мети, що включає механізм зворотного зв'язку [15, с. 30]. Таким чином, мета є відправною точкою для саморегуляції, і відмова від мети (disengagement) еквівалентна припиненню саморегуляції щодо цієї мети.

Цілі самі по собі можуть розглядатися як незалежні змінні, але також вони залежать від їхнього змісту і зв'язку з мотивацією. Однак, спосіб, у який люди обирають свої цілі, отримав набагато менше уваги та емпіричних досліджень, і лише нещодавно став об'єктом поглибленого вивчення.

По-друге, від самого початку при дослідженні мотивації досягнення, дослідники не звертали особливої уваги на характеристики цілей, до яких індивід прагне, розглядаючи їх як щось дане [17, с. 145]. Головним фокусом досліджень особистих цілей були процесуальні аспекти проблеми, а також підсумки й стани, спричинені досягненням цих цілей. Наприклад, увагу приділяли процесам планування, рівню самоефективності, формуванню намірів для досягнення, також атрибуціям успіхів і невдач, і впливу соціальної підтримки на процес досягнення [43]. Ці аспекти досліджувалися з метою виявлення чинників, що впливають на успішність досягнення поставлених цілей.

Однак останнім часом спостерігається зростання інтересу до

диференційованих характеристик цілей.

По-третє, початковий інтерес до дослідження чинників, що впливають на успішність досягнення цілей, поступово зміщується до вивчення впливу цілей на суб'єктивне благополуччя. Р. Еммонс робить узагальнене твердження щодо зв'язку між цілями та суб'єктивним благополуччям [44]: “щастя і задоволеність життям, дві важливі сфери суб'єктивного досвіду, що привертають увагу психологів, які досліджують якість життя, справляють глибокий вплив на ті цілі, що їх люди ставлять перед собою. Орієнтація на щастя і задоволення не є первинними мотивами, що пояснюють, заради чого ми ставимо перед собою цілі і прагнемо їх досягнення. Радше, вони випливають із самих цілей, які ми собі ставимо і які для нас мають значення”.

Е. Дінер, один із піонерів досліджень психологічного благополуччя, також наголошував на важливій ролі цілей у формуванні суб'єктивного благополуччя. Згідно з його поглядами, мотиваційні та емоційні аспекти особистості найточніше можна пояснити через призму того, чого людина прагне і чого вона намагається уникнути в різних аспектах свого життя. Для Дінера [47] успіх або невдача в досягненні цих цілей є критичними чинниками, що впливають на позитивні й негативні емоції. Результати кількох досліджень підтверджують це твердження [47].

Понад те, дослідження Візе [48] виявило, що не тільки кінцеве досягнення мети, а й навіть суб'єктивне відчуття прогресу та руху в потрібному напрямі до поставленої мети сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Зв'язок між психологічним благополуччям і цілями було переконливо продемонстровано в метааналізі, проведеному Костнером і його колегами [43]. Їхнє дослідження охоплювало дані з дев'яти різних досліджень і виявило значну кореляцію між прогресом у досягненні цілей і суб'єктивним благополуччям на рівні  $r = 0.29$ . Однак слід зазначити, що вибірки, використані в цих дев'яти дослідженнях, не можна вважати цілком репрезентативними, оскільки в більшості випадків досліджуваними були студенти.

У метааналізі, проведеному Б. Клугом і Д.Майєром [19], було використано набагато більшу кількість даних. Вони аналізували 108 незалежних вибірок, узятих із 85 різних досліджень, і встановили, що кореляція між прогресом у досягненні цілей і суб'єктивним благополуччям ще вища і становить  $r = 0.43$  [Ibid].

Найбільш системне і всебічне дослідження цієї теми здійснено в рамках теорії самодетермінації Е. Деці та Р. Райана.

Теорія самодетермінації (СДТ) являє собою широку теоретичну концепцію, що складається з п'яти важливих мінітеорій:

Теорія когнітивної оцінки, яка досліджує, як різні аспекти соціального оточення впливають на формування внутрішньої мотивації [12, с. 146].

Теорія організмичної інтеграції, яка класифікує різні типи мотивації (відсутність мотивації, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація) і досліджує їхні якісні відмінності [26].

Теорія каузальних орієнтацій, що опікується індивідуальними відмінностями в мотиваційній спрямованості, тобто перевагою автономної або контролюючої мотивації [25].

Теорія базових психологічних потреб, що виокремлює три вроджені потреби – автономії, компетентності та пов'язаності, вважаючи їх основою для формування внутрішньої мотивації та передумовою для оптимального функціонування і розвитку [29, с. 147].

Теорія змісту цілей, яка класифікує життєві цілі на внутрішні та зовнішні, що відповідають двом типам автономної та контролюючої регуляції [31, с. 12].

У рамках СДТ розрізняють два типи цілей залежно від їхнього походження. Одні цілі виникають із внутрішньої мотивації й обираються людиною самостійно, інші цілі є зовнішніми й накладаються ззовні. Деякі з них можуть бути внутрішньо прийнятими й сприйматися як частина особистості. Стосовно досягнення цих цілей, останні мають більший вплив на суб'єктивне благополуччя, тоді як досягнення зовнішніх цілей, навіть якщо

вони успішно досягнуті, меншою мірою впливає на відчуття щастя і благополуччя.

У міжкультурному дослідженні, що охоплювало різні культури, було виявлено, що в усіх цих культурах досягнення цілей, які були автономно поставлені індивідами, відіграє важливу роль у формуванні їхнього суб'єктивного добробуту, в той час, як досягнення цілей, нав'язаних ззовні (гетерономних цілей), не чинить такого сильного впливу на суб'єктивне благополуччя. Тому єдиним способом досягнення щастя є не лише успішне досягнення цілей, а й здатність ставити їх самостійно, враховуючи власні справжні мотиви.

З плином часу в теорії самодетермінації почала акцентуватися важливість відмінності між внутрішніми та зовнішніми цілями за їхнім змістом [40]. Внутрішні цілі безпосередньо задовольняють базові психологічні потреби, які в контексті СДТ включають потребу в автономії, компетентності та пов'язаності. Наприклад, задоволення потреби у пов'язаності досягається через цілі, спрямовані на близькі стосунки та взаємодію з іншими людьми на глибшому рівні. Зовнішні цілі, навпаки, не мають прямого зв'язку із задоволенням базових психологічних потреб і надають лише непряме задоволення. Вони відіграють роль інструментальних цілей, являючи собою проміжні етапи для досягнення задоволення базових потреб. Прикладами зовнішніх цілей можуть слугувати накопичення матеріальних багатств, прагнення до привабливого вигляду або бажання досягти слави.

Якщо базові потреби людини перебувають на високому рівні задоволеності, то вона схильна ставити цілі, які відповідають її власним інтересам і цінностям, тобто цілі, які виходять із внутрішньої мотивації. Однак, якщо людина постійно відчуває хронічну фрустрацію, наприклад, через постійні невдачі в особистому житті або критику своєї компетентності, вона може почати захищатися від цього досвіду, розвиваючи замісні потреби. У результаті вона може відійти від постановки автентичних цілей, які випливають із її базових потреб, і почати переслідувати зовнішні цілі.

Зовнішні цілі не задовольняють базові потреби безпосередньо і можуть навіть суперечити їм, забезпечуючи лише непряме задоволення. Наприклад, сильне прагнення до накопичення багатства може негативно позначитися на сімейному житті, а прагнення до слави може заважати особистісному зростанню [23].

Коли люди віддають пріоритет зовнішнім цілям перед внутрішніми, це може призвести до зниження їхнього загального благополуччя. Це може проявлятися в зниженні самоактуалізації, самооцінки та життєвої енергії, а також у збільшенні рівня тривожності, депресії та нарцисизму. Люди, орієнтовані на зовнішні цілі, частіше схильні до ризикованої поведінки. Навпаки, ті, хто ставить внутрішні цілі на перше місце, мають вищі показники благополуччя та менший рівень негативних емоцій. Це підтверджує, що орієнтація на внутрішні цілі відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Ступінь досягнення цілей, пов'язаних із базовими потребами, корелює з рівнем суб'єктивного добробуту, тоді як успішне досягнення зовнішніх цілей, які не мають жодного стосунку до внутрішньої мотивації людини, не впливає на її суб'єктивний добробут [22].

Таким чином, цілі можна поділити на два аспекти: їхній зміст і процес, як це представлено в роботі Десі та Райан [44]. "Що" означає зміст мети, тобто те, з чим вона пов'язана і наскільки вона має для нас значення в плані особистого сенсу. "Як" стосується форми мети й вказує, чи була вона обрана суб'єктом самостійно (самодетермінована) або накладена ззовні.

Навіть якщо цілі є правильними й відповідають здоровому способу життя, їх досягнення не призведе до відчуття благополуччя, якщо вони були нав'язані й не були обрані суб'єктом самостійно. Не можна змусити людину бути щасливою, просто порушуючи її особистий вибір, тому що "як" мету поставив суб'єкт, має таку саму важливість, як і "що" ця мета являє собою. Це пояснює парадокс впливу моди на здоровий спосіб життя. Коли здоровий спосіб життя є результатом зовнішнього тиску, чи то з боку роботодавців, чи то з боку моди, чи то з боку соціальної групи, людина може почуватися погано,

навіть якщо вона знає, що слідує правильним шляхом і приймає правильні рішення.

Результати експериментів підтверджують, що обидва аспекти цілей - їхній зміст і процес постановки – мають незалежний вплив на внесок цілей у суб'єктивне благополуччя. Дослідження, проведене Sheldon і його колегами [33], було спрямоване на розуміння механізмів і закономірностей цього впливу.

## **1.2. Поняття та важливість постановки цілей**

Визначення та класифікація життєвих цілей – це тема, що вабить увагу багатьох людей, незалежно від їхнього віку, професії чи соціального статусу. Вона є невід'ємною частиною особистісного зростання та самореалізації, відіграючи ключову роль у формуванні нашого життєвого шляху.

Життєві цілі можна розглядати як маяки, які освітлюють наш шлях і дають напрямок нашим діям та зусиллям. Вони визначають, куди ми хочемо дістатися, і допомагають нам зосередитися на тому, що для нас справді важливо. Життєві цілі можуть бути різними: від конкретних (закінчити вищий навчальний заклад, здобути певну посаду) до абстрактних (досягнення внутрішнього миру, ведення здорового способу життя).

Класифікація життєвих цілей може бути досить різноманітною, але в основному вона зводиться до декількох ключових категорій:

Кар'єрні цілі пов'язані з професійним зростанням та досягненнями у роботі. Кар'єрні цілі є важливою частиною життя багатьох людей і спрямовані на професійне зростання та досягнення успіху у сфері роботи й кар'єри. Вони можуть бути детально розглянуті за наступними аспектами [16]:

Постановка конкретної цілі. Кар'єрна ціль повинна бути конкретно та докладно сформульованою. Наприклад, це може бути досягнення певної посади, отримання певного рівня доходу, покращення професійних навичок або створення власного бізнесу.

Термін досягнення. Для кар'єрних цілей важливо встановити часові

рамки. Це допомагає створити план дій і дотримуватися його. Терміни можуть бути короткостроковими (наприклад, досягнення певної позиції впродовж року), середньостроковими (наприклад, отримання певного рівня доходу протягом 3–5 років) або довгостроковими (наприклад, створення власного бізнесу за 10 років).

План дій. Для досягнення кар'єрних цілей необхідно розробити план дій. Цей план може містити отримання освіти або курсів, пошук нових професійних можливостей, розвиток мережі контактів, вдосконалення навичок і багато іншого.

Вимірюваність. Кар'єрні цілі повинні бути вимірюваними. Це допомагає відстежувати прогрес і визначити, чи досягнута мета. Наприклад, якщо ваша ціль – підвищити рівень доходу, ви можете вимірювати його щомісячно і порівнювати зі своєю початковою точкою.

Постійне оновлення. Кар'єрні цілі можуть змінюватися з часом. Важливо постійно оновлювати їх і адаптувати до змінних обставин і особистих планів.

Загалом, кар'єрні цілі – це ключовий елемент професійного розвитку й успіху в кар'єрі. Детальне їх визначення і вивчення допомагає створити ефективну стратегію для досягнення цих цілей.

Особистісні цілі стосуються особистісного розвитку, такого як самопізнання, самовдосконалення, підвищення самооцінки. Особистісні цілі можуть також містити зміцнення стосунків із сім'єю та друзями [19, 20].

Особистісні цілі є надзвичайно важливим аспектом життя, оскільки вони стосуються розвитку та самовдосконалення нашої особистості.

Самопізнання. Однією з основних особистісних цілей є пізнання самого себе. Це означає зрозуміння своїх цінностей, переконань, страхів, сильних і слабких сторін, а також свого характеру і природної нахилності. Для досягнення цієї цілі можна використовувати методи саморефлексії, ведення щоденника, а також консультування з психологом або куратором.

Самовдосконалення. Особистісні цілі можуть містити бажання

покращити свої навички, здібності і знання. Це може бути професійними навичками, такими як вивчення нової мови або підвищення кваліфікації, або особистими навичками, наприклад, розвиток емоційного інтелекту або культури спілкування [21].

Зміцнення стосунків. Особистісні цілі можуть також містити бажання покращити стосунки з рідними, друзями або партнером. Це може містити вивчення навичок конфліктології, підвищення спілкувальних навичок, а також інвестування часу й уваги в розвиток взаєморозуміння та підтримки відносин.

Підвищення самооцінки. Особистісні цілі можуть містити бажання покращити власну самооцінку і віру в себе. Для цього можна використовувати позитивне мислення, роботу з власними переконаннями й думками, а також підтримку від оточуючих і фахівців.

Духовний розвиток. Особистісні цілі також можуть містити розвиток духовності й пошук мислення в житті. Це може означати вивчення духовних практик, медитацію, релігійні дослідження або просто глибокий внутрішній пошук і рефлексію [41, с. 147].

Особистісні цілі важливі для розвитку нашої особистості, покращення якості життя та досягнення внутрішньої гармонії. Вони можуть служити як напрямком для наших зусиль і мотивацією для саморозвитку і зростання.

Освітні цілі пов'язані з навчанням та освітою – отриманням нових знань і навичок, завершенням навчальних курсів або отриманням ступенів [46, с. 12–14].

Освітні цілі є фундаментальним елементом особистого і професійного розвитку, оскільки вони стосуються навчання й освіти.

Здобуття нових знань і навичок. Однією з основних освітніх цілей є прагнення набувати нові знання і вдосконалювати навички. Це може містити вивчення нових предметів, розвиток практичних навичок, оволодіння мовами або вивчення нових технологій. Завдяки цьому можна розширити свій багаж знань і стати більш компетентним у різних сферах.

Завершення навчальних курсів. Освітні цілі можуть також містити

завершення конкретних навчальних курсів або програм. Це може бути отримання диплома або сертифіката в певній області, що може підвищити кваліфікацію і зробити вас більш привабливим на ринку праці.

Отримання ступеня. Освітні цілі також можуть містити отримання академічних ступенів, таких як бакалаврський, магістерський або докторський ступені. Це може відкрити нові можливості для кар'єрного росту і дати можливість займати більш високооплачувані посади.

Професійний розвиток. Освітні цілі також можуть містити навчання в рамках професійного розвитку. Це може містити участь у семінарах, конференціях, курсах підвищення кваліфікації й отримання спеціалізованих сертифікатів, які допоможуть підвищити ефективність на роботі і розвивати професійні навички.

Навчання протягом життя. Освітні цілі можуть бути неперервним процесом, і навчання може тривати протягом всього життя. Це допомагає залишатися актуальним у своїй області, а також розвивати нові інтереси й навички.

Загалом, освітні цілі важливі для особистого і професійного зростання, а також для досягнення особистих і кар'єрних амбіцій. Чітко визначені освітні цілі допомагають спрямовувати зусилля і створювати плани для досягнення успіху в навчанні й роботі.

Фінансові цілі, які стосуються фінансового благополуччя – збереження грошей, інвестування, зменшення боргів або створення фінансової подушки безпеки [1, с. 12–16].

Фінансові цілі є важливим аспектом життя багатьох людей і спрямовані на досягнення фінансового благополуччя та стабільності.

Збереження грошей. Однією з основних фінансових цілей є накопичення грошей. Це може містити створення ефективної системи збереження, формування аварійного фонду на непередбачувані витрати та планування на пенсію.

Інвестування. Фінансові цілі також можуть містити інвестування грошей

з метою збільшення їхньої вартості. Інвестування може бути у різні активи, такі як акції, облігації, нерухомість або інші фінансові інструменти, з метою отримання прибутку в майбутньому.

Зменшення боргів. Фінансові цілі можуть також включати в себе план по зменшенню боргового навантаження. Це може означати погашення кредитів, позик або інших зобов'язань. Зменшення боргів допомагає покращити фінансову стабільність і звільнити кошти для інших цілей.

Створення фінансової подушки безпеки. Важливою фінансовою ціллю є створення фінансової подушки безпеки, яка допоможе вам витримувати фінансові труднощі та непередбачені обставини, такі як втрата роботи або медичні витрати. Ця подушка може містити заощадження для покриття витрат на 3–6 місяців.

Пенсійне забезпечення. Фінансові цілі можуть також включати в себе планування на пенсію. Це включає в себе створення пенсійного фонду або інших інвестицій, які забезпечать фінансову стабільність після виходу на пенсію [87].

Фінансовий розвиток. Фінансові цілі також можуть включати в себе розвиток фінансових навичок і знань. Це може включати в себе вивчення основ фінансів, бюджетування, інвестування і планування фінансових цілей.

Загалом, фінансові цілі допомагають керувати грошима, планувати фінансове майбутнє і забезпечувати фінансову стабільність. Чітко визначені фінансові цілі допомагають керувати фінансами й досягати фінансових амбіцій.

Цілі, що стосуються здоров'я, включають у себе підтримку фізичного здоров'я через фізичні вправи, здорове харчування, дотримання режиму сну та уникнення шкідливих звичок [14, с. 94].

Такі цілі стосуються підтримки та покращення фізичного здоров'я і благополуччя. Це надзвичайно важливий аспект життя, оскільки наше фізичне здоров'я впливає на наше загальне самопочуття, енергію і якість життя. Розгляньмо їх більш детально:

Фізичні вправи. Однією з основних фізичних цілей є регулярні фізичні вправи. Вони сприяють підтримці здорового тіла, покращенню фізичної сили, витривалості й гнучкості. Регулярні заняття спортом або фізичні вправи допомагають зменшити ризик хронічних захворювань, покращити кровообіг, підтримувати здорову вагу і підвищити настрій.

Здорове харчування. До фізичних цілей може входити й бажання здорово харчуватися. Це означає включення до раціону збалансованої дієти, багаті в овочах, фруктах, білках, здорових жирах і вуглеводах. Здорове харчування сприяє підтримці оптимальної ваги, зміцненню імунної системи й зменшенню ризику хвороб.

Дотримання режиму сну. Для здоров'я і фізичного благополуччя важливий якісний сон. Фізичні цілі можуть включати в себе план по досягненню здорового режиму сну, що включає в себе достатню кількість годин сну і регулярний сон без перерв.

Уникнення шкідливих звичок. Фізичні цілі також можуть включати в себе бажання позбавитися від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю або вживання наркотиків. Це може покращити стан здоров'я, зменшити ризик хвороб і підвищити якість життя.

Психічне здоров'я. Фізичні цілі також можуть включати в себе догляд за психічним здоров'ям. Це включає в себе практики релаксації, медитації, стрес-менеджменту і психологічну підтримку для збереження емоційного і психічного благополуччя [25].

Загалом, здоров'я та фізичні цілі допомагають зберігати і покращувати фізичне і психічне здоров'я, зберігати енергію та підвищувати якість життя. Дотримання цих цілей може допомогти підтримувати активний і здоровий спосіб життя.

Духовні та емоційні цілі стосуються розвитку внутрішнього самопізнання, емоційного благополуччя і духовної глибини. Ці цілі допомагають покращити якість життя, зміцнити емоційну стійкість і досягти глибшого розуміння себе та світу навколо [79].

Духовний розвиток. Ця ціль спрямована на розширення свідомості та духовного зростання. Вона може містити практики медитації, йоги, молитви, саморозвитку та дослідження духовних питань. Духовний розвиток допомагає знайти глибший зміст життя і зблизитися з внутрішнім "я".

Медитація. Медитація є однією з форм духовної практики, яка допомагає заспокоїти розум, покращити концентрацію та підвищити свідомість. Ця ціль може містити встановлення регулярної медитаційної практики для досягнення емоційної рівноваги та духовного спокою.

Осмислення життя. Духовні та емоційні цілі можуть містити бажання роздумувати про значення життя, свої цінності та життєві призначення. Осмислення допомагає збагатити життя глибшим розумінням себе і світу.

Ведення щоденника вдячності. Ця практика полягає в тому, щоб щоденно записувати речі, за які ви вдячні. Вона сприяє підвищенню рівня позитивних емоцій, покращенню емоційного благополуччя і розумінню важливих аспектів життя [55].

Розвиток емпатії та розуміння. Емоційні цілі можуть містити прагнення розвивати емпатію, співчуття та розуміння інших людей. Ця ціль сприяє покращенню відносин з іншими, розвитку співчутливості та вміння сприймати почуття інших.

Психологічне благополуччя. Емоційні цілі можуть також містити досягнення психологічного благополуччя, яке включає в себе психологічну стійкість, вміння керувати стресом та емоціями, а також збалансоване самопочуття.

Загалом, духовні та емоційні цілі допомагають розвивати внутрішній світ, покращувати емоційну стійкість та досягати глибокого задоволення від життя. Вони сприяють розвитку психологічної гармонії і внутрішнього спокою.

Кожна з цих категорій відіграє важливу роль у нашому житті, і баланс між ними є ключовим для досягнення гармонійного та задовільного життя. Незалежно від того, чи йдеться про досягнення професійного успіху,

покращення особистих відносин, підвищення рівня освіти, фінансову незалежність, підтримку здоров'я чи духовний розвиток, кожна ціль має своє місце і значення.

Важливо пам'ятати, що життєві цілі повинні бути гнучкими та адаптивними до змін у нашому житті. Вони не є статичними та можуть змінюватися з часом, відображаючи наші особисті зміни, зростання та розвиток. Життєві цілі є не просто пунктами в списку завдань, а скоріше напрямками, які ведуть нас до осмисленого та змістовного життя.

Мета, завдання, мрія і бажання – це схожі за значенням поняття, але вони мають свої відмінності. Нерідко виникає ситуація, коли людина вважає, що вона має певну ціль, але виявляється, що важко взятися за роботу над її досягненням, відсутні бажання та мотивації. В таких випадках ми можемо говорити не про ціль, а про мрію. Мрія – це те, що дуже бажається, але не завжди зрозуміло, як її досягти. Часто мрія базується на недосяжних бажаннях [58, 74].

Ціль завжди конкретна. Ви повинні чітко уявляти, до чого саме ви прагнете. В цьому випадку легко записати ціль на папері і розбити її на етапи та завдання. Наприклад, якщо вашою ціллю є розвиток у сфері аграрного бізнесу, то вам потрібно здобути відповідну освіту. Для цього вам знадобиться зібрати інформацію, вибрати навчальний заклад, подати документи і так далі. Таким чином, всі кроки, які приведуть вас до цілі, можна ретельно спланувати.

Щодо строків виконання, то зазвичай цілі поділяють на три категорії згідно з загальноприйнятими нормами [40]:

Короткострокові цілі – до 1 року.

Середньострокові цілі – від 1 до 5 років.

Довгострокові цілі – від 5 до 10 років.

Для того, щоб розуміти ціль, важливо враховувати такі критерії, як конкретність, вимірність, час і реальність. Детально розглянемо кожен з них [47]:

Конкретність. Ціль повинна бути ясною і конкретною. Наприклад,

"Хочу придбати сріблястий Peugeot 301" – це конкретна ціль.

Вимірність. Ціль повинна бути вимірюваною. Це допомагає відстежувати прогрес і зрозуміти, чи наближаєте ви до досягнення цілі.

Час. Важливо встановити часові рамки для досягнення цілі. Дедлайни допомагають уникнути відкладання і зосередити зусилля на досягненні цілі.

Реальність. Ціль повинна бути реалістичною і відповідати вашим можливостям і ресурсам. Наприклад, бажання стати космонавтом має бути підтримане відповідною освітою і підготовкою.

Ураховуючи ці критерії, ви зможете краще усвідомити свої цілі і спланувати шлях до їх досягнення.

Нижче наведено загальний план, за яким можна створити власний алгоритм постановки цілей [65]:

Визначення цільового бажання через самоаналіз. Важливо розглядати це завдання з відвагою та відповідальністю.

Об'єктивна оцінка можливостей. Фахівці у галузі психології рекомендують створити список всіх можливих варіантів, включаючи ті, які, на перший погляд, не здаються привабливими. Пізніше можна відсіяти найбільш підходящі варіанти. Як це зробити більш детально, можна дізнатися в наступному пункті.

Вибір того, що вам потрібно. Щоб зрозуміти, які можливості краще використовувати, відповісти на такі питання: Які цінності для вас найважливіші? На який ризик ви готові піти? Як ваші дії вплинуть на інших людей?

Уточнення та структуризація цілі. Важливо детально розписати всі етапи й завдання, щоб виконання не стало сухою і монотонною рутинною роботою. Як правильно це робити, можна знайти у нашій статті "Як ефективно планувати справи для підвищення особистої продуктивності".

Встановлення дедлайнів – термінів виконання.

Контроль за виконанням цілей.

Також рекомендується групувати цілі за сферами діяльності для

зручності контролю [66]. Ці сфери можуть бути дуже різними, від кар'єри й фінансів до саморозвитку та особистого життя. І ще одна корисна порада від психологів – намагайтеся якомога частіше визначати цілі, використовуючи кількісні критерії. Цифри мають більший вплив, і через них легше відстежувати свій прогрес.

При розгляді інтерв'ю різних видатних особистостей важко не помітити, що всі вони мали чітко визначену ціль, яку вони прагнули досягти. Чи досягли б вони успіху без цієї цілі? Малоімовірно. Ціль виступає як свого роду маяк, який орієнтує наші зусилля та мобілізує резерви мозку для досягнення поставленої мети. Без наявності цілі важко знайти мотивацію, оскільки перед будь-яким діянням виникає розумне питання: "Чому це взагалі потрібно мені?". Але коли ціль є, всі завдання отримують сенс, і виконуючи їх, ми відчуваємо задоволення від просування вперед, що надає нам ще більше впевненості.

Деякі люди можуть боятися обирати конкретний напрямок, сумніваючись, чи правильно вони вибирають. Як переконатися, що вибрана ціль дійсно "ваша"? Все просто – спробуйте відмовитися від неї. Якщо це дійсно те, що вам потрібно, то ви просто не зможете це зробити.

Постановка цілей – це обов'язковий крок для досягнення успіху. Тільки після визначення цілі ви зможете знайти сили й мотивацію для виконання конкретних завдань. Важливо обирати амбітні цілі, але при цьому реалізовувати їх на практиці максимально реалістично. Цей принцип є актуальним як для особистих цілей, так і для управлінських завдань.

### **1.3. Психологічні аспекти формулювання цілей у жінок 20-35 років**

Формулювання особистих цілей і прагнення до їхнього досягнення є важливими аспектами розвитку для всіх людей, але для жінок віком від 20 до 35 років цей процес має особливе значення. У цьому віковому періоді відбуваються важливі етапи самоідентифікації, професійного та особистісного становлення, що супроводжуються психологічними викликами та потребують

особливого підходу до постановки і реалізації життєвих цілей.

У цей період жінки, як правило, активно визначають свої життєві пріоритети, досліджують власну ідентичність і уточнюють цінності. Цей процес самопізнання суттєво впливає на те, якими будуть їхні цілі, оскільки формулювання цілей стає більш свідомим і базується на глибшому розумінні власних потреб і життєвих орієнтирів. Усвідомлення своїх бажань і можливостей дозволяє жінкам визначити шлях, який відповідає їхнім особистим цінностям і очікуванням, а також сприяє підвищенню впевненості у власних силах [26, с. 8–12].

Одним з основних психологічних бар'єрів на шляху досягнення поставлених цілей є страх перед невдачею. Він може суттєво впливати на процес постановки амбіційних цілей, обмежуючи їхній масштаб або навіть стримуючи жінок від формулювання цілей взагалі. Страх невдачі часто має глибоке соціокультурне коріння, пов'язане з очікуваннями суспільства, деякими стереотипами щодо ролі жінки, а також страхом втратити соціальний статус або публічно зазнати осуду. Крім того, цей страх може бути зумовлений внутрішніми переживаннями щодо власної самооцінки, коли досягнення асоціюються з особистою гідністю та успішністю [65].

Однак розуміння природи невдачі як важливої частини шляху досягнення цілей і процесу особистісного зростання є ключовим для подолання цих страхів. Невдачі, попри свій руйнівний вплив, на перший погляд, здатні слугувати джерелом цінного досвіду, що дозволяє уникати аналогічних помилок у майбутньому. Аналіз власних невдач сприяє зміцненню психологічної витривалості та підвищує рівень адаптивності до життєвих труднощів. Такий підхід дозволяє розглядати невдачу не як негативний епізод, а як можливість для навчання і розвитку.

Зміна ставлення до невдачі є важливим кроком у підвищенні ефективності досягнення цілей. Переформатування цього досвіду сприяє розвитку гнучкого мислення і допомагає зміцнити внутрішню стійкість та мотивацію. Коли жінка починає розглядати невдачу як частину свого

особистісного шляху, це відкриває їй можливості для більш амбітного та впевненого руху до поставлених цілей, що значно знижує рівень тривоги та сприяє психологічному благополуччю.

Подолання страху перед невдачею та постановка реалістичних цілей є важливими компонентами психологічного розвитку і досягнення успіху. Страх перед невдачею може бути потужною перешкодою для багатьох людей, особливо для жінок віком 20-35 років, які активно розвивають свою кар'єру та прагнуть досягнути особистісного та професійного зростання. Усвідомлення природи цього страху та методи його подолання мають вирішальне значення для формування здорового ставлення до невдач і підвищення впевненості у власних силах [45, с. 104].

Одним із важливих кроків на шляху до подолання страху перед невдачею є постановка реалістичних, досяжних цілей, що враховують індивідуальні можливості та обставини. Надто амбіційні цілі можуть викликати надмірний стрес, а невдачі у їх досягненні – розчарування та втрату мотивації. Тому прагматичний підхід до формулювання цілей, який передбачає розробку конкретного плану дій, дозволяє зосередитися на реальних досягненнях і мінімізувати ризик негативного досвіду. Реалістичне планування також передбачає оцінку власних ресурсів, часу та енергії, що сприяє зниженню рівня тривожності [51].

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у подоланні страху перед невдачею. Взаємодія з друзями, рідними чи психологом може допомогти переглянути ситуацію з різних перспектив, отримати емоційну підтримку та набутти нових ідей для подальших дій. Залучення до обговорення своїх переживань з іншими дозволяє не лише знайти натхнення для нових досягнень, але й змінити ставлення до можливих помилок, сприймаючи їх як досвід.

Окремої уваги заслуговує питання балансу між роботою та особистим життям, що є надзвичайно актуальним для жінок у віці 20-35 років, які прагнуть досягти як професійних успіхів, так і особистісного благополуччя.

Сучасний світ часто вимагає високих показників у роботі, що нерідко стає причиною емоційного вигорання та незадоволеності життям. Баланс між різними сферами діяльності є ключовим аспектом для підтримки загального психологічного здоров'я, і він потребує ефективного планування та розуміння власних пріоритетів [87].

Постановка цілей, що враховують баланс між професійними та особистими обов'язками, вимагає реалістичної оцінки власних можливостей і обставин. Важливо проаналізувати, як досягнення тієї чи іншої кар'єрної цілі може позначитися на інших аспектах життя, зокрема на особистому часі та відпочинку. Це допоможе розробити відповідні компроміси, які дозволять зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати стійкість у досягненні цілей.

Ефективне планування часу є ще одним важливим інструментом у збереженні балансу. Визначення пріоритетів, регулярне планування відпочинку та відновлення допомагають підтримувати продуктивність і задоволення від життя, знижуючи рівень стресу. Попри всі зусилля, досягнення балансу може іноді виявитися складним завданням, і в таких ситуаціях психологічна підтримка може бути незамінною. Психологи можуть допомогти розібратися у власних потребах та віднайти способи для досягнення внутрішньої гармонії [76, 81].

Баланс між роботою та особистим життям, а також формулювання реалістичних цілей є важливими умовами для досягнення життєвого задоволення та успіху. Орієнтація на цілі, що враховують особистісні та професійні аспекти життя, дозволяє зберегти мотивацію та психологічне благополуччя.

Соціальний та психологічний тиск, спрямований на жінок віком 20-35 років, є вагомим чинником, що впливає на їхнє формування цілей і життєве задоволення [81]. У цей період життя суспільство часто висуває жінкам певні стандарти, такі як досягнення успіху в кар'єрі, створення сім'ї та народження дітей. Ці очікування можуть перетворитися на потужне джерело психологічного тиску, яке впливає на самооцінку та емоційний стан.

Суспільний тиск часто виявляється у формі порівнянь з оточуючими, критики через невідповідність соціальним нормам або почуття провини за недосягнення очікуваних стандартів. Під впливом цього тиску жінки можуть відчувати стрес і тривожність, що ускладнює процес самовизначення. Соціальні очікування стають бар'єром для формування особистих цілей, які б відповідали їхнім власним бажанням та цінностям.

Подолання цього соціального впливу передбачає розвиток самоідентифікації та здатності формулювати власні цілі, орієнтовані на внутрішні прагнення, а не лише на суспільні стандарти. Процес самоідентифікації допомагає жінкам осмислити, що саме вони вважають важливим для себе, а не лише для оточення. Для цього корисно поставити перед собою низку запитань: які цінності є особливо важливими для них, як вони уявляють свій професійний розвиток, коли і за яких умов вони хочуть створити сім'ю, а також як вони визначають власне щастя [25].

Важливим елементом є формулювання таких цілей, які відповідають особистим цінностям, що дозволяє створити унікальний та індивідуальний маршрут до успіху. Підтримка власних поглядів та захист своєї позиції, навіть якщо вона не збігається із загальноприйнятими стандартами, є важливим кроком до збереження особистого благополуччя. Це дає змогу жінкам проживати життя згідно зі своїми переконаннями, що сприяє глибшому задоволенню та підвищує емоційну стабільність.

Зосередженість на формуванні власних цілей допомагає жінкам протистояти соціальному тиску і досягати більшого внутрішнього комфорту, зберігаючи при цьому індивідуальність. Унікальність кожної особистої історії варта поваги та підтримки, оскільки саме це дозволяє жінкам будувати власне щастя та задоволення у житті.

У віці від 20 до 35 років самопідтримка та самозаохочення стають ключовими психологічними механізмами для формулювання і досягнення особистих цілей [47]. Цей період характеризується великою кількістю нових можливостей, які одночасно створюють виклики, і подолання яких значною

мірою залежить від віри у власні сили та розвитку позитивного мислення. Психологічні чинники, зокрема впевненість у собі, оптимізм і здатність приймати невдачі як частину процесу, є вирішальними для успішного саморозвитку та досягнення особистих і професійних цілей.

Віра у власні здібності є основою для формування позитивної самооцінки. Жінки віком 20-35 років часто стикаються з новими ситуаціями та вимогами, і від їхньої впевненості в собі залежить здатність успішно реалізувати свої задуми. Позитивне уявлення про власні можливості та наявність чіткої внутрішньої мотивації стимулюють самопідтримку, зменшують вплив стресу та сприяють формуванню рішучості. Важливим аспектом є вміння сприймати себе як особистість із потенціалом для розвитку, що допомагає подолати бар'єри на шляху до поставлених цілей.

Позитивне мислення є ще одним важливим чинником, який безпосередньо впливає на психологічну витривалість та продуктивність. Замість зосередження на негативних аспектах ситуації, жінки можуть використовувати позитивні афірмації для перетворення негативних думок на джерела внутрішнього зростання. Така трансформація мислення допомагає уникати само саботажу та налаштовує на конструктивний підхід до виконання завдань. Оптимізм і здатність бачити перспективу дозволяють легше адаптуватися до змін і використовувати ситуації на свою користь.

Невдачі, яких молоді жінки можуть зазнати у процесі досягнення своїх цілей, слід розглядати як невід'ємну частину розвитку. Страх перед невдачею є природним, однак важливо розуміти, що помилки не лише не заперечують можливості досягнення успіху, а й сприяють накопиченню досвіду, допомагаючи уникати подібних помилок у майбутньому. Вміння оцінити кожную невдачу як навчальний досвід, а не як кінець шляху, сприяє особистісному розвитку та підвищує стійкість до майбутніх викликів [88].

Реалізація особистих цілей вимагає систематичного планування та чіткого визначення напрямку дій. Коли цілі поділені на конкретні кроки, це допомагає зберегти фокус і надає відчуття контролю над процесом. Здійснення

навіть незначних кроків на шляху досягнення значно підвищує мотивацію і знижує рівень тривожності, що важливо для підтримки сталого прогресу.

Таким чином, самопідтримка та самозаохочення є невід’ємними складовими успіху в досягненні особистих цілей для жінок віком від 20 до 35 років. Психологічна підтримка, розвиток позитивного мислення, прийняття невдач і цілеспрямоване планування є ключовими чинниками, які допомагають долати труднощі та реалізувати свої прагнення і мрії.

Планування є важливим процесом, що допомагає жінкам у віці 20-35 років досягати успіху в особистому та професійному житті. Цей процес враховує психологічні аспекти й охоплює встановлення як короткострокових, так і довгострокових цілей. Короткострокові цілі зазвичай спрямовані на досягнення результатів у короткі терміни – до одного року, допомагаючи розподілити шлях до масштабних амбіційних планів. Водночас довгострокові цілі задають напрямок для життєвих пріоритетів і дозволяють вибудувати комплексне бачення майбутнього [17, с. 135].

Складова особистого зростання є ключовим елементом у процесі планування. Жінки в цьому віці активно зосереджені на навчанні нових навичок, підвищенні кваліфікації, саморозвитку та самовдосконаленні. Наприклад, важливими цілями можуть бути покращення комунікативних здібностей, розвиток лідерських навичок чи опанування нової іноземної мови. Таким чином, планування сприяє всебічному розвитку особистості, що відповідає потребам як професійного, так і особистого життя.

Для забезпечення гармонії між роботою та особистим життям необхідно передбачати як професійні, так і особистісні цілі. Важливо інтегрувати у свої плани час для родинних відносин, здоров’я та відпочинку, що сприяє підтриманню емоційної рівноваги. Таким чином, жінки можуть насолоджуватися досягненнями у різних сферах життя, знаходячи баланс і усвідомлюючи пріоритети.

Планування тісно пов’язане з емоційним станом і психічним здоров’ям, оскільки воно надає життю структуру та визначеність. Жінки, які мають чіткі

цілі, відчувають себе більш впевнено й цілеспрямовано, що знижує рівень стресу та сприяє загальному відчуттю контролю над обставинами. У результаті вони отримують більше задоволення від досягнутих результатів, що позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя [4, с. 109].

Отже, для молодих жінок віком 20–35 років планування є важливим інструментом для досягнення життєвих цілей і задоволення від життя. Розробка короткострокових і довгострокових цілей допомагає не тільки орієнтуватися в житті, але й підтримувати баланс між професійним та особистим розвитком, формуючи сприятливе середовище для стабільного емоційного й психологічного стану.

Аспекти психології, які впливають на формулювання та досягнення цілей жінками у віці від 20 до 35 років, є надзвичайно важливими для їх особистісного та професійного розвитку. Усвідомлення власної сутності, віра у власні можливості та визначення життєвих пріоритетів сприяють досягненню успіху в різних сферах життя. Для цієї вікової групи процес самоідентифікації стає основою для формулювання цілей, які відображають справжні бажання та цінності особистості.

Самоідентифікація є фундаментальним елементом, що дозволяє краще зрозуміти власні інтереси, страхи, уподобання та життєві пріоритети. Цей процес допомагає жінкам виокремити ті цілі, які резонують з їхньою внутрішньою сутністю. Наприклад, схильність до роботи з людьми та бажання допомагати можуть підказати напрямок професійного розвитку у сфері соціальної роботи чи психології. Самопізнання не тільки поглиблює розуміння себе, а й дозволяє формулювати більш конкретні та досяжні цілі.

Визначення особистих пріоритетів допомагає розставити життєві цілі відповідно до власних цінностей. Якщо, приміром, жінка надає перевагу родині й особистому щастю над кар'єрними досягненнями, її цілі можуть бути орієнтовані на побудову гармонійних стосунків і досягнення емоційної стабільності. Таке усвідомлення дозволяє знайти баланс між різними аспектами життя та уникнути внутрішніх конфліктів, пов'язаних з

невідповідністю між зовнішніми очікуваннями й внутрішніми прагненнями [77].

Життєве призначення, яке визначається через процес самоідентифікації, забезпечує довготривалу мотивацію та цілеспрямованість. Коли особистість усвідомлює, що приносить їй задоволення і в чому вона відчуває свою значущість, цілі набувають значення «керівної зірки», яка скеровує дії в напрямку досягнення мрій та реалізації потенціалу. Такий підхід до постановки цілей сприяє відчуттю змістовності життя і допомагає долати виклики.

Погодженість цілей із власною ідентичністю є джерелом самодостатності та мотивації для їх досягнення. Жінки, які розуміють важливість обраних цілей, відчувають більше впевненості у власних силах, адже цілі відображають їхні особисті прагнення. Це створює відчуття сили й рішучості, що допомагає з легкістю подолати труднощі та перепони, адже мотивація стає невід'ємною складовою особистісного зростання.

Процес самоідентифікації є постійним і змінюється з набуттям життєвого досвіду та нових знань. Цілі можуть коригуватися відповідно до нових уявлень про себе, і цей процес є природним етапом розвитку. Гнучкість у підході до формулювання цілей дозволяє жінкам бути відкритими до змін та адаптуватися до нових життєвих обставин без втрати відчуття цілісності.

Отже, самоідентифікація виступає важливим інструментом для формулювання цілей, що відповідають унікальним потребам і бажанням особистості. Завдяки цьому процесу жінки здатні керувати своїм життям відповідно до власних цінностей, знаходити баланс між особистим та професійним життям і зберігати внутрішню гармонію. Цілі, що ґрунтуються на справжніх прагненнях, не лише сприяють досягненню успіху, а й надають життю змістовного наповнення [13, с. 236–240].

Соціокультурне середовище, у якому ми зростаємо і розвиваємося, значною мірою визначає наші пріоритети, ставлення до успіху та способи формулювання цілей. Культурні цінності та очікування створюють певні

рамки, що впливають на особисте бачення життєвих орієнтирів. У різних культурах підходи до визначення успіху можуть суттєво відрізнятися: для одних важливою є кар'єра та матеріальний добробут, інші ж віддають перевагу сімейним цінностям та емоційній гармонії. Такі соціокультурні стандарти, закріплені у суспільній свідомості, багато в чому визначають вибір особистих цілей.

Оточення, в якому ми знаходимося, також формує наші амбіції. Під впливом соціального тиску, підтримки або конкурентних настроїв у колі друзів і колег ми часто переосмислюємо свої пріоритети і схилиємося до встановлення цілей, прийнятих у цій соціальній групі. Наприклад, якщо в оточенні цінується володіння власним житлом, людина може відчутти потребу досягти цього і для себе, навіть якщо до цього часу такі плани були несуттєвими. Тому важливість соціальної спільноти як чинника, що формує пріоритети, є очевидною і має суттєвий вплив на життєві орієнтири.

На особисті прагнення безпосередньо впливають також індивідуальні особливості, життєвий досвід та рівень освіти. Кожна людина має унікальну історію, що формує її цінності та впливає на життєві плани. Наприклад, особа, залучена у сферу мистецтва, може відчувати потребу у творчій самореалізації, що стає визначальним чинником у формуванні цілей, пов'язаних з особистим розвитком і кар'єрним успіхом у цьому напрямі. Таким чином, індивідуальна ідентичність формує унікальний набір цілей, що відображають власні цінності та прагнення.

Значну роль у формуванні цілей відіграють медіа, зокрема телебачення, інтернет та соціальні мережі, які активно популяризують певні ідеї успіху і стимулюють прагнення досягти певних стандартів. Реклама та інші інформаційні продукти можуть створювати ідеалізований образ успішної людини, що впливає на особисті орієнтири та уявлення про досягнення. Медіа часто є потужним інструментом впливу, сприяючи формуванню нових життєвих пріоритетів і орієнтирів, навіть якщо вони не завжди відповідають реальним потребам людини [18, 19].

Врахування соціокультурних чинників у процесі встановлення цілей є важливим аспектом саморозвитку. Однак надмірна орієнтація на зовнішні стандарти може обмежити особисті можливості і викривити бачення життєвих пріоритетів. Тому усвідомлення впливу суспільних норм і тиску оточення дозволяє формулювати цілі, що відповідають індивідуальним потребам і цінностям, залишаючи простір для самовираження та досягнення автентичного успіху.

Емоції мають важливий вплив на процес постановки і досягнення цілей, виступаючи як джерелом натхнення, так і перешкодою на шляху до них. Позитивні емоції, такі як радість, ентузіазм і захоплення, здатні посилювати мотивацію та енергію, сприяючи постановці амбітних цілей і спонукаючи до активних дій. Людина, яка відчуває захоплення певною сферою діяльності, імовірно, визначатиме завдання, пов'язані з поглибленням знань у цій галузі або здобуттям нових компетенцій, що відповідатимуть її інтересам.

Водночас негативні емоції, зокрема страх, тривожність та невпевненість, можуть обмежувати наші прагнення і створювати додаткові труднощі у досягненні цілей. Острах провалу часто стає на заваді амбіціям, оскільки люди схильні уникати ризику через можливість виникнення негативних почуттів, пов'язаних із неуспіхом. У такій ситуації важливо розвивати навички емоційного самоконтролю, що дозволяють керувати своїми реакціями та підтримувати позитивний настрій.

Емоційна інтелігенція відіграє центральну роль у процесі досягнення цілей, оскільки здатність усвідомлювати й контролювати свої емоції сприяє розвитку стійкості до стресу й адаптивності. Люди з високим рівнем емоційної інтелігенції здатні ефективніше використовувати позитивні емоції як ресурс для подолання труднощів, а також мінімізувати вплив негативних відчуттів, що заважають рухатися до цілей. Самодисципліна та контроль над емоціями, зокрема вміння стримувати миттєві бажання та концентруватися на довгострокових завданнях, є ключовими навичками у досягненні значущих результатів [14, с. 203–208]

Ключовий елемент емоційної підтримки у процесі досягнення цілей – це задоволення, яке ми отримуємо від успішного виконання поставлених завдань. Відчуття радості, гордості та задоволення після досягнення мети є потужним мотиватором для подальшого саморозвитку і формування нових життєвих орієнтирів. Цей емоційний аспект має суттєве значення для підтримки внутрішньої мотивації, що, своєю чергою, стимулює досягнення ще більших результатів.

У процесі руху до мети виникають також численні перешкоди, які можуть стати причиною стресу та розчарування. Одним із найпоширеніших викликів є нестача ресурсів, таких як час, фінанси, знання або підтримка, що викликає відчуття безпорадності та обмеженості. Для подолання цього бар'єру ефективним рішенням є розробка детального плану, що дозволить оптимізувати ресурси, а також пошук альтернативних шляхів досягнення мети, які можуть бути менш затратними.

Крім ресурсних обмежень, стресові ситуації можуть виникати через зовнішній тиск, очікування оточуючих або власний страх перед невдачею. Щоб подолати ці труднощі, необхідно розвивати навички емоційної гнучкості та підтримувати самопідтримку. Зосередженість на власних пріоритетах та сприйняття викликів як можливостей для саморозвитку сприяє збереженню мотивації та внутрішньої стійкості, що є вирішальним у процесі досягнення значущих цілей.

Таким чином, емоції є вагомим чинником, що визначає наше ставлення до цілей, їхню реалізацію та рівень задоволення від досягнення. Розуміння власних емоцій, розвиток емоційної інтелігенції та практикування самоконтролю дозволяють ефективніше ставити цілі, керувати стресом і зберігати мотивацію на шляху до успіху. Усі ці аспекти є важливими для забезпечення ефективного і гармонійного руху до особистих та професійних досягнень.

У процесі досягнення цілей можуть виникати різні перешкоди, що спричиняють втрату мотивації, особливо якщо ціль здається надто віддаленою

або надзвичайно складною. У таких ситуаціях важливим є повернення до основних причин і бажань, які привели до постановки цієї цілі, а також аналіз вже досягнутих проміжних результатів. Відзначення власних успіхів і усвідомлення їхньої значущості сприяють підтримці позитивного настрою і допомагають продовжувати рух до мети.

Кар'єрне зростання часто супроводжується високим рівнем стресу, що може стати істотною перешкодою на шляху до досягнення цілей [36]. Чинники, як-от надмірне робоче навантаження, конфлікти з колегами чи керівництвом, а також незадоволеність умовами праці, негативно впливають на ефективність. Для успішного подолання цих викликів важливо розвивати навички управління стресом, знаходити підтримку серед колег та керівників і використовувати можливості для професійного розвитку та вдосконалення.

Крім того, особисті проблеми та питання, пов'язані зі здоров'ям, можуть послаблювати здатність досягати поставлених цілей. У таких випадках доречно дозволити собі відпочити, зберігаючи при цьому стійкість у розв'язанні труднощів. У разі потреби звернення до фахівця може допомогти знайти оптимальні шляхи розв'язання проблем і відновлення емоційного балансу, що є необхідним для подальшого руху до успіху.

Віра у власні сили є центральним компонентом у досягненні будь-якої мети. Втрата віри в себе може виникати внаслідок невдач або численних перешкод на шляху. Формування позитивного мислення, звернення за підтримкою до близьких людей і переосмислення власних успіхів можуть стати ефективними засобами для відновлення віри в себе. Варто пам'ятати, що невдачі є неминучою частиною процесу і можуть забезпечувати цінний досвід для досягнення майбутніх цілей.

Страх перед невдачею часто стримує людей від постановки амбітних цілей, оскільки невпевненість у результатах може створювати бар'єр на шляху до ризику. Розуміння, що кожна невдача є важливою складовою шляху до успіху, допомагає подолати цей бар'єр і мотивує до сміливих кроків. Кожна спроба і навіть невдача приносять нові знання і навички, необхідні для

досягнення кінцевої мети.

Таким чином, досягнення цілей може бути супроводжено низкою викликів і стресових ситуацій, але завдяки усвідомленню власних пріоритетів, віри в себе та використанню методів самопідтримки і подолання стресу можливо подолати будь-які труднощі на шляху до успіху. Кожна перешкода робить особистість сильнішою і наближує до мети, підвищуючи рівень впевненості у власних силах.

### **Висновки до розділу 1**

Постановка цілей є процесом, під час якого людина визначає бажані результати у різних сферах життя, формулюючи їх у вигляді конкретних задач. Цей процес передбачає усвідомлення власних бажань, цінностей, пріоритетів і ресурсів, які можна спрямувати на досягнення визначених цілей. Постановка цілей є важливим аспектом саморозвитку, оскільки вона допомагає формувати чіткий напрямок діяльності, мобілізуючи енергію і мотивацію для руху вперед. Вона також сприяє зосередженню уваги на ключових завданнях, допомагаючи зменшити вплив зовнішніх чинників і обмежень, що можуть перешкоджати успішному досягненню поставлених завдань.

У процесі теоретико-методологічного аналізу проблеми постановки та досягнення цілей у жінок віком від 20 до 35 років було виявлено низку ключових аспектів і чинників, які впливають на цей процес.

По-перше, було визначено, що у цьому віці жінки стикаються з різними типами цілей, такими як кар'єрні, особистісні, освітні, фінансові, здоров'я та духовні. Ці цілі визначаються як соціокультурними чинниками, так і індивідуальними потребами та цінностями.

По-друге, було виявлено, що на формулювання та досягнення цілей у жінок цього віку впливає самоідентифікація. Спосіб, яким жінки сприймають себе і свої можливості, визначає їхню віру в себе та готовність до викликів.

По-третє, соціокультурні чинники грають значущу роль у процесі постановки та досягнення цілей жінок. Очікування суспільства, стереотипи

щодо ролі жінки у суспільстві, а також психологічний тиск можуть впливати на вибір цілей та рішення їх досягнення.

По-четверте, емоційний чинник має важливе значення у формулюванні та реалізації цілей. Емоції, такі як мотивація, страх перед невдачею, втрата мотивації, а також стресові ситуації, можуть впливати на результативність у досягненні цілей.

Отже, процес постановки та досягнення цілей у жінок 20–35 років є складним і багатогранним. Він визначається різними чинниками, які варто враховувати при розробці програм та підходів до підтримки жінок у досягненні їхніх цілей. Для успішного досягнення цілей жінки повинні розвивати свою самоідентифікацію, вірити в себе, враховувати соціокультурні чинники, керувати емоціями та шукати підтримку від навколишнього середовища.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОСТАНОВКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ

На основі наданого тексту, у цьому розділі ми плануємо провести детальний аналіз психологічних аспектів процесу постановки та досягнення цілей серед жінок віком 20–35 років. Зосереджуючись на методологічних підходах, ми розглянемо складність процесу встановлення цілей, який варіюється від особи до особи та часто залежить від їх емоційного стану, мотивації та взаємодії з соціальним середовищем.

Особлива увага буде приділена впливу зовнішніх чинників, таких як соціальне оточення та доступ до ресурсів, що мають суттєве значення для ефективності стратегій досягнення цілей. Вимірювання психологічних характеристик, таких як мотивація, самодисципліна, і впевненість у собі, буде здійснюватися через застосування стандартизованих тестів та анкет, спостережень та інтерв'ю.

Розуміння та аналіз цих аспектів вимагатиме від дослідників уважного підходу та розвинених методологічних підходів для отримання об'єктивних результатів, з огляду на складність та індивідуальність процесу постановки та досягнення цілей. Також буде важливим врахування контексту, в якому відбувається постановка та досягнення цілей, зокрема культурні, соціальні та економічні чинники, які можуть впливати на цей процес.

Це дослідження забезпечить більш глибоке розуміння того, як жінки у вказаному віковому діапазоні формулюють та досягають своїх цілей, і які стратегії можуть сприяти ефективнішому досягненню цих цілей у різних життєвих контекстах.

#### **2.1. Організація та методики проведення дослідження**

Постановка та досягнення цілей – це складний процес, який включає ряд психологічних аспектів. Хоча виявлення цих аспектів може бути важливим

для розуміння та поліпшення наших зусиль у досягненні цілей, емпіричні дослідження цього процесу можуть зустрічати ряд складнощів.

Дослідження психологічних аспектів постановки та досягнення цілей стикається з рядом викликів, причиною яких є складність самого процесу. Постановка цілей і їх подальше досягнення є вкрай індивідуальним процесом, який сильно варіюється для кожної людини. Ця індивідуальність проявляється у великій різноманітності реакцій на одні й ті ж стимули та у різних стратегіях, що використовуються для досягнення поставлених цілей.

План дослідження:

Підготовчий етап. Розроблення методики дослідження, відбір учасників, підготовка необхідних матеріалів та інструментів.

Збір даних: Проведення анкетування, експериментів, спостережень та інтерв'ю з учасниками дослідження.

Аналіз результатів. Обробка та аналіз отриманих даних з метою виявлення закономірностей та патернів у постановці та досягненні цілей.

Висновки та рекомендації: Формулювання висновків щодо психологічних аспектів постановки та досягнення цілей та розробка рекомендацій для практичного застосування.

У рамках емпіричного дослідження психологічних аспектів постановки та досягнення цілей жінками віком від 20 до 35 років, вибірка була сформована з 50 учасниць, користувачок соціальних мереж. Демографічні характеристики вибірки включали наступні критерії:

Вікові межі. Усі учасниці дослідження перебували у віковому діапазоні від 20 до 35 років. Цей віковий діапазон був обраний для аналізу життєвих цілей, мотивацій та викликів, специфічних для даної стадії життєвого циклу, яка часто включає важливі переходи такі як розвиток кар'єри, освіта, формування сім'ї та інші особистісні зміни.

Соціально-економічний статус. Вибірка включала жінок різного соціально-економічного статусу. Були студентки, представниці різних професій (вчителі, медичні працівники, майстрині сфери краси, менеджери,

спеціалістки з маркетингу та реклами, адміністратори офісів, офіціантки, баристи, консультанти у магазинах, підприємці, графічні дизайнерки, копірайтери, волонтерки, соціальні працівниці), особи, які займають різні рівні доходів, з метою забезпечення різноманітності досвідів та контекстів у постановці та досягненні цілей.

Освіта. Рівень освіти учасниць дослідження охоплював різні категорії, що дозволило проаналізувати вплив освіти на постановку та досягнення цілей. До вибірки входили жінки із середньою спеціальною освітою, які здобули професії в коледжах чи професійно-технічних училищах. Вони працювали в таких сферах, як медицина (медсестри), індустрія краси (перукарі, косметологи) та технічні спеціальності. Іншою категорією були жінки з неповною вищою освітою, які перебували на етапі навчання у вищих навчальних закладах (студентки бакалаврату чи магістратури), до вибірки також входили жінки з повною вищою освітою. Були представниці, які незалежно від базової освіти пройшли додаткове навчання: спеціалізовані курси, сертифікаційні програми у сферах ІТ, менеджменту чи індустрії краси. Вибірка включала жінок з різним рівнем освіти – від середньої спеціальної до вищої, що дозволяє оцінити вплив освітнього рівня на процеси постановки та досягнення цілей.

Професійний статус та зайнятість. Професійна реалізація учасниць дослідження охоплювала різноманітні категорії, що дозволило врахувати їхній вплив на мотиваційні структури та стратегії досягнення цілей. До вибірки увійшли жінки, які працювали на повний робочий день у таких сферах, як освіта, медицина, бізнес, державний сектор, ІТ та сфера послуг. Окрему групу становили жінки, які мали часткову зайнятість, працюючи на неповний робочий день, за гнучким графіком або виконуючи підрядні проекти. Вони здебільшого були зайняті у сферах фрілансу, творчих професій, індустрії краси, консультування чи викладання. Серед учасниць були також безробітні жінки, які тимчасово не працювали з різних причин: через пошук роботи, доглядом за родичами, декретну відпустку, перекваліфікацію, зміну

професійної орієнтації. Окремо виділялися самозайняті жінки, які працювали як приватні підприємниці, фрилансерки або мали власний бізнес. Вони здійснювали діяльність у таких сферах, як послуги, торгівля, консультації, дизайн та ІТ. Додатково до вибірки входили жінки, які перебували у декретній відпустці. Вони тимчасово не працювали через догляд за дитиною, проте зберігали зв'язок із професійною діяльністю або планували повернення до роботи. Отож, дослідження враховувало професійний статус та зайнятість учасниць, включаючи повну, часткову зайнятість або безробіття, що могло вплинути на їхні мотиваційні структури і стратегії досягнення особистих цілей.

Цей вибірковий склад мав на меті забезпечити достатню репрезентативність та варіативність для аналізу того, як жінки у віці 20–35 років формулюють, переслідують та досягають своїх цілей у різних сферах життя, та які психологічні аспекти впливають на цей процес.

Вибір методик для дослідження психологічних чинників постановки та досягнення цілей – це стратегічне рішення, оскільки кожна з них дозволяє досліджувати різні аспекти особистості та її ціннісних орієнтацій.

Розглянемо кожен з методик і визначимо, чому вони можуть бути обрані для проведення дослідження.

***1. Авторська анкета «Дослідження життєвих цілей та шляхів їх досягнення серед жінок»*** (Додаток А): Ця анкета спрямована на вивчення психологічних чинників, які впливають на постановку та досягнення життєвих цілей у жінок. Дослідження охоплює різні аспекти життя жінок віком від 20 до 35 років, зокрема їхні цінності, мотивацію, ресурси для досягнення цілей та перешкоди, з якими вони стикаються.

Анкета складається із трьох блоків. Перший блок – це демографічні дані. Потрібно зібрати основну інформацію про учасників, що допоможе здійснити аналіз у контексті їхнього віку, сімейного стану, рівня освіти, професійної діяльності та сфери роботи. Це дозволяє краще зрозуміти, як різні демографічні чинники можуть впливати на процес постановки та досягнення

цілей. Другий блок спрямований на вивчення того, як жінки ставлять свої життєві цілі, які сфери життя вони вважають пріоритетними і які критерії визначають для себе як важливі при досягненні цих цілей. Третій блок досліджує перешкоди, з якими стикаються жінки при досягненні своїх цілей, а також ресурси, які вони використовують для цього. Тут також оцінюється самосприйняття жінок щодо своєї здатності досягати поставлених цілей.

Анкета складається з 13 питань, які мають різні варіанти відповідей, що дозволяє швидко та ефективно зібрати необхідну інформацію. Запитання спрямовані на дослідження різних аспектів постановки та досягнення цілей, таких як мотивація, соціальна активність, психологічні бар'єри та зовнішні чинники.

Після заповнення анкети відбувається обробка даних, підрахунок балів за кожне питання, що дозволяє визначити ступінь виразності кожної з цінностей та психологічних чинників. У результаті формується загальна картина того, як жінки ставлять і досягають життєві цілі, а також які чинники впливають на їхній процес досягнення.

Анкета дозволяє отримати глибоке розуміння життєвих орієнтацій та психологічних механізмів, які мотивують жінок досягати своїх цілей, а також виявити перешкоди та ресурси, з якими вони стикаються. Дані, зібрані за допомогою цього інструменту, можуть бути використані для наукових досліджень, а також для розробки психокорекційних та мотиваційних програм.

**2. Тест дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. С. Бубнова** (Додаток Б): Ця методика дозволяє визначити реальні ціннісні орієнтації особистості, тобто цінності, які фактично виявляються в її поведінці та виборах. Вона базується на теорії Ш. Шварца та містить оцінку ціннісних пріоритетів, які досліджуються через різні аспекти життя та поведінку. Цей тест дозволить зрозуміти, які цінності важливі для особистості на практиці та як вони впливають на її постановку та досягнення цілей.

Перелік цінностей, включених у тест, охоплює широкий спектр аспектів життя, таких як приємне проведення часу, відпочинок, матеріальний добробут, пошук і насолода прекрасним, допомога та милосердя до інших людей, кохання, пізнання нового у світі, соціальний статус та вплив, соціальна активність, спілкування та здоров'я.

Для проведення тестування респонденту видається бланк із 66 питаннями, на які він повинен відповісти "так" чи "ні". Інструкція дозволяє респондентові зрозуміти процес і наголошує на швидкості та відвертості відповідей.

Після тестування відбувається обробка даних, підрахунок балів за "ключем", що дозволяє визначити ступінь виразності кожної з цінностей особи. Результати подаються у вигляді графічного профілю, який відображає важливі цінності для особистості та їх виразність.

Ця методика надає можливість отримати глибоке розуміння ціннісних орієнтацій особистості і їх впливу на її життєву активність. Вона допомагає виявити ключові аспекти, що мотивують особистість та визначають її ставлення до життя.

**3. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича** (Додаток В): Ця методика є розширеною версією тесту Бубнова та дозволяє детальніше вивчити ціннісні орієнтації особистості. Вона дозволяє визначити ієрархію цінностей, що є важливим аспектом для розуміння мотивації та цілей особистості. Аналіз цієї ієрархії може розкрити, які цінності займають домінуюче місце в житті особистості та як це впливає на її постановку та досягнення цілей.

Нормативно забезпечена: Методика має нормативи для порівняння результатів і може надати об'єктивну інформацію про ціннісні орієнтації, порівняно з іншими групами або нормами.

Методика "Ціннісні орієнтації", розроблена Мілтоном Рокичем, є інструментом для вивчення ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Ця методика спрямована на визначення системи ціннісних орієнтацій

особистості, яка визначає її спрямованість, відносини з навколишнім світом, іншими людьми та собою. Система ціннісних орієнтацій також становить основу світогляду, мотивації та життєвої концепції особистості.

Методика може бути проведена як індивідуально, так і у формі групового тестування. Респондентові пропонуються два списки цінностей, кожен із яких містить по 18 цінностей. Ці списки можуть бути представлені на аркушах паперу в алфавітному порядку або на картках. Респонденту потрібно присвоїти кожній цінності ранговий номер або розкласти картки в порядку їх значущості. Остання форма подачі матеріалу, коли респондент розкладає картки в порядку значущості, зазвичай вважається більш надійною, оскільки дозволяє отримати більш точні результати.

Після завершення тестування здійснюється аналіз отриманих даних, який дозволяє визначити головні цінності особистості, їх порядок значущості, а також особливості системи цінностей загалом.

Аналізуючи ієрархію цінностей за угрупованням в змістовні блоки, психолог має можливість отримати більш глибоке розуміння системи ціннісних орієнтацій респондента. У такий спосіб можна виявити ключові аспекти, які визначають цінності особистості та впливають на її мотивацію та життєві цілі.

Наприклад, розділення цінностей на "конкретні" і "абстрактні" може вказувати на те, як респондент сприймає світ навколо себе: чи акцентує він увагу на конкретних реаліях та матеріальних цінностях, чи ж віддає перевагу абстрактним ідеалам і принципам.

Розрізнення цінностей професійної самореалізації та особистого життя може вказати на те, як респондент балансує між професійними та особистими цілями, і як він сприймає взаємозв'язок між ними.

Угрупування інструментальних цінностей у різні категорії, такі як етичні, спілкування, справи тощо, може показати, які аспекти життя особистості вважаються найбільш важливими для досягнення цілей.

Однак, якщо під час аналізу не вдається виявити жодних

закономірностей або упорядкованості в системі цінностей, це може свідчити про несформованість ціннісної системи особистості або навіть про нещирість відповідей. У такому випадку, подальше дослідження може бути спрямоване на виявлення більш глибоких мотивацій та цінностей, що лежать в основі поведінки респондента.

#### *4. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонт'єва (СЖО)*

(Додаток Г): Ця методика спрямована на дослідження смислів життя та особистісних орієнтацій, які впливають на мотивацію та досягнення цілей. Вона дозволяє виявити глибинні мотиваційні структури особистості та їх зв'язок із здійсненням життєвих планів та досягненням цілей.

Тест "Смисложиттєві орієнтації" (методика СЖО) розроблений Д. А. Леонт'євим дозволяє оцінити "джерело" сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або у майбутньому (цілі), або у сьогоденні (процес) чи минулому (результат), або в усіх трьох аспектах життя. Тест СЖО є адаптованою версією тесту "Ціль у житті" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла та мала на меті емпіричну перевірку ряду понять з цієї теорії.

Тест "Смисложиттєві орієнтації" (СЖО), адаптований з тесту "Ціль у житті" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика, базується на теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла. Логотерапія Франкла акцентує на пошуку сенсу в житті як ключовому мотиваційному чиннику. Тест СЖО був розроблений для емпіричної перевірки основних понять цієї теорії, дозволяючи оцінити ступінь відчуття наповненості життя сенсом, цілеспрямованості, інтересу до життя, і відчуття власної ефективності та контролю над власним життям у респондентів.

На основі факторного аналізу адаптованої версії цієї методики Д.А.Леонт'євим, вітчизняними дослідниками (Леонт'єв, Калашников, Калашникова) був створений тест СЖО, який включає, окрім загального показника осмисленості життя, також п'ять підшкал, що відображають три

конкретні смислові орієнтації (цілі в житті, насиченість життя та задоволення самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю – "Я" і локус контролю – "життя").

Обрані методики взаємодоповнюють одна одну, створюючи комплексний підхід до вивчення психологічних чинників постановки та досягнення цілей. Вони дозволяють детально дослідити ціннісні орієнтації, мотивацію та смисли життя особистості та їх вплив на досягнення цілей.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У ході анкетування було досліджено різні аспекти постановки та досягнення життєвих цілей серед жінок. Респонденти мали можливість оцінити свої життєві цілі, методи їх постановки, чинники, що заважають їх досягненню, а також ресурси, які вони використовують для досягнення своїх цілей.

Таблиця 2.1

Результати авторського анкетування «Дослідження життєвих цілей та шляхів їх досягнення серед жінок»

Питання	Варіанти відповідей	Кількість респонденток	Відсоток
Ваш вік	20–35	50	100%
Ваш сімейний статус	незаміжня	15	30%
	заміжня	25	50%
	у цивільному шлюбі	5	10%
	розлучена	3	6%
	вдова	2	4%
Кількість дітей	0	20	40%
	1	18	36%
	2	10	20%
	3 і більше	2	4%
Ваш рівень освіти	середня освіта	5	10%
	неповна вища	8	16%
	бакалавр	20	40%
	магістр	17	34%
Ваш професійний статус	наймана працівниця (повна зайнятість)	15	30%
	наймана працівниця	5	10%

Питання	Варіанти відповідей	Кількість респонденток	Відсоток
	(часткова зайнятість)		
	фрілансерка	10	20%
	безробітня	5	10%
	у декретній відпустці	12	24%
	інше	3	6%
Ваша сфера діяльності	освіта	10	20%
	медицина	5	10%
	ІТ	8	16%
	бізнес	12	24%
	індустрія краси	10	20%
	інше	5	10%
Як ви зазвичай формулюєте свої цілі?	усно	5	10%
	письмово	40	80%
	візуалізую	15	30%
	інше	5	10%
У яких сферах ви переважно ставите цілі?	кар'єра	45	90%
	сім'я	30	60%
	здоров'я	25	50%
	освіта	40	80%
	дозвілля, хобі	15	30%
	фінанси	20	40%
	інше	5	10%
Як часто ви переглядаєте свої цілі?	раз на тиждень	10	20%
	раз на місяць	15	30%
	раз на пів року	10	20%
	раз на рік	10	20%
	інше	5	10%
Що для вас є найважливішим критерієм досягнення мети?	особисте задоволення	35	70%
	суспільне визнання	25	50%
	фінансова вигода	20	40%
	інше	5	10%
Які чинники найчастіше заважають вам досягати поставлених цілей?	брак часу	40	80%
	недостатність фінансів	35	70%
	психологічні бар'єри (невпевненість, страх невдачі)	30	60%
	нестача підтримки	25	50%
	інше (вказали: висока вимогливість до себе)	8	16%
Які ресурси ви використовуєте	особистий досвід	42	84%
	освіта/курси	31	62%

Питання	Варіанти відповідей	Кількість респонденток	Відсоток
для досягнення своїх цілей?	допомога близьких/друзів	40	80%
	фінансові ресурси	25	50%
	професійні консультації (тренінги, коучинг)	20	40%
	інше	8	16%
Як ви оцінюєте свою здатність досягати цілей?	висока (зазвичай досягаю поставленого)	28	56%
	середня (іноді досягаю, іноді ні)	18	36%
	низька (часто не досягаю поставлених цілей)	4	8%

Анкетування, проведене серед жінок віком 20-35 років, дає уявлення про різноманітні підходи до постановки та досягнення цілей, а також чинники, які впливають на цей процес.

Загалом, респондентки були різними за сімейним статусом: значна частина була заміжня, кілька учасниць перебували у цивільному шлюбі або розлучені. Також виявилось, що майже у половини опитаних не має дітей, що вказує на молодий вік та потенціал для професійного розвитку. Більшість респонденток мали вищу освіту, що підвищує ймовірність більш ефективного планування та досягнення цілей.

Важливою характеристикою є професійний статус учасниць: більшість з них працюють на повну або часткову зайнятість, є фрілансерами, а також перебувають у декретній відпустці, що свідчить про різноманітність життєвих обставин, що можуть впливати на досягнення цілей. Респондентки працюють у різних сферах, серед яких освіта, бізнес, індустрія краси та ІТ.

Більшість опитуваних вважають за краще формулювати свої цілі письмово, що дозволяє структурувати їхні думки та плани. Частина жінок використовує візуалізацію для досягнення цілей, що також свідчить про прагнення до більш творчого підходу, щодо перегляду цілей, також більшість респонденток роблять це на регулярній основі, найчастіше раз на місяць.

Для більшості важливим критерієм досягнення мети є особисте

задоволення, що вказує на високий рівень внутрішньої мотивації та орієнтацію на самореалізацію. Суспільне визнання та фінансова вигода є менш важливими, хоча вони також займають чільні позиції серед критеріїв.

Однією з основних перешкод на шляху досягнення цілей є брак часу, а також недостатність фінансів, які обмежують можливості для досягнення бажаних результатів. Іншими значущими перешкодами є психологічні бар'єри, такі як невпевненість у своїх силах, а також недостатня підтримка з боку близьких.

Жінки активно використовують особистий досвід і допомогу близьких для досягнення своїх цілей. Освіта та курси є ще одним важливим ресурсом, а також фінансові можливості. Частина жінок звертається до професійних консультацій та тренінгів, щоб покращити свої навички та отримати додаткову підтримку.

Більшість оцінюють свою здатність досягати цілей як високу або середню, що свідчить про оптимізм та готовність досягати поставлених завдань, хоча деякі з них стикаються з труднощами, які можуть ускладнювати процес досягнення бажаних результатів.

Дослідження показує, що жінки віком 20-35 років ставлять свої цілі в різних сферах життя, при цьому намагаються досягти гармонії між кар'єрою, сім'єю та особистим розвитком. Основними перешкодами на шляху досягнення цілей є брак часу та фінансів, а також психологічні бар'єри. Для досягнення своїх цілей респонденти активно використовують ресурси, такі як особистий досвід, підтримка близьких і професійні курси. Оцінка здатності досягати цілей переважно є позитивною, що свідчить про високий рівень мотивації та бажання досягти успіху.

За допомогою методики С. С. Бубнова (табл. 2.2.) було діагностовано, що респонденти віддають перевагу таким цінностям як «пізнання і повага людей та вплив на оточення», «пізнання нового у світі, природі, людині», «допомога і милосердя до інших людей», «любов» та «приємне проведення часу, відпочинку».

Таблиця 2.2.

Показники за методикою «Діагностика справжньої структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнова

Цінності в узагальненому вигляді	Бали у середньому	Ранг
Приємне проведення часу, відпочинку	3,77	7
Високий матеріальний добробут	3,31	3
Пошук і насолода прекрасним	3,5	5
Допомога і милосердя до інших людей	4	8
Любов	4,63	11
Пізнання нового у світі, природі, людині	3,54	6
Високий соціальний статус і управління людьми	3,22	1
Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих	4,1	9
Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	3,36	4
Спілкування	3,27	2
Здоров'я	4,4	10

Високий соціальний статус і управління людьми (Ранг 1): Для досліджуваних осіб ця цінність є найважливішою. Вони прагнуть до досягнення високого соціального статусу та можливості управляти і впливати на інших людей.

Спілкування (Ранг 2): Міжособистісні відносини та спілкування важливі для цієї групи. Вони цінують можливість взаємодіяти з іншими людьми.

Високий матеріальний добробут (Ранг 3): Деякі досліджувані особи вважають матеріальний комфорт та благополуччя важливими в житті.

Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві (Ранг 4): Деякі досліджувані особи віддають перевагу активній участі в суспільних справах та спрямовані на досягнення позитивних змін у суспільстві.

Пошук і насолода прекрасним (Ранг 5): Цінність цієї групи включає інтерес до естетичних аспектів життя та бажання насолоджуватися прекрасним.

Пізнання нового у світі, природі, людині (Ранг 6): Досліджувані особи цінують можливість вивчення нового та розуміння світу, природи та людей.

Приємне проведення часу, відпочинок (Ранг 7): Деякі досліджувані особи віддають перевагу відпочинку та приємному проведенню часу.

Допомога і милосердя до інших людей (Ранг 8): Ця цінність включає бажання допомагати та виявляти милосердя до інших.

Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих (Ранг 9): Деякі досліджувані особи цінують можливість пізнання та поваги до інших людей, а також вплив на них.

Здоров'я (Ранг 10): Здоров'я важливе для деяких досліджуваних осіб, і вони приділяють увагу збереженню та підтримці свого фізичного стану.

Любов (Ранг 11): Ця цінність була визнана найменш важливою для досліджуваних осіб у даному дослідженні.

В ході дослідження, проведеного за допомогою Методики "Ціннісні орієнтації" Мілтона Рокича з 50 респондентами показало було виявлено результати: таблиця 2.2:

Серед термінальних цінностей на першому місті у респондентів стоїть впевненість в собі, далі матеріальне забезпечення життя. Однакову кількість балів набрали любов та здоров'я, також свобода та продуктивне життя. Така цінність як щастя інших опинилася в опитаних на останньому місті. Також рівну кількість балів набрали цікава робота, життєва мудрість, розваги, пізнання, розширення кругозору та щасливе сімейне життя.

Таблиця 2.3.

Показники термінальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Термінальні цінності	Бали у середньому
Впевненість у собі	6,38
Матеріально забезпечене життя	7,42
Любов	8,88
Здоров'я	8,88
Свобода	8,97

Продуктивне життя	8,97
Цікава робота	10,09
Життєва мудрість	10,09
Розваги	10,09
Пізнання, розширення кругозору	10,09
Щасливе сімейне життя	10,09
Активна життєва діяльність	11,48
Краса природи і мистецтв	11,48
Розвиток	11,48
Розваги	11,48
Творчість	11,48
Суспільне покликання	11,48
Щастя інших	12,45

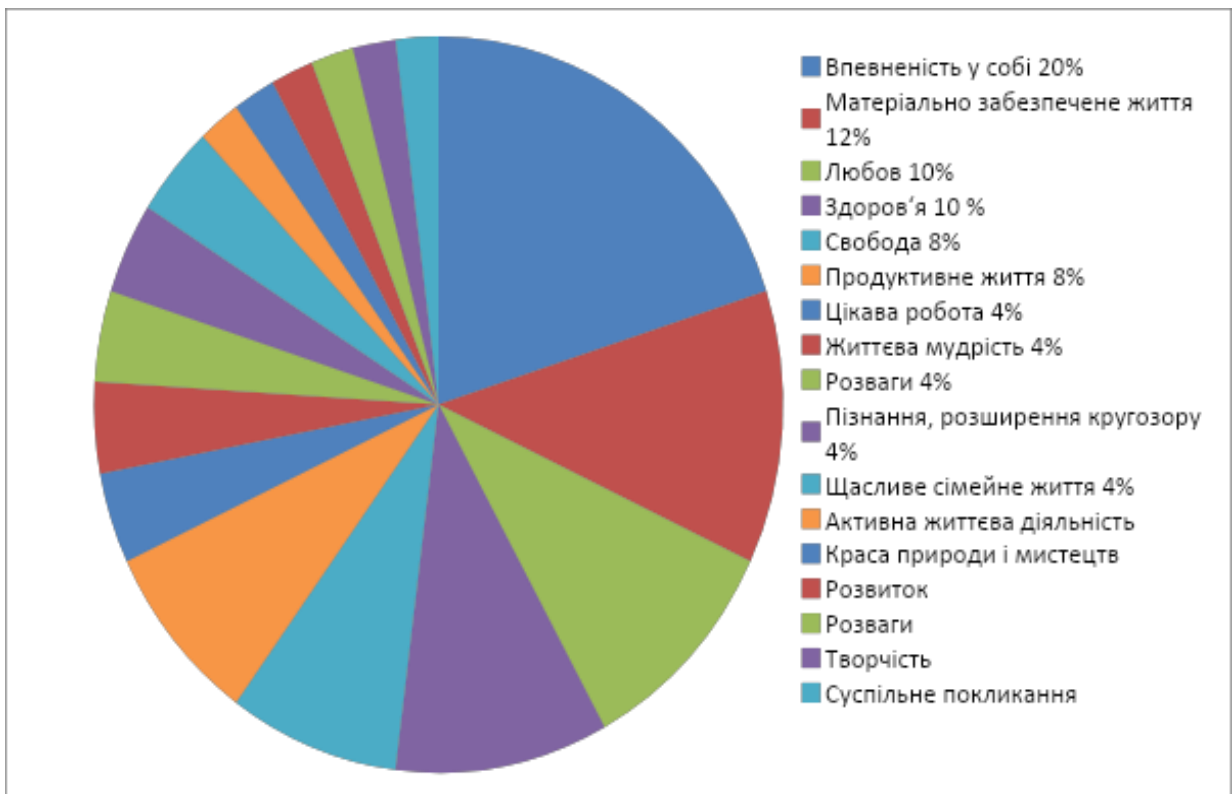


Рисунок 2.1 Показники термінальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Згідно з наданим розподілом інструментальних цінностей, можемо сформулювати детальний аналіз наступним чином:

Життєрадісність (почуття гумору): Ця цінність вказує на здатність до

усмішок, сміху, та позитивного ставлення до життя. Вона сприяє підвищенню емоційного комфорту та створює позитивне сприйняття оточуючого світу.

Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче): Цінність незалежності підкреслює важливість особистої автономії, здатності приймати власні рішення та відповідати за свої дії. Це сприяє розвитку самостійності та впевненості у собі.

Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення): Ця цінність відображає значення логічного та об'єктивного мислення, здатність аналізувати ситуації, оцінювати альтернативи та приймати обдумані рішення.

Вихованість (гарні манери): Вихованість включає в себе культурне та ввічливе спілкування, поведіння в соціальних ситуаціях та дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Освіченість (широта знань, висока загальна культура): Цінність освіченості вказує на значення постійного самовдосконалення, розвитку інтелектуальних і культурних здібностей, а також широкого спектра знань про різні аспекти життя та світу.

Цінності на перших трьох місцях отримали однакову кількість балів, що свідчить про їхню рівнозначність в контексті важливості. Подальші дві цінності також мають однакову кількість балів, що підкреслює їхню подібну важливість у даному контексті. Такий розподіл цінностей може вказувати на те, що для даної групи цінності мають подібний рівень важливості для оцінки особистості чи ситуації.

Далі йдуть вихованість (гарні манери) та освіченість (широта знань, висока загальна культура) теж однакова кількість балів.

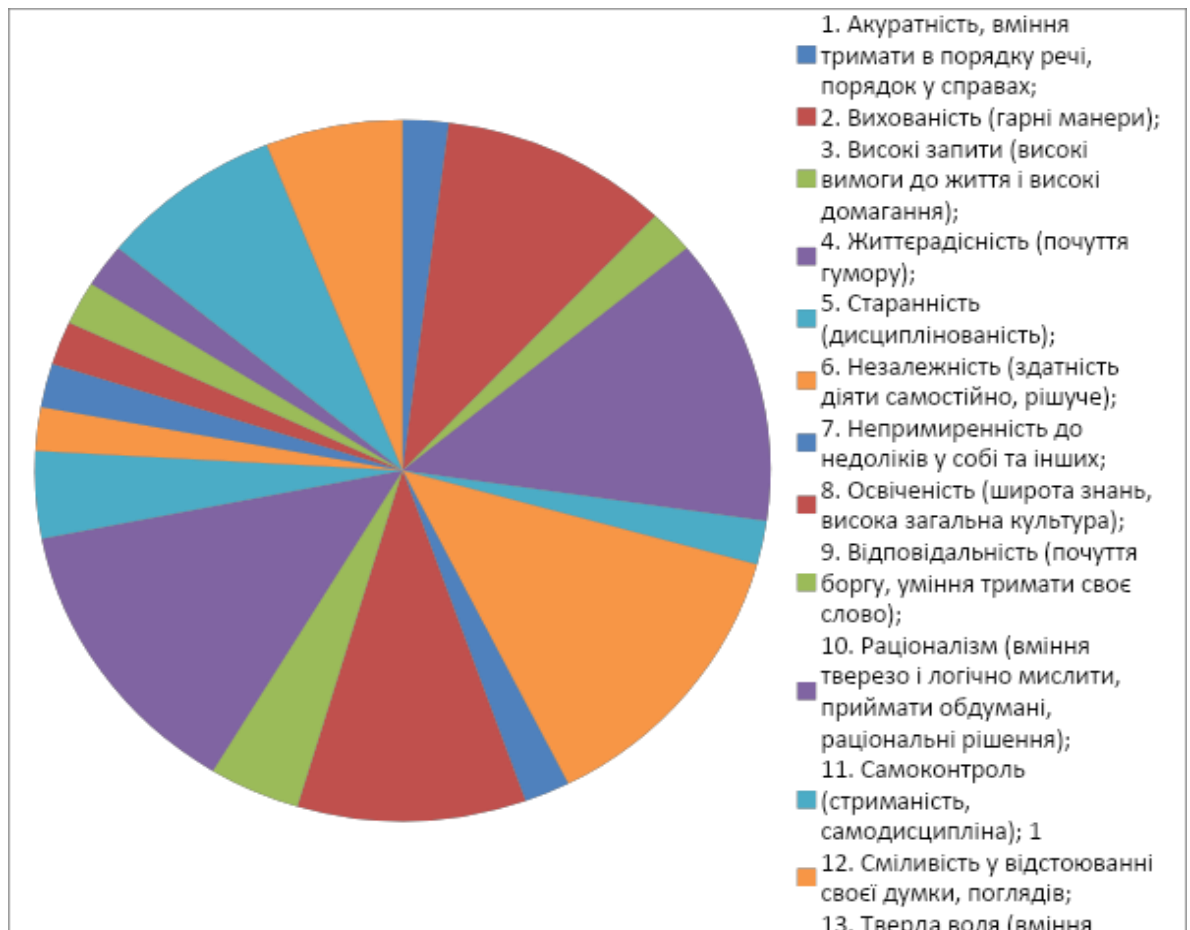


Рисунок 2.2. Розподіл показників інструментальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Таблиця 2.4.

Показники інструментальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Інструментальні цінності	Бали у середньому
1. Акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	11,03
2. Вихованість (гарні манери);	7,89
3. Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	9,26
4. Життєрадісність (почуття гумору);	7,02
5. Старанність (дисциплінованість);	11,03
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	7,02
7. Непримиренність до недоліків у собі та інших;	11,03
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура);	7,89

Інструментальні цінності	Бали у середньому
9. Відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);	9,26
10. Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);	7,02
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна); 1	9,26
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;	8,88
13. Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);	11,03
14. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);	11,03
15. Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	11,03
16. Чесність (правдивість, щирість);	8,4
17. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);	8,4
18. Чуйність (дбайливість)	9,04

Після обробки даних по тесту "Смисложиттєві орієнтації" (СЖО) Д. А. Леонтьєва було отримано такі результати щодо смислових орієнтацій респондентів (рис. 2.3):

Цілі в житті: Середній бал за цією шкалою становить 31,2 бала. Більшість респондентів виражають наявність конкретних цілей в майбутньому, які надають їхньому життю напрямок та ціль. Однак, деякі з них можуть мати цілі, які поки що не підкріплені реалістичним планом та відповідальністю за їхнє досягнення.

Процес життя або інтерес та емоційне насичення життя: Середній бал за цією шкалою становить 32,1 бала. Для більшості респондентів процес їхнього життя є цікавим і емоційно насиченим. Вони насолоджуються теперішнім моментом та ставляться до життя з позитивом.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією: Середній бал за цією шкалою становить 26,48 бала. Більшість респондентів задоволені пройденою частиною свого життя і відчувають, що вони досягли певних

результатів у своїй самореалізації.

Локус контролю – Я: Середній бал за цією шкалою становить 22,13 бала. Це свідчить про те, що більшість респондентів вірять у свої здатності контролювати своє життя та приймати власні рішення.

Локус контролю – життя: Середній бал за цією шкалою становить 30,38 бала. Більшість курсантів вважають, що вони мають можливість впливати на події та приймати рішення у своєму житті.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів мають конкретні цілі в майбутньому, цікавляться процесом свого життя та відчувають задоволеність своєю самореалізацією. Вони також вірять у свої здатності контролювати своє життя. Однак важливо пам'ятати, що це уявне дослідження та результати можуть відрізнятись в реальному житті.

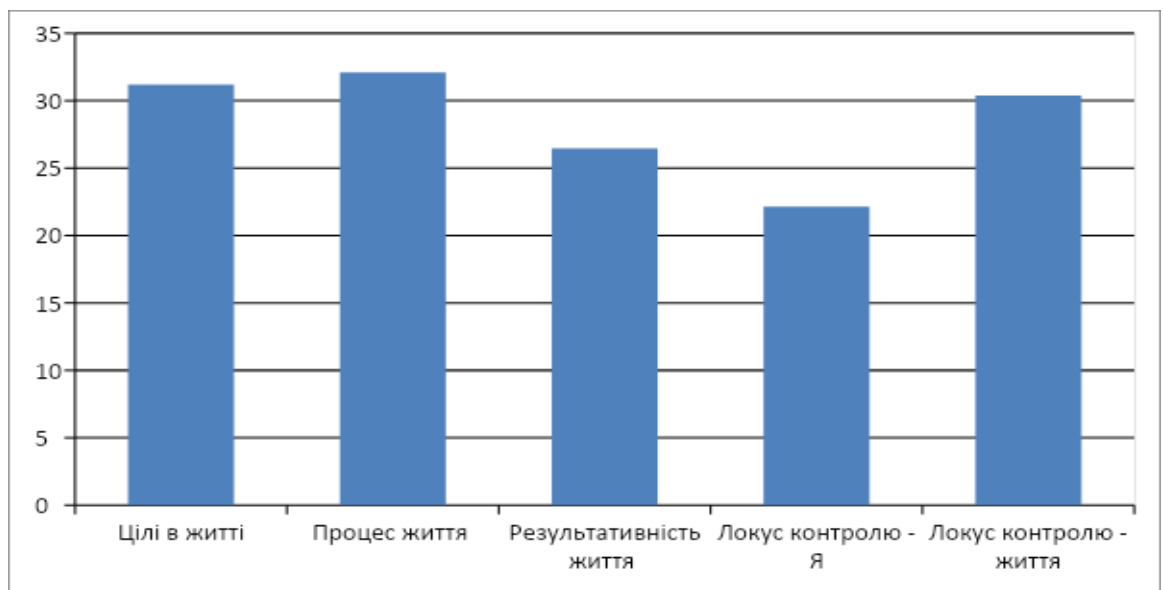


Рисунок 2.3 Показники смислових орієнтацій

Успішність досягнення життєвих цілей є важливим показником психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Вона визначається не лише наявністю конкретних цілей, але й здатністю людини планувати, реалізовувати свої наміри та адаптуватися до змінюваних умов життя. Для того щоб детально оцінити, як досягаються життєві цілі, необхідно враховувати різні аспекти, такі як рівень задоволення своїми досягненнями,

реалістичність поставлених цілей, ефективність застосованих стратегій, а також чинники, що впливають на внутрішній контроль і здатність людини приймати важливі рішення.

Успіх у досягненні життєвих цілей часто залежить від чіткості самих цілей, віри в свою здатність їх досягати та позитивного ставлення до життя.

Таблиця 2.5.

## Критерії успішного та неуспішного досягнення життєвих цілей

<b>Критерії</b>	<b>Успішно досягнуті цілі</b>	<b>Неуспішно досягнуті цілі</b>
<b>Цілі в житті</b>	Визначені, чіткі, з планом	Не підкріплені планами
<b>Процес життя</b>	Емоційно насичене, задоволене	Можлива відсутність задоволення
<b>Результативність життя</b>	Висока самореалізація	Не досягнуті всі бажані результати
<b>Локус контролю</b>	Вірять у свій контроль	Відсутність контролю
<b>Інструментальні цінності</b>	Висока дисциплінованість, рішучість	Низька оцінка деяких цінностей

Успішно досягнуті життєві цілі є чіткими, а опитувані вірять у свою здатність їх досягати. Більшість задоволені емоційним процесом свого життя, насолоджуються теперішнім моментом і ставляться до життя з позитивом. Відчуття контролю над своїм життям сприяє успішному досягненню цілей, оскільки вірять у свою здатність змінювати обставини. Респонденти, які мають високі бали за такими якостями, як дисципліна, рішучість і відповідальність, успішно досягають своїх цілей.

Проте деякі жінки ще не досягли бажаного рівня самореалізації, що може свідчити про потребу в додаткових зусиллях або реалістичних планах для досягнення своїх цілей. Низькі оцінки за певними інструментальними цінностями, такими як життєрадісність, незалежність і раціоналізм, можуть свідчити про труднощі у досягненні цілей для частини опитуваних, якщо вони не мають стратегії або ресурсу для їх реалізації.

Одним із ефективних методів для аналізу успішність досягнення життєвих цілей є кореляційний аналіз, який дозволяє виявити взаємозв'язки між різними змінними і визначити, як ті чи інші чинники впливають на результативність у житті.

Кореляційний аналіз дозволяє виявити, як різні змінні взаємодіють між собою, і який вплив вони мають на досягнення життєвих цілей. У цьому контексті було проведено дослідження взаємозв'язків між термінальними та інструментальними цінностями, смисловими орієнтаціями, локусом контролю та результатами досягнення життєвих цілей.

Таблиця 2.6.

## Кореляція між цінностями та досягненням життєвих цілей

<b>Чинники</b>	<b>Високі оцінки</b>	<b>Кореляція з досягненням життєвих цілей</b>
<b>Термінальні цінності</b>	Щастя інших (12,45), творчість (11,48), розваги (11,48), розвиток (11,48)	Висока самореалізація, чіткі цілі в житті
<b>Інструментальні цінності</b>	Дисциплінованість (11,03), тверда воля (11,03), самоконтроль (9,26), відповідальність (9,26)	Успіх у досягненні цілей через відповідальність і самоконтроль
<b>Смисложиттєві орієнтації</b>	Цілі в житті (31,2), процес життя (32,1)	Висока самореалізація, задоволення процесом життя
<b>Локус контролю</b>	Локус контролю – Я (22,13), локус контролю – життя (30,38)	Вірять у свій контроль, успішне досягнення цілей

Термінальні цінності, що отримали високі бали, такі як щастя інших (12,45), творчість (11,48), розваги (11,48), розвиток (11,48), корелюють з високими показниками самореалізації та чітко визначеними цілями. Це означає, що жінки, які вважають ці цінності важливими, мають виразну мету в житті та активно працюють над її досягненням. Вони здатні більш ефективно реалізовувати свої потенціали завдяки усвідомленим цілям і прагненню до самовдосконалення.

Цінності, що оцінені на високому рівні, як дисциплінованість (11,03), тверда воля (11,03), самоконтроль (9,26), відповідальність (9,26) безпосередньо корелюють з успішним досягненням життєвих цілей. Опитувані з високими оцінками цих цінностей демонструють вищу результативність у досягненні своїх цілей завдяки здатності до зосередженості, планування, дисциплінованості та самоконтролю. Вони більш рішуче підходять до виконання поставлених завдань, що впливає на їхні досягнення.

Респонденти, які отримали високі бали за шкалами цілі в житті (31,2) та процес життя (32,1), виявляють значний рівень задоволення життям і чітко сформульовані цілі. Це корелює з високою самореалізацією та результатами в житті. Задоволення процесом життя і чіткість життєвих цілей дають змогу людям не тільки краще оцінювати свій шлях, а й досягати більших результатів у саморозвитку. Вони мають позитивне ставлення до життя, що сприяє досягненню значних успіхів у реалізації своїх планів.

Високий середній бал за шкалою локус контролю – Я (22,13) та локус контролю – життя (30, 38) свідчить, що більшість жінок вірять у здатність контролювати своє життя та впливати на події. Відчуття контролю за власним життям та здатність приймати власні рішення позитивно корелюють з успішним досягненням життєвих цілей. Опитувані з високим рівнем локусу контролю схильні діяти рішуче, приймати активну участь у змінах і мають високі шанси на успіх.

Кореляційний аналіз показав, що успіх у досягненні життєвих цілей залежить від поєднання таких чинників, як термінальні та інструментальні цінності, смислові орієнтації та локус контролю. Жінки, які високо оцінюють цінності, як творчість, розвиток, щастя інших, і мають високі показники самодисципліни, самоконтролю, а також вірять у свій контроль над життям, більш успішно досягають своїх життєвих цілей. Це означає, що успішна реалізація життєвих орієнтирів вимагає не лише високих внутрішніх цінностей, але й здатності до самоконтролю та позитивного ставлення до

ЖИТТЯ.

## **Висновки до розділу 2**

Розділ 2 емпіричного дослідження психологічних аспектів постановки та досягнення цілей виявив ключові знахідки щодо впливу ціннісних орієнтацій і смислових орієнтацій на мотивацію досягнення цілей. Було визначено кілька ключових психологічних чинників, що впливають на формулювання цілей у жінок віком 20-35 років. Перш за все, важливу роль відіграє самоідентифікація, тобто спосіб, яким жінки сприймають себе, свої можливості та обмеження. Від цього залежить їхня віра у власні сили та готовність досягати поставлених завдань. Значним чинником є емоційний стан, оскільки такі емоції, як мотивація, страх перед невдачею, втрата мотивації та стрес, можуть суттєво впливати на постановку та досягнення цілей. Мотивація також є важливим аспектом, особливо рівень внутрішньої мотивації, який визначає успіх у досягненні життєвих завдань. Соціокультурні чинники, включаючи очікування суспільства, гендерні стереотипи, рольові вимоги та психологічний тиск, значною мірою впливають на вибір цілей та стратегії їх досягнення. Не менш важливими є ресурси, до яких має доступ жінка, адже як матеріальні (освіта, фінанси), так і нематеріальні ресурси (соціальна підтримка) визначають якість формулювання цілей і можливість їх реалізації. Ціннісні орієнтації також відіграють суттєву роль у цьому процесі. Високий соціальний статус, матеріальний добробут, спілкування та інші важливі цінності впливають на визначення пріоритетів і формування стратегій. Окрім цього, рівень суб'єктивного контролю, який оцінюється за шкалою "Локус контролю – Я", також є значущим чинником. Дослідження показали, що низький рівень суб'єктивного контролю може ускладнювати процес досягнення цілей.

Зокрема, за методикою С.С. Бубнова і М. Рокича було встановлено, що високий соціальний статус, спілкування та матеріальний добробут мають високий ранг серед цінностей респондентів.

Аналіз тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва показав, що більшість респондентів відчувають задоволеність своєю самореалізацією та вірять у свої здатності контролювати своє життя. Ці результати підкреслюють розуміння ціннісних та смислових орієнтацій для розробки ефективних стратегій досягнення особистісного та професійного зростання.

Результати тесту "Смисложиттєві орієнтації" Д.А. Леонтєва свідчать про високий рівень цілеспрямованості та задоволення життям серед респондентів. Високі показники по шкалах "Цілі в житті" та "Процес життя" вказують на наявність у людей чітких життєвих орієнтирів та позитивного ставлення до життя. Результати за шкалою "Результативність життя" підкреслюють важливість самореалізації для особистісного задоволення. Окремо варто виділити низький середній бал за шкалою "Локус контролю - Я", що може свідчити про потенційні виклики в почутті особистої ефективності та впевненості в собі. Враховуючи ці дані, можна зробити висновок, що для підвищення ефективності досягнення цілей необхідно зосередитися на розвитку внутрішньої мотивації, віри в особисту ефективність та розробці конкретних планів досягнення мети.

### РОЗДІЛ 3

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПОСТАНОВКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ У ЖІНОК 20-35 РОКІВ

Розділ, що стосується вдосконалення процесу постановки і досягнення цілей у жінок віком 20-35 років, зосереджується на практичних рекомендаціях та методиках, які допомагають жінкам ефективніше планувати і досягати бажаних цілей. На основі сучасних підходів до особистісного розвитку, рекомендації спрямовані на розвиток самосвідомості, побудову індивідуальних планів і підвищення мотивації. Жінкам пропонується враховувати психологічні чинники, що впливають на формулювання цілей, такі як самооцінка, рівень емоційної стабільності та соціальна підтримка, а також обирати стратегії, що найбільш відповідають їхнім особистим цінностям та життєвим пріоритетам.

У цьому розділі здійснена розробка восьми тижневої тренінгової програми, яка включає 16 сесій, які покликані надати жінкам практичні інструменти для ефективного управління своїми цілями. Тренінг складається з теоретичних і практичних занять, які проходять двічі на тиждень і допомагають учасницям оволодіти ключовими техніками планування, саморефлексії та формування звички до регулярної роботи над досягненням особистих цілей. Програма тренінгу включає вправи для розпізнавання особистих пріоритетів, формування позитивного мислення, відстеження прогресу та подолання бар'єрів, таких як страх невдачі та низька самооцінка.

Особливий акцент зроблено на тому, як чітка структура і конкретизація цілей через SMART-критерії може допомогти в побудові реалістичних і досяжних планів. Крім того, у рекомендаціях зазначено важливість використання методів самозаохочення та позитивної рефлексії для підтримки мотивації. Значущу роль відведено навичкам керування часом, стресом і постановки пріоритетів, що дозволяє гармонійно поєднувати професійні обов'язки та особисті інтереси.

### **3.1. Тренінг з розробки і впровадження особистісних планів для досягнення цілей жінками 20-35 років**

Програма тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок 20-35 років" розрахована на 8 тижнів, які включають 16 сесій та спрямовані на підтримку та стимулювання жінок у важливий період їхнього життя, коли вони формують основу своєї кар'єри, особистісного розвитку, а також можуть планувати або вже формувати сім'ю. Ця програма надає учасницям не тільки інструменти та знання для ефективної постановки та досягнення професійних та особистих цілей, а й формує навички самоуправління та самомотивації, які є критично важливими для сучасної жінки.

Програма тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок віком 20-35 років" є важливим інструментом, спрямованим на забезпечення комплексного підходу до особистісного розвитку. Ця програма допомагає жінкам підвищити самосвідомість та самооцінку, навчаючи їх визначати власні сильні та слабкі сторони, що є ключем до ефективного формулювання та досягнення особистісних і професійних цілей. Розвиток навичок ефективного планування дозволяє учасницям створювати чіткі, реалістичні та досяжні плани, необхідні для успішного навігування у швидкоплинному сучасному світі.

Зміцнення внутрішньої мотивації відіграє важливу роль у довгостроковому успіху жінок у всіх сферах життя. Програма забезпечує учасниць інструментами для розробки стратегій підтримки стійкої мотивації, що допомагає їм подолати труднощі та зберігати наполегливість у досягненні своїх цілей. Також, тренінг включає методи управління стресом та регулювання емоцій, які відіграють критичну роль у підтримці високого рівня продуктивності, навіть під час життєвих випробувань.

Одним з ключових аспектів програми є створення підтримувальної мережі, яка допомагає учасницям налагодити міцні професійні та особистісні

зв'язки. Ця мережа виступає важливим ресурсом для особистісного зростання та успішного досягнення визначених цілей, забезпечуючи необхідну підтримку та заохочення.

Загалом, програма тренінгу допомагає учасницям розвинути важливі життєві навички, які сприяють їхньому особистому та професійному розвитку, підвищуючи їхню спроможність досягати поставлених цілей та відкривати нові можливості для зростання.

Програма тренінгу, спрямована на розробку та впровадження особистісних планів досягнення цілей для жінок віком 20-35 років, надає учасницям необхідні засоби та техніки для складання власних планів дій. Учасниці вчать визначати пріоритети, розробляти стратегії досягнення своїх цілей та застосовувати методи самооцінки, що є ключовими компонентами для успішного впровадження змін в їхнє життя. Ці навички стають особливо цінними не тільки у професійній сфері, але й в особистому житті, оскільки допомагають формувати особистісну резилієнтність та гнучкість, необхідні для ефективного подолання викликів та досягнення поставлених завдань.

Програма є не просто набором занять, а комплексним підходом до розвитку, який дозволяє учасницям більш усвідомлено і впевнено крокувати до своїх цілей. Такий підхід не тільки сприяє особистісному росту учасниць, але й мотивує їх на постійне самовдосконалення та пошук нових можливостей для розвитку в усіх сферах життя.

Програма тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей для жінок віком 20-35 років". Програма розрахована на 8 тижнів і включає як теоретичні, так і практичні заняття, спрямовані на особистісний розвиток та професійне зростання.

Для восьми тижневої програми тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей для жінок віком 20-35 років" можна організувати наступний графік занять:

- Тривалість програми 8 тижнів.
- Кількість занять 16 занять (по два заняття на тиждень).

- Тривалість кожного заняття 1,5-2 години (включає теоретичну частину, практичні вправи та обговорення).

Наведений розклад дозволяє розподілити матеріал рівномірно, забезпечуючи достатньо часу для глибокого засвоєння та відпрацювання кожної теми.

Тиждень 1 програми тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок віком 20-35 років" починається з основного введення в концепції, які стануть фундаментом для всього курсу. Цей тиждень зосереджений на самоаналізі, який є критично важливим для розуміння себе як особистості та визначення напрямків майбутнього розвитку.

### ***Сесія 1. Введення в тренінг***

Обговорення основних понять: у першій сесії тренер вводить учасниць в основні поняття, які будуть використовуватися протягом всього курсу: цілі, мотивація, самооцінка. Це допоможе учасницям краще зрозуміти, що таке цілі та як мотивація та самооцінка впливають на їхнє досягнення.

Взаємозв'язок понять: також розглядається, як ці концепції взаємопов'язані та як вони впливають на процес постановки та досягнення особистісних і професійних цілей.

Вступ до тренінгу: Учасниці ознайомлюються з загальною структурою курсу, його цілями та тим, що від них очікується.

### ***Сесія 2. Методи самоаналізу***

Теоретичні основи самоаналізу: Учасницям представляються різні методи самоаналізу, включаючи SWOT-аналіз (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) та інші психологічні інструменти, які допомагають виявити особистісні сильні та слабкі сторони.

Практичні завдання: Учасниці отримують завдання провести самоаналіз, використовуючи вивчені техніки, щоб ідентифікувати власні сильні сторони, слабкості, можливості для розвитку та потенційні загрози їхньому професійному та особистісному зростанню.

Домашнє завдання

Заповнення анкети самооцінки: Учасницям надається анкета самооцінки, яка допоможе їм систематизувати отримані в ході самоаналізу дані.

Визначення основних сфер для розвитку: на основі самоаналізу учасниці мають визначити ключові аспекти свого розвитку, які потребують уваги та праці у найближчому майбутньому.

Цей вступний тиждень є основою для подальшої роботи в курсі, де кожна учасниця зможе глибше зануритись у процес особистісного розвитку та розробки ефективних стратегій досягнення своїх цілей.

Тиждень 2 програми тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок віком 20-35 років" зосереджений на одному з ключових аспектів ефективного планування – встановленні цілей за методикою SMART, що включає в себе визначення конкретних, вимірюваних, досяжних, реалістичних та часово обмежених цілей. Ця методика допомагає учасницям структурувати свої амбіції та забезпечує чіткий напрямок до їх досягнення.

### ***Сесія 3. Поглиблене вивчення методики SMART***

Теорія методики SMART: Учасниці поглиблено вивчають кожен компонент методики SMART. Тренер детально описує, що означають конкретність (Specific), вимірюваність (Measurable), досяжність (Achievable), реалістичність (Realistic) та часові рамки (Timely) в контексті постановки цілей.

Аналіз прикладів: Презентація реальних прикладів, де методика SMART була використана для досягнення особистісних та професійних успіхів. Обговорення, як ці приклади можуть бути застосовані у власному житті учасниць.

### ***Сесія 4. Практичні вправи на встановлення SMART-цілей***

Групові вправи: Учасниці працюють у малих групах для формулювання SMART-цілей на основі особистісних або професійних завдань, обраних кожною з них. Це сприяє колаборативному навчанню та обміну досвідом між

учасницями.

Індивідуальні вправи: Кожна учасниця отримує завдання формулювати власні цілі за допомогою методики SMART, використовуючи знання, отримані під час групової роботи та теоретичної частини.

Домашнє завдання. Розробка особистісного плану з 3–5 SMART-цілей

Формулювання плану: Учасниці мають розробити особистісний план, що включає 3–5 SMART-цілей. Цілі можуть охоплювати різні аспекти їхнього життя, такі як кар'єра, особистісний розвиток, фізичне здоров'я або сімейні стосунки.

Використання шаблонів. Учасницям надаються шаблони для ведення їхніх планів, що допомагає їм структурувати цілі в чіткому і послідовному форматі.

зворотний зв'язок. Учасниці поділяться своїми планами з тренером та отримають зворотній зв'язок, який допоможе їм удосконалити свої цілі перед наступним тижнем тренінгу.

Цей тиждень тренінгу надає учасницям необхідні інструменти та знання для того, щоб вони могли самостійно планувати та виконувати свої цілі, спираючись на чітко визначені критерії успіху.

Тиждень 3 програми тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок віком 20-35 років" призначений для розробки детальних планів дій та освоєння інструментів для відстеження прогресу. Цей етап допоможе учасницям ефективно керувати своїми завданнями та коригувати плани на основі отриманих результатів.

### ***Сесія 5. Техніки ефективного планування***

Теоретичне введення: Представлення базових принципів та методик планування, які допомагають виявити оптимальні шляхи досягнення цілей. Обговорення важливості пріоритизації завдань, розстановки термінів та алокації ресурсів.

Розробка дій. Учасниці навчаються розбивати кожен SMART-ціль на конкретні, виконувані завдання. Вони вчаться встановлювати

короткотермінові між етапні цілі, що ведуть до головної мети, визначати ключові дії для досягнення кожної з них, а також призначати часові рамки для кожного завдання.

### ***Сесія 6. Інструменти відстеження прогресу та коригування планів***

Освоєння інструментів відстеження: Учасниці ознайомлюються з різними інструментами та додатками для відстеження прогресу, такими як календарі, планувальники завдань, мобільні додатки та онлайн-інструменти. Обговорення переваг та недоліків кожного з інструментів.

Коригування планів. Тренінг з методів адаптації планів відповідно до змін умов, несподіваних перешкод або нових можливостей. Учасниці вчать, як зберігати гнучкість у плануванні та як ефективно реагувати на зміни, зберігаючи при цьому фокус на кінцеві цілі.

Домашнє завдання. Складання детального плану дій для першої SMART-цілі

Створення детального плану. Учасниці отримують завдання скласти комплексний план дій для їхньої першої SMART-цілі. Цей план повинен включати конкретні кроки, проміжні мети, визначення ресурсів та часові рамки.

Використання інструментів відстеження. Кожна учасниця обирає інструмент відстеження, який вона використовуватиме для моніторингу свого прогресу по цьому плану.

Підготовка до обговорення. Учасниці готуються представити свій план на наступному занятті для отримання зворотного зв'язку від тренера та інших учасниць.

Цей тиждень дає учасницям знання та навички не тільки для розробки планів, але й для їхньої адаптації та оптимізації, що є критично важливим у досягненні довгострокових цілей у динамічному та змінному середовищі.

Тиждень 4 програми тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок віком 20-35 років" зосереджений на розвитку самодисципліни та відповідальності, які є фундаментальними аспектами для

ефективного самокерування та досягнення поставлених цілей.

***Сесія 7. Стратегії підтримки самодисципліни. Роль відповідальності у досягненні цілей***

Основи самодисципліни. Розглядається важливість самодисципліни як ключа до досягнення цілей. Учасниці вчаться розуміти, як самодисципліна впливає на їхню здатність виконувати плани та долати перешкоди.

Стратегії підтримки самодисципліни. Представляються конкретні методи та техніки, такі як встановлення чітких правил, регулярне планування та управління часом. Обговорюються приклади з практики, які демонструють успішне застосування цих стратегій.

Роль відповідальності. Розглядається, як відповідальність перед самим собою та іншими може стимулювати дотримання самодисципліни та сприяти досягненню цілей.

***Сесія 8. Вправи на розвиток відповідальності і самоконтролю***

Вправи на самоконтроль. Учасниці беруть участь у вправах, які вчать їх керувати імпульсами та ухвалювати виважені рішення. Включені вправи з осмисленої рефлексії та самоаналізу.

Групові активності. Виконання групових завдань, які вимагають від кожного учасника прояву відповідальності за спільний результат, сприяючи розвитку командної роботи та лідерських якостей.

Рольові ігри. Учасниці беруть участь в рольових іграх, що симулюють різні життєві сценарії, для розвитку навичок вирішення конфліктів та ведення переговорів.

Домашнє завдання. Впровадження стратегій самодисципліни у щоденні активності.

План самодисципліни. Учасницям пропонується розробити та виконати план самодисципліни, який включає щоденні завдання для розвитку цієї якості. План має включати специфічні дії, що відповідають їхнім SMART-цілям.

Щоденник самоконтролю. Учасниці заповнюють щоденник, де

відстежують свої успіхи та труднощі з самодисципліною, а також вплив власних дій на досягнення цілей.

Звіт: Підготовка звіту про вплив впроваджених стратегій на їхню продуктивність та досягнення цілей.

Цей тиждень допомагає учасникам освоїти навички, необхідні для стійкості та успіху, забезпечуючи їм засоби для ефективного самокерування і досягнення високих результатів у житті.

Тиждень 5 та 6 програми тренінгу "Розробка і впровадження особистісних планів досягнення цілей у жінок віком 20-35 років" спрямовані на залучення ресурсів та підтримки, а також управління стресом і емоціями, які є ключовими для підтримки стабільності та продуктивності в процесі досягнення особистісних цілей.

Тиждень 5. Залучення ресурсів та підтримки

***Сесія 9. Аналіз доступних ресурсів. Методи активізації ресурсів для досягнення цілей***

Вивчення ресурсів. Учасницям пропонується ретельно аналізувати особисті, професійні та соціальні ресурси, доступні для досягнення їхніх цілей. Вони вчаться оцінювати ресурси, які вони вже мають, і визначати, що їм потрібно залучити.

Активізація ресурсів. Обговорення методів мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів, включаючи фінансові, освітні, емоційні та соціальні. Навчання, як управляти цими ресурсами ефективно, зокрема через планування та стратегічні інвестиції.

***Сесія 10. Роль соціальної підтримки. Техніки налагодження корисних зв'язків***

Соціальна підтримка. Розгляд значення міцної соціальної мережі та її впливу на успішність особистісних зусиль. Дослідження, як соціальна підтримка може слугувати джерелом мотивації, натхнення та допомоги у складні часи.

Налагодження зв'язків. Вивчення технік налагодження та підтримання

професійних та особистісних контактів, використання соціальних мереж та офлайн заходів для розширення соціального кола, що може допомогти в досягненні цілей.

Домашнє завдання. Створення мережі підтримки для ваших цілей.

Планування мережі. Учасниці розробляють план залучення потрібних контактів та ресурсів, що допоможуть їм у досягненні їхніх SMART-цілей. Вони вчаться визначати кого включити до своєї мережі та яким чином кожен із залучених може допомогти.

Тиждень 6. Управління стресом та емоціями

***Сесія 11. Техніки управління стресом. Розробка особистісних стратегій стійкості***

Управління стресом. Ознайомлення з різними техніками управління стресом, включаючи дихальні вправи, медитацію, тайм-менеджмент і фізичні вправи. Учасниці вчаться інтегрувати ці техніки в свій щоденний розпорядок.

Стратегії стійкості. Розробка персональних стратегій для підвищення емоційної та психологічної стійкості. Обговорення, як ці стратегії можуть допомогти подолати виклики на шляху до цілей.

***Сесія 12. Регулювання емоцій для підтримки продуктивності***

Емоційний інтелект. Учасниці вивчають, як регулювати свої емоції для підтримки високої продуктивності та психологічного благополуччя. Обговорення технік управління емоціями, включаючи самостереження, самовираження та пошук емоційної підтримки.

Домашнє завдання. Виконання вправ на управління стресом у складних ситуаціях.

Практика управління стресом. Учасниці застосовують навчені техніки в реальних життєвих ситуаціях, документуючи свої враження, прогрес та труднощі. Вони вчаться адаптувати техніки під особисті потреби та контекст.

Тиждень 7. Аналіз досягнень та коригування планів

***Сесія 13. Методи оцінки досягнень. Вивчення власних успіхів та невдач***

Ця сесія зосереджується на навичках оцінювання та аналізу досягнень. Учасниці навчаються:

Використання методів оцінки. Освоєння різних методик для оцінювання досягнень, включно з кількісними та якісними підходами.

Аналіз успіхів та невдач. Вивчення способів аналізу того, що працювало ефективно, та ідентифікація причин невдач.

Саморефлексія. Розвиток навичок саморефлексії через ведення щоденника, де учасниці можуть записувати свої думки, відчуття та спостереження щодо процесу досягнення своїх цілей.

#### ***Сесія 14. Підходи до коригування цілей та планів дій***

У цій сесії учасниці вчать:

Коригування стратегій. Обговорення та впровадження змін у стратегії досягнення цілей на основі аналізу власних досягнень і невдач.

Гнучкість планів. Розвиток гнучкості у плануванні, щоб краще адаптуватися до змінних обставин.

Практичні завдання. Розробка змінених планів та корекція існуючих цілей з урахуванням отриманого досвіду та змінених обставин.

Домашнє завдання. Перегляд та коригування особистісних планів на основі аналізу прогресу.

Учасницям доручається:

Детальний перегляд своїх планів. Внесення необхідних коректив у свої цілі та плани дій на основі проведеного аналізу.

Підготовка звіту. Складання звіту про свої досягнення та плани корекції, який буде представлено на наступному занятті.

Тиждень 8. Підбивання підсумків і визначення подальших кроків

#### ***Сесія 15. Обговорення досягнутого прогресу. Підбивання підсумків тренінгу***

Ця сесія присвячена обговоренню та оцінці прогресу учасниць:

Обговорення результатів. Учасниці діляться своїми успіхами та труднощами, а також отримують зворотній зв'язок від тренерів та інших

учасниць.

Підбивання підсумків. Рефлексія над тим, чого учасниці навчилися під час тренінгу, та обговорення ключових моментів, які вони можуть використовувати у майбутньому.

### ***Сесія 16. Розробка стратегій для подальшого самостійного розвитку і досягнення цілей***

Планування майбутнього. Навчання учасниць методам самостійного планування та виконання планів розвитку на майбутнє.

Стратегії неперервного навчання. Введення в методики неперервної самоосвіти та професійного розвитку.

Домашнє завдання. Складання плану самостійної роботи та подальшого розвитку.

Учасниці розробляють особистий план, який включає стратегії та дії для подальшого самостійного розвитку, ураховуючи набуті знання та навички, а також особистісні цілі на майбутнє.

Для того, щоб дослідити можливі зміни у ціннісних орієнтаціях особистості учасниць після проходження тренінгу з розвитку особистісних цілей та самодисципліни, можна припустити, що тренінг зміцнив певні аспекти цінностей, які більше відповідають досягненню професійних і особистісних цілей.

### **3.2. Рекомендації з розробки й впровадження особистісних планів для досягнення цілей жінками 20-35 років**

Досягнення цілей є важливим аспектом особистого розвитку та задоволення в житті. Вони не лише стимулюють нашу продуктивність, але й допомагають нам зростати, розвиватися та відчувати задоволення від життя. Однак, досягнення цілей часто є складним завданням, вимагаючим не лише фізичних зусиль, але й ретельного психологічного підходу. Першим кроком до досягнення цілей є чітке їх визначення. Коли мета чітка і конкретна, людина має більшу відповідальність та мотивацію досягти її. Важливо визначити не

лише саму ціль, але й встановити конкретні кроки для досягнення неї.

Перш ніж починати визначати ціль, важливо ретельно проаналізувати свої бажання, цінності і мотивації. Чітке розуміння того, чому ця ціль важлива для вас, стане основою вашої мотивації та відповідальності. Подумайте про те, як досягнення цієї цілі позитивно вплине на ваше життя та навколишніх людей [4].

SMART є скороченням від Specific (конкретність), Measurable (вимірюваність), Achievable (досяжність), Relevant (значущість) і Time-bound (визначеність часу). Коли встановлюється ціль, необхідно, щоб вона відповідає наступним критеріям:

Ціль має бути чіткою та конкретною. Наприклад, замість того, щоб сказати "Я хочу покращити свою фізичну форму", буде доречним визначити, наприклад, "Я хочу збільшити свою кількість пробігу до 5 км за місяць".

Ціль має бути вимірюваною, щоб можна було оцінити свій прогрес. Наприклад, "Я хочу скинути 5 кг ваги" є вимірюваною ціллю.

Ціль повинна бути досяжною, реалістичною. Необхідно пам'ятати, що ваша ціль повинна вас стимулювати, але не викликати відчуття безнадійності. Якщо вона здається недосяжною, розгляньте можливість розбити її на менші кроки.

Треба Переконатися, що обрана ціль має суттєве значення для особистості, відповідає її цінностям та особистим бажанням.

Наприклад, "Я хочу збільшити свою кількість пробігу до 5 км до кінця місяця".

Після визначення цілі необхідно розробіть план дій, який допоможе досягти цілі. Ціль розбивають на менші кроки або завдання, які потрібно виконати для досягнення основної мети. Це допоможе зберегти напрямок та орієнтуватися на досягнення мети.

Чітке визначення цілей і розробка стратегій для їх досягнення є ключовими аспектами успішної реалізації. Коли мета чітка, а кроки досягнення неї конкретні, ви збільшуєте свою відповідальність та мотивацію

для досягнення успіху.

Мотивація грає важливу роль у досягненні цілей. Внутрішня мотивація, така як особисті цінності, цілі та переконання, є потужним джерелом енергії, яка допомагає нам подолати виклики та труднощі на шляху досягнення цілей [2].

Мотивація виявляє велике значення в досягненні цілей, оскільки вона виступає як внутрішній імпульс, що спонукає нас до дії та надає енергії для подолання перешкод на шляху досягнення успіху. Внутрішня мотивація, яка ґрунтується на особистих цінностях, цілях та переконаннях, виявляється особливо потужним джерелом енергії, оскільки вона надає нам внутрішню силу та наполегливості для досягнення поставлених завдань навіть у випадку зустрічі з труднощами.

Особисті цінності є важливим елементом внутрішньої мотивації. Коли наші цілі відповідають нашим цінностям, ми відчуваємо внутрішню підтримку та мотивацію для досягнення їх. Наприклад, якщо одна з ваших цінностей – це здоров'я, то ви будете мотивовані займатися фізичними вправами та правильно харчуватися, щоб підтримувати цю цінність.

Чіткі та зрозумілі цілі є ключем до внутрішньої мотивації. Коли ми знаємо, чого саме ми хочемо досягти й чому це важливо для нас, ми відчуваємо більшу внутрішній драйв для праці над цими цілями. Наші цілі допомагають нам визначити нашу мету та напрямок, а отже, надають нам мотивацію для дії.

Наші внутрішні переконання грають також важливу роль у нашій мотивації. Якщо ми віримо у свою здатність досягти своїх цілей та впевнені у своїй успішності, ми будемо більш схильні до прийняття викликів та подолання труднощів [14].

Внутрішня мотивація надає нам наполегливості та стійкості, необхідних для праці над нашими цілями в умовах важкостей та труднощів. Коли ми відчуваємо глибокий внутрішній привід досягти успіху, ми здатні зосередитися на цілях та подолати будь-які перешкоди, які можуть виникнути на нашому шляху.

Внутрішня мотивація, яка базується на особистих цінностях, цілях та переконаннях, є потужним джерелом енергії, що допомагає нам працювати над нашими цілями навіть у найскладніших умовах. Вона стимулює нас до дії та надає нам внутрішню силу для подолання викликів та досягнення успіху.

Позитивне мислення та віра в себе грають ключову роль у досягненні успіху. Психологічна настанова, що переконує нас у нашій здатності досягати цілей, створює сприятливу підготовку для успіху.

Позитивне мислення та віра в себе є ключовими чинниками, які впливають на наш успіх та досягнення цілей. Ці психологічні аспекти формують нашу ментальну модель світу і впливають на наше ставлення до себе, своїх здібностей та можливостей.

Позитивне мислення допомагає нам переглянути ситуації у світлі можливостей та перспектив, замість обмежень та негативних аспектів. Коли ми дивимося на життя з позитивної точки зору, ми стаємо більш відкритими до нових ідей, можливостей та викликів.

Віра в себе є основою позитивного мислення. Це внутрішнє переконання у власних здібностях, здатностях та потенціалі. Коли ми віримо у себе, ми відкриваємо для себе нові горизонти та можливості, і відчуваємо себе більш впевненими у своїх діях.

Позитивна психологічна настанова є ключем до успіху. Це наше усвідомлення та переконання у власних можливостях досягнення мети. Створюючи позитивну психологічну настанову, ми програмуємо свій розум на успіх, віримо у себе та створюємо сприятливу підготовку для досягнення цілей [6].

Розвиток позитивних думок та переконань є процесом, який потребує уваги та практики. Це може включати в себе вивчення своїх позитивних якостей та досягнень, використання позитивних підтверджень та афірмацій, а також відмову від негативних думок та переконань.

Позитивне мислення та віра в себе допомагають нам подолати внутрішні перешкоди, такі як страхи, сумніви та низька самооцінка. Коли ми віримо у

себе та маємо позитивну психологічну настанову, ми стаємо більш впевненими у своїх можливостях та готовими приймати виклики.

Позитивне мислення та віра в себе є ключовими складовими успіху та досягнення цілей. Вони допомагають нам створити сприятливу психологічну підготовку для успіху, розвивати свій потенціал та подолати внутрішні перешкоди на шляху досягнення успіху. Розвиваючи позитивне мислення та віру в себе, ми відкриваємо для себе нові можливості та досягаємо великих висот у своєму житті.

Ефективне планування та розробка стратегій грають важливу роль у досягненні цілей. Це допомагає уникнути відволікань та створює чітку дорожню карту для досягнення мети.

Ефективне планування та розробка стратегій є невід'ємною частиною процесу досягнення цілей. Цей підхід дозволяє систематизувати наші дії, зосередити увагу на головних завданнях та створити чітку дорожню карту для досягнення мети.

Перш ніж почати планування, важливо ретельно проаналізувати поточну ситуацію та визначити чіткі цілі. Це може містити оцінку наявних ресурсів, визначення основних проблем та завдань, а також встановлення конкретних, вимірюваних, досяжних, значущих та визначених в часі цілей (SMART).

Після визначення цілей необхідно розробити стратегію для їх досягнення. Це означає визначення основних кроків та дій, які необхідно здійснити для досягнення поставленої мети. Стратегія може містити вибір оптимальних шляхів дії, розробку планувальних документів та призначення відповідальності за виконання різних завдань.

Ефективне планування передбачає також встановлення пріоритетів у виконанні різних завдань. Важливо визначити, які завдання потребують найбільшої уваги та пріоритету, а також які можуть бути виконані пізніше.

Планування також передбачає визначення необхідних ресурсів для досягнення цілей. Це можуть бути фінансові, людські, матеріальні та інші ресурси, які необхідно мобілізувати для успішної реалізації стратегії.

Один з ключових аспектів ефективного планування – це постійний моніторинг та контроль за виконанням плану. Це дозволяє вчасно виявляти проблеми та уточнювати стратегію відповідно до змін в ситуації [36, с. 23].

Ефективне планування та розробка стратегій є важливими етапами у досягненні цілей. Цей процес допомагає уникнути відволікань, сконцентруватися на головних завданнях та створити чітку дорожню карту для досягнення мети. Ретельне планування дозволяє ефективно використовувати наявні ресурси та мінімізувати ризики невдачі, забезпечуючи успіх у виконанні поставлених завдань.

Успішність у досягненні цілей часто вимагає стійкості та витривалості. Важливо залишатися на шляху досягнення цілей, навіть у випадку зустрічі з перешкодами та труднощами.

Так, стійкість та витривалість грають ключову роль у досягненні цілей. Цей аспект важливий, оскільки шлях до досягнення мети часто супроводжується різноманітними викликами, перешкодами та труднощами.

Стійкість полягає у здатності утримуватися та продовжувати рухатися вперед навіть у випадку зустрічі з перешкодами та труднощами. Вона допомагає нам не втрачати віру та мотивацію, коли справи не йдуть за планом або коли ми стикаємося з невдачами.

Витривалість означає постійне зусилля та працю над досягненням цілей навіть у випадку важкостей. Це вміння триматися на шляху досягнення мети, навіть коли навколишні обставини складні або коли результати не досягаються швидко.

Самодисципліна є ключовим аспектом стійкості та витривалості. Це здатність контролювати свої дії, волю та емоції для досягнення мети. Самодисципліна допомагає нам триматися на шляху досягнення цілей навіть у випадку відволікань чи спокус [9].

Важливо розвивати навички управління стресом та негативними емоціями, щоб зберігати енергію та продовжувати працювати над досягненням мети навіть у випадку важкостей. Позитивне мислення,

медитація та засоби релаксації можуть бути корисними інструментами у цьому процесі.

Важливо постійно навчатися та вдосконалювати свої навички для підтримки стійкості та витривалості. Це може містити збільшення знань, пошук підтримки та настанови від досвідчених фахівців, а також використання нових методів та стратегій.

Стійкість та витривалість є ключовими аспектами успішності в досягненні цілей. Вони допомагають нам подолати перешкоди, витримати труднощі та продовжувати працювати над нашими метами навіть у випадку невдач. Розвиваючи ці якості, ми стаємо більш впевненими та ефективними у досягненні своїх цілей.

Досягнення цілей є важливим аспектом особистого розвитку та задоволення в житті. Психологічні чинники, такі як чіткість цілей, мотивація, позитивне мислення, стратегії та витривалість, грають важливу роль у досягненні успіху. Зрозуміння та використання цих чинників може допомогти кожній людині стати більш ефективною у досягненні своїх мрій та амбіцій.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі дослідження розглядається комплексний підхід до постановки та досягнення цілей серед жінок віком 20–35 років. Аналізуючи мотиваційні основи та зміст цілей, виявлено, що автономія у виборі цілей та їх значущість мають вирішальний вплив на суб'єктивне благополуччя. Встановлено, що внутрішньо мотивовані та значущі цілі, які корелюють з основними психологічними потребами особистості, сприяють підвищенню психологічного благополуччя. Це підкреслює важливість внутрішньої конкордантності цілей, які впливають з глибинних особистісних мотивів та цінностей.

Значення стратегічного планування та чіткого визначення цілей також є ключовим у процесі досягнення цілей. Застосування методики SMART, яка включає визначення конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та

часово обмежених цілей, демонструє ефективність у підвищенні мотивації та відповідальності серед жінок. Це сприяє більш організованому та цілеспрямованому підходу до реалізації особистісних та професійних амбіцій.

Спеціалізована тренінгова програма, представлена у розділі, розроблена з метою підтримки жінок у значущий період їхнього розвитку, забезпечує їм необхідні знання та навички для ефективного визначення та досягнення цілей. Програма фокусується на розвитку важливих навичок самоуправління та самомотивації, які не тільки сприяють професійному зростанню, але й підвищують самосвідомість та самооцінку, що є вирішальним для всебічного особистісного розвитку.

Ці висновки свідчать про важливість комплексного підходу до визначення та реалізації цілей, який включає самоаналіз, планування, виконання та корекцію особистісних цілей, з особливим акцентом на підтримку внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя.

У третьому розділі дослідження аналізується інтегрований підхід до встановлення та досягнення цілей серед жінок віком 20-35 років. Дослідження виявило, що автономність у виборі цілей та їх глибокий зміст суттєво впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя. Цілі, що мають внутрішню мотивацію та відображають основні психологічні потреби особистості, сприяють зростанню її психологічного благополуччя, що підкреслює значення цілей, що відповідають глибинним особистісним мотивам та цінностям.

Стратегічне планування та чітке формулювання цілей виявились ключовими у процесі їх реалізації. Використання методу SMART, який передбачає встановлення конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей, забезпечує підвищення мотивації та відповідальності, що веде до більш систематизованого та цілеспрямованого підходу у досягненні особистісних та професійних цілей.

Спеціалізована тренінгова програма, яка була розроблена для підтримки жінок у важливий період їхнього розвитку, надає необхідні інструменти для ефективного визначення та досягнення їхніх цілей. Програма спрямована на

розвиток ключових навичок самокерування та самомотивації, сприяючи не лише професійному зростанню, але й підвищенню самосвідомості та самооцінки, що є вирішальним для гармонійного особистісного розвитку.

Висновки цього розділу свідчать про критичну важливість комплексного підходу у формулюванні та реалізації особистісних цілей, з акцентом на глибоке само аналізування, планування, виконання та коригування планів. Особлива увага приділяється підтримці внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя, що є ключовим для ефективного досягнення поставлених цілей.

## ВИСНОВКИ

1. Було розглянуто категорію "постановки цілей" в психологічній науці як важливу теоретичну і практичну проблему. Було з'ясовано, що постановка цілей є складним і багатограним процесом, який інтегрує індивідуальні особливості, соціокультурний контекст та психологічні чинники. У психології ця категорія розглядається як механізм, що визначає поведінку людини, сприяючи усвідомленню власних бажань, цінностей, пріоритетів і ресурсів. Вона формує чіткий напрямок діяльності, мобілізуючи мотивацію та зосереджуючи увагу на ключових завданнях. У дослідженні також було вивчено специфіку постановки та досягнення цілей у жінок віком від 20 до 35 років. Цей процес охоплює різноманітні типи цілей: кар'єрні, особистісні, освітні, фінансові, здоров'я та духовні. На нього впливають самоідентифікація, соціокультурні чинники та емоційний стан.

2. У ході дослідження було виявлено, що процес формулювання та досягнення цілей особистістю є багатограним і залежить від низки психологічних аспектів і чинників. Зокрема, мотивація, саморегуляція, самоконтроль, планування та управління часом займають ключове місце в цьому процесі. Мотивація забезпечує енергію та бажання досягати поставлених завдань, тоді як саморегуляція і самоконтроль дозволяють контролювати свої дії, адаптувати стратегії й долати перешкоди. Віра у власні сили визначає рівень наполегливості та стійкості, що є важливими для досягнення цілей. Водночас чітке планування і ефективне управління часом допомагають спрямувати зусилля на виконання пріоритетних завдань.

Розуміння і управління цими аспектами дає змогу краще розкрити механізми мотивації, саморегуляції та організації діяльності, що лежать в основі успішного досягнення цілей. Ці знання важливі як для особистісного розвитку, так і для створення практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку цілеспрямованості.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки щодо психологічних аспектів постановки та досягнення

цілей. Перше, розуміння та формулювання цілей є фундаментальним для їх досягнення, вимагаючи від людини самопізнання та осмислення власних цінностей і пріоритетів.

Розуміння та формулювання цілей вимагає глибокого самопізнання та аналізу особистих цінностей та пріоритетів. Цей процес передбачає визначення того, що є найважливішим для індивіда, і як це впливає на вибір життєвих напрямків. Формулювання цілей на основі власних цінностей забезпечує більш високу мотивацію та відданість їх досягненню, оскільки вони відображають справжні прагнення та ідеали людини. Такий підхід дозволяє створити більш міцну основу для планування та виконання дій, спрямованих на досягнення поставлених цілей, забезпечуючи внутрішню консистенцію та цілісність особистісного розвитку.

Друге, психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, і локус контролю, відіграють ключову роль у процесі досягнення цілей.

Мотивація, саморегуляція, і локус контролю є вирішальними психологічними чинниками в процесі досягнення цілей. Мотивація визначає бажання досягти цілі, спонукаючи до дій. Саморегуляція дозволяє керувати своєю поведінкою, емоціями та ресурсами відповідно до цілей, адаптуючись до змін та перешкод. Локус контролю визначає, наскільки людина вважає, що може впливати на події в своєму житті. Індивіди з внутрішнім локусом контролю переконані, що вони самі відповідальні за свої досягнення, що сприяє вищій мотивації та здатності досягати цілей.

Емпіричне дослідження підкреслило значення цілеспрямованості та віри в особисту ефективність. Важливою є також здатність до адаптації та гнучкого перегляду цілей у відповідь на змінні обставини. Таким чином, ефективне досягнення цілей вимагає комплексного підходу, який об'єднує як внутрішні, так і зовнішні ресурси особистості.

Емпіричне дослідження акцентує на важливості цілеспрямованості та віри в особисту ефективність як ключових елементів для досягнення цілей. Це підкріплюється здатністю індивідів адаптуватися до змінних обставин та

гнучко переглядати свої цілі, що є важливим у відповідь на непередбачувані виклики. Ефективне досягнення цілей вимагає інтеграції як внутрішніх ресурсів, таких як мотивація та саморегуляція, так і зовнішніх, включаючи підтримку соціальної мережі та доступ до необхідних матеріальних ресурсів. Цей комплексний підхід дозволяє особистості ефективніше досягати поставлених цілей, підвищуючи її загальне задоволення життям та успіх.

4. У третьому розділі дослідження аналізується інтегрований підхід до встановлення та досягнення цілей серед жінок віком 20-35 років. Дослідження виявило, що автономність у виборі цілей та їх глибокий зміст суттєво впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя. Цілі, що мають внутрішню мотивацію та відображають основні психологічні потреби особистості, сприяють зростанню її психологічного благополуччя, що підкреслює значення цілей, що відповідають глибинним особистісним мотивам та цінностям.

Стратегічне планування та чітке формулювання цілей виявились ключовими у процесі їх реалізації. Використання методу SMART, який передбачає встановлення конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей, забезпечує підвищення мотивації та відповідальності, що веде до більш систематизованого та цілеспрямованого підходу у досягненні особистісних та професійних цілей.

Спеціалізована тренінгова програма, яка була розроблена для підтримки жінок у важливий період їхнього розвитку, надає необхідні інструменти для ефективного визначення та досягнення їхніх цілей. Програма спрямована на розвиток ключових навичок самокерування та самомотивації, сприяючи не лише професійному зростанню, але й підвищенню самосвідомості та самооцінки, що є вирішальним для гармонійного особистісного розвитку.

Висновки цього розділу свідчать про критичну важливість комплексного підходу у формулюванні та реалізації особистісних цілей, з акцентом на глибоке само аналізування, планування, виконання та коригування планів. Особлива увага приділяється підтримці внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя, що є ключовим для ефективного досягнення поставлених цілей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О. М. Дослідження „Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної молоді України за роки незалежності”. Україна, 2011. 23 с.
2. Барко В. В., Барко В. І. Психологічне вивчення індивідуальних особливостей працівників Національної поліції України з використанням адаптованого зарубіжного психодіагностичного інструментарію: монографія. Харків : *Факт*, 2022. 272 с.
3. Большакова Т. В., Большакова А. М. Професійні самоекспектації та мотивація досягнення студентів музично-виконавських спеціальностей. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2019. С. 77–82.
4. Боришевський М. Й., Шевченко О. В., Володарська Н.Д. та ін. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / За загальною редакцією М. Й. Боришевського. К.: *Педагогічна думка*, 2011. 200 с.
5. Боришевський М.Й., Семиченко В.А., Бондарчук О.І. Соціально-психологічні чинники мотивації професійного вдосконалення особистості керівних кадрів освіти. К.: *Логос*, 2005. 128 с.
6. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. К. : *Наук. світ*, 2008. 318 с.
7. Бондарчук О. І. Професійна кар’єра керівників шкіл: психологічний аспект. *Актуальні проблеми психології*. К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2002. С. 86–89.
8. Борисюк А. С. Професійна кар’єра як соціально-психологічний феномен : [етапи, типи проф. кар’єри]. *Проблеми заг. та пед. психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2007. С. 94–101.
9. Бучинська Т. В. Розвиток персоналу як основний чинник підвищення конкурентоспроможності підприємства. *«Науковий вісник». Серія «Економічні науки»*. Вип. №7. Ч. 2. Херсон, 2014. С.144- 146.

10. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (25), 2022. С. 42–49. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.5> (дата звернення 18.12.2024).
11. Галян І., Галян О. Психологія професійної діяльності педагога: теоретико-емпіричний аналіз : *монографія*. Львів : В-во «БОНА», 2022. 220 с.
12. Гусаківська С. С. Психологічні особливості формування ціннісно-сміслової сфери майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів: дис. на здоб. к.псих.н. Луцьк, 2014. 302 с.
13. Грубі Т., Мірошніченко В. Розвиток вищої освіти в умовах війни: виклики сьогодення. *Проблеми дидактики історії : збірник наукових праць / редкол.: С. Копилов (голова, наук. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 14: на пошану д-ра історичних наук, професора Сергія Копилова*. С. 231–243.
14. Католик Г., Багрій В. Психодіагностика у презентаціях, таблицях, схемах : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 301 с.
15. Католик Г. В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: (теоретичний та психотерапевтичний досвід) : монографія ; за заг. ред. Г. Католик. Львів : Вид. Місіонер, 2022. 377 с.
16. Католик Г. В. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Як вижити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду?» 4–5 червня 2022 року. Тернопіль–Львів / Ternopil–Lviv 2022*. Укладач. Наукова редакція збірника. 149 с.
17. Катюк Я. Л. Особистісно-орієнтовані засади розвитку професійної самосвідомості майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти: посібник: НАПН України, Ун-т менедж. освіти. К., 2015. С. 127–152.

18. Катюк Я. Л. Вплив інформальної освіти на розвиток професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. Праць: К., НУОУ, 2013. Вип. 6. С. 62–65.*

19. Кириленко Т. С. Емоційне самопізнання особистості: переживання та стани. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку. Матер. Костюківських читань: В 3 т. К., 2003. Т. 2.*

20. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України, № 4–5. Одеса, 2008. С. 28–33.*

21. Коник У. В., Козак Л. П., Козак Х. І. Експериментальний ефект інтервального гіпоксичного тренування при гепатотоксичній дії етанолу. *Фізіол. журн., 2019. 69 с.*

22. Копотун М. М. Гендерні та професійні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Вип. 7. К. : Геопринт, 2008. С. 184–195.*

23. Мась Н. М., Сторожук Н. А., Сальнікова О. Ф. Особливості вербальної та невербальної комунікації екстравертного та інтровертного типів особистості. *Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України».* Київ, ВІКНУ, 2013. 232–238 с.

24. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. Енциклопедія практичної психології. [Електронний ресурс] / URL: [http://psychologis.com.ua/metodika\\_cennostnye\\_orientacii\\_rokicha.htm](http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm) (дата звернення 18.12.2024).

25. Олійник Н. Діагностика та розвиток ціннісних життєвих орієнтацій у старшокласників. *Психолог. № 17, 2004. С. 11–17.*

26. Осичка О. В. Психологічні особливості смислосприйняття і цілепокладання особистості в ситуації життєвої кризи: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01; Одеса нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2010. 15 с.

27. Організація та методика роботи з особовим складом : підручник / В. М. Петренко, М. М. Ляпа, І. В. Леганьков та ін. Суми : Сумський державний університет, 2020. 414 с.
28. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2. К.: Кондор, 2015. 469 с.
29. Петренко О. Б. Становлення гендерного підходу до освіти і виховання в українському суспільстві. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Вип. 27, Рівне : РДГУ, 2003. Ч. 1. С. 110–120*
30. Петрунько О. В. Психологічні чинники соціального оптимізму. *Матеріали Науково-практичної конференції молодих учених, 2016. С. 356–358.*
31. Подшивайлов Ф. М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 10 (41), 2015. С. 19–27.
32. Полянська А. С. Особливості управління проектом «Міжнародна академічна мобільність» Програми Еразмус в умовах війни. *Економіка, управління та адміністрування. 2023. № 1 (103). С. 57–62.*
33. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
34. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія / Г. К. Радчук. Видання друге, розширене і перероблене. *Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.*
35. Рева М. М. Трансформація проблеми життєвих цілей в еволюції соціогуманітарної думки. *Четверті Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Всеукраїнської наукової конференції – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2013. С. 127–128.*
36. Саннікова О. П. Теоретико-методологічні засади дослідження індивідуальних відмінностей. *Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика. Одеса, 2010. С. 3–7.*

37. Сіпакова О. А. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ: Київського національного університету імені Тараса Шевченка Інститут післядипломної освіти, 2014. С. 110–116.
38. Сокуринська, Л. Г. Шкільна молодь Українського пограниччя: перспективи та ризики реалізації життєвих стратегій. *Вісн. Харків нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. Соціологія*, 2017. Вип. 38. С. 35–40.
39. Сорочинська О. А. Хай живуть відмінності! Інтернет-видання «Світ молоді», 2010. № 3.
40. Статеві детермінанти реакції серцево-судинної системи на проведення навантажувальних тестів [Електронний ресурс] / URL: [http://www.rusnauka.com/5.\\_NTSB\\_2007/Medecine/20148.doc.htm](http://www.rusnauka.com/5._NTSB_2007/Medecine/20148.doc.htm) (дата звернення 18.12.2024).
41. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький : *Імекс ЛТД*, 2019. 220 с.
42. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : *Либідь*, 2003. 376 с.
43. Українська освіта в умовах війни: монографія /за наук. ред. С. О. Терепищого. Київ : *Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020. 234 с.
44. Філімонов В.О. Віктимна поведінка жінок (кримінологічний аспект). *Соціально-гуманітарний вісник*, 2022. Вип. 39. С. 41–42.
45. Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підруч. для вищ. навч. закладів. Х.: ХДАК, 1998. 288 с.
46. Шелепа В., Подалка Г., Мостова І., Дмитрук Н. Цінності Української молоді. Київ, 2016. 31 с.
47. Шиндряєва І. В. Професійні ціннісні орієнтації молоді в контексті теорії поколінь. *Вісник Одеського інституту управління*. 6 (51). 2015. С. 144–148.

48. Ярошенко А. О. Ціннісний дискурс освіти: [монографія]. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 156 с.
49. Armsden G., Greenberg M. The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 1986. P. 427–54.
50. Baumeister R. F., Leith K. P., Muraven M., Bratslavsky E. Self-regulation as a key to success in life. *Improving competence across the lifespan*, New York: Plenum Press, 1998. P. 117–128.
51. Baumrind D. Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2021. P. 61–69.
52. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 2009. P. 208–211.
53. Brickman P. *Commitment, conflict, and caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1987.
54. Bromley D. B. *The psychology of human ageing*. L. 1966.
55. Compton W. C., Hoffman E. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth, 2023.
56. Cowie H., Cyberbullying and its impact on young people's emotional health and wellbeing. *Psychiatrist*, 2013. P. 167–170.
57. Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety* (1st ed.). Jossey-Bass, 1975. 13, P. 80–83.
58. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2021. 3(1), P. 1–43.
59. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. 49. P. 71–75.
60. Emmons R. A. Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 1991. 59. P. 453–472.

61. Emmons R. A. Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. (Ed. by Keyes Corey L.M., Haidt Jonathan), 2023. P. 105–123.
62. Franzen A. (2003). Social Capital and the Internet: Evidence from Swiss Panel Data. *Kyklos*, 2023. 56. P. 341–360.
63. Frederickson B. *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and WellBeing*. Prevention and Treatment, 2000. P. 3.
64. Fredrickson B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology. Special Issue: New Directions in Research on Emotion, 1998. 2(3), P. 300–319.
65. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Science*, 2004. 359 (1449), P. 1367–1378.
66. Froh J. J. Happiness. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (Ed. by Shane J. Lopez), 2009. P. 455–461.
67. Harned D. B. *Patience: How we wait upon the world*. Cambridge, MA: Cowley, 1997. 21. P. 151–169.
68. Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2022. 33. P. 1073–1082.
69. Iglehart A. R. *Married women and work*. Lexington Books, 1979. 254 p.
70. Jeffries V. (1998). Virtue and the altruistic personality. *Sociological Perspectives*, 1998. 41. P. 151–167.
71. Johnson C. Gender, legitimate authority and leader – subordinate conversations. *Am. Sociol. Rev*, 2008. V. 59. № 1. P. 122–135.
72. Keyes C. L., Lopez S. J. Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2001. P. 45–55.

73. Lamers S. M., Westerhof G. J., Bohlmeijer E. T., Klooster P. M., Keyes C. L. Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 2011. 67(1) P. 99–110.
74. Life-pattern and self-esteem in gifted family-oriented and career committed women. Mednick M.T., Tangri S.S., Hoffman L.W. *Women and achievement: Social and motivational analysis*. N.Y.: Halsted Press, 2020.
75. Lin A. Yung A. , Wigman J., Killackey E., Baksheev G., Wardenaar K. Validation of a short adaptation of the Mood and Anxiety Symptoms Questionnaire (MASQ) in adolescents and young adults. *Psychiatry Res.* 2014 Mar 30; 215(3).
76. Lippman L., Moore K., Guzman L., Ryberg, R., McIntosh H., Ramos M., Kuhfeld M. *Flourishing children: Defining and testing indicators of positive development*. Dordrecht: Springer Netherlands, 2022.
77. Lucas R., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996. 71. P. 616–628.
78. Maccoby E. E., Martin J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent – child interaction., *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*, (Ed. by P. H. Mussen, E. M. Hetherington). New York: Wiley, 1983. 4. P. 1–101.
79. McClelland D. C. , Atkinson J. W., Clark R. A., Lowell, E. L. *Century psychology series. The achievement motive*. Appleton-CenturyCrofts. 105. Rokeach M. Long-range consequences of experimental induction. *Psychological Review*, 1970, vol. 77.
80. McDool E., Powell P., Roberts J., Taylor K. The internet and children’s psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*, 2019. P. 69.
81. Michalec B., Keyes C., Nalkur S. Flourishing. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (Ed. by Shane J. Lopez), 2019. P. 391–394.
82. Moreno M., Jelenchick L., Koff R., Eickhoff J., Goniou N., Davis A., Young H., Cox E., Christakis D. Associations between internet use and fitness among college students: an experience sampling approach. *Journal of Interaction Science*, 2013.

83. Myers D., Diener, E. Who is happy? *Psychological Science*, 1995. 6. P. 10–19.
84. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 1995. 69. P. 719–727.
85. Schulman P. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (Ed. by Shane J. Lopez), 2019. P. 896–898.
86. Schwartz S. H. Universals in the structure and content of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. Orlando, FL: Academic. 1992. Vol. P. 1–65.
87. *Sociology of women (journal of woman and society)*. [Електронний ресурс] / URL: <https://www.sid.ir/en/journal/JournalList.aspx?ID=13278> (дата звернення 18.12.2024).
88. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 2008. 134, P. 138–161.
89. Steger M. F., Kashdan T. B., Sullivan B. A., Lorentz D. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 2008. 76(2) P. 199–228.
90. Susan Faludi “Backlash: The Underclared War Against American Women”. [Електронний ресурс] / URL: <https://fem-books.livejournal.com/1369542.html> (дата звернення 18.12.2024).
91. Теумоори А., Jetten J., Bastian B., Ariyanto A., Autin F., Ayub N. та ін. Повернення до виміру аномії. *PLoS ONE*, 2016, 11 (7), С. 1–27.
92. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993. 64(4). P. 678–691.
93. Watson D., Weber K., Assenheimer J., Clark L., Strauss M., McCormick R. Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales, 1995. P. 3–14.
94. Winter D. G. *Personality: Analysis and interpretation of lives*. New York: McGraw-Hill, 1996.

Всього джерел 94.

Джерел за останні 5 років – 25  
(2,3,10,11,13,14,15,16,21,27,32,41,43,44,51,55,58,61,62,68,74,76,80,85,87)

Джерел зарубіжних авторів за останні 10 років – 12  
(51,55,58,61,62,68,75,76,80,85,87,90)

Джерел українських авторів за останні 10 років – 25  
(2,3,10,11,12,13,14,15,16,17,21,27,28,30,31,32,34,37,38,41,43,44,46,47,48)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Авторська анкета «Дослідження життєвих цілей та шляхів їх досягнення серед жінок»**

Метою авторської анкети «Дослідження життєвих цілей та шляхів їх досягнення серед жінок» є вивчення психологічних аспектів постановки та досягнення життєвих цілей у жінок віком 20–35 років. Методика спрямована на виявлення чинників, що впливають на процес постановки та досягнення цілей, вивчення ціннісних орієнтацій та внутрішніх ресурсів, які використовуються для досягнення життєвих планів.

Анкета включає три блоки запитань, які допомагають отримати інформацію про:

- демографічні характеристики респондентів, що дозволяє здійснити аналіз взаємозв'язку між віковими, соціальними, професійними характеристиками та процесом постановки та досягнення цілей;
- постановку життєвих цілей, що виявляє методи формулювання та перегляду цілей, а також критерії, за якими респонденти оцінюють успішність досягнення своїх цілей;
- досягнення цілей, де визначаються перешкоди, ресурси, а також самооцінка здатності досягати поставлених цілей.

#### ***Авторська анкета «Дослідження життєвих цілей та шляхів їх досягнення серед жінок»***

Шановна учаснице! Дякуємо за Вашу участь у дослідженні. Опитування є анонімним, а результати будуть використані виключно в наукових цілях.

#### **Блок 1. Демографічні дані**

1. Ваш вік: \_\_\_\_
2. Ваш сімейний стан:
  - Незаміжня
  - Заміжня
  - У цивільному шлюбі

- Розлучена
- Вдова

3. Кількість дітей (вказіть, якщо є): \_\_\_\_

4. Ваш рівень освіти:

- Середня спеціальна
- Неповна вища
- Бакалавр
- Магістр
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

5. Ваш професійний статус:

- Наймана працівниця (повна зайнятість)
- Наймана працівниця (часткова зайнятість)
- Фрілансерка
- Безробітна
- У декретній відпустці
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

6. Ваша сфера діяльності:

- Освіта
- Медицина
- ІТ
- Бізнес
- Індустрія краси
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

## **Блок 2. Постановка життєвих цілей:**

1. Як ви зазвичай формулюєте свої цілі? (оберіть один або кілька варіантів):

- Усно
- Письмово (планування, списки)
- Використовуючи візуалізацію (наприклад, колажі, карти бажань)

- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

2. У яких сферах ви переважно ставите цілі? (можна обрати кілька варіантів):

- Кар'єра
- Сім'я
- Здоров'я
- Освіта
- Дозвілля/хобі
- Фінанси
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

3. Як часто ви переглядаєте свої цілі?

- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Раз на пів року
- Раз на рік
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

4. Що для вас є найважливішим критерієм досягнення мети?

- Особисте задоволення
- Суспільне визнання
- Фінансова вигода
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

### **Блок 3. Досягнення цілей**

1. Які чинники найчастіше заважають вам досягати поставлених цілей? (оберіть кілька варіантів):

- Брак часу
- Недостатність фінансів
- Психологічні бар'єри (невпевненість, страх невдачі)
- Нестача підтримки
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

2. Які ресурси ви використовуєте для досягнення своїх цілей? (можна обрати кілька варіантів):

- Особистий досвід
- Освіта/курси
- Допомога близьких/друзів
- Фінансові ресурси
- Професійні консультації (тренінги, коучинг)
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

3. Як ви оцінюєте свою здатність досягати цілей?

- Висока (зазвичай досягаю поставленого)
- Середня (іноді досягаю, іноді ні)
- Низька (часто не досягаю поставлених цілей)

**Тест дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова.**

Методика спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

**Інструкція.** Даний опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості і ваших відносин. Відповідайте по можливості швидко, довго не роздумуючи над кожним питанням. Пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки власна думка. **Відповідати потрібно «так» або «ні».** У бланку відповідей це відповідно «+» або «-», які потрібно проставити поруч з номером питання.

1. Чи любите ви лежати на дивані й нічого не робити?
2. Любителі ви самі заробляти гроші й отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?
4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Чи вважаєте, чи ви, що любов – визначальне почуття в житті?
6. Чи любите ви читати книга про щось новому, ще невідомому вам?
7. Чи хочете ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)?
8. Чи хочете ви, щоб вас поважали друзі за ваші особистісні якості?
9. Чи хочете ви самі брати участь в будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близького вам верстви населення?
10. Чи вважаєте ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяною і безрадісним?
11. Чи вважаєте ви, що було б здоров'я, а все інше додасться?
12. Чи часто вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)?
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може вам

приносити великий матеріальний достаток?

14. Чи вважаєте ви, що 8 життя важливо вміти грати на музикальних інструментах, малювати і т. П.?

15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи виберете ви час, щоб його відвідати?

16. Ваш шлюб укладено (буде укладено) по любові?

17. Чи любите ви читати науково-популярні книги?

18. Хотіли ви в школі стати будь-яким організатором?

19. Якщо ви зробили непорядний вчинок по відношенню до друзів або співробітників, чи будете ви переживати з цього приводу?

20. Чи вважаєте ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зборів) можна що-небудь змінити в суспільному житті?

21. Чи можете ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?

22. Чи вважаєте ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс і т. Д.)?

23. Головне для вас – ваш настрій в даний момент, а що буде потім – не так важливо?

24. Чи вважаєте ви, що головне – це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?

25. Чи любите ви гуляти по лісі, парку?

26. Як ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?

27. Любов – це почуття, яке народжується і вмирає?

28. Хотіли б ви стати вченим або науковим співробітником?

29. Влада – це почесно і значимо або від неї більше клопоту і всяких неприємностей?

30. Хотіли б ви, щоб у вас було більше друзів?

31. Чи спадало вам на думку зайнятися перебудовою будь-якої громадської організації (клубу, консультаційного пункту, інституту)?

32. Чи багато свого вільного часу ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто ви замислюєтеся про своє здоров'я?
34. Чи вважаєте ви, що дуже важливо вміти робити собі приємність?
35. Якщо все почати спочатку, вибрали б ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж справжня?
36. Хотіли б ви зайнятися фотографією?
37. Чи вважаєте ви, що потрібно обов'язково допомогти впав людині?
38. Почуття любові для вас – це першооснова життя чи ні?
39. Чи часто ви задаєте собі питання: «А чому саме так?»
40. Хотіли б ви «робити» політику?
41. Чи часто ваш внутрішній голос ставить вам питання: «А чи поважають мене оточують?»
42. Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення будинку або на роботі?
43. Якщо ви три дні проведете на безлюдному острові, помрете ви від самотності?
44. Катаєтесь ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Чи часто ви подовгу мрієте, лежачи з закритими очима?
46. Головне в житті – це робити гроші й створювати власний бізнес?
47. Чи часто ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покійно?
49. Чи любите ви маленьких дітей?
50. Хотіли б ви створити якусь свою «теорію»?
51. Чи хочете ви бути схожим на будь-якого відомого людини?
52. Чи важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання?
53. Хотіли б ви в даний час що-небудь самі зробити в політиці?

54. Ви людина рішуча?
55. Чи ходите ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?
56. Нормальний відпочинок – це надзвичайно важливо, чи не так?
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику?
59. Коли маленька дитина плаче – це «крик про допомогу»?
60. Для вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» – це про вас?
62. Ви хотіли б, щоб ваші діти стали знаменитими людьми?
63. Хотіли б ви, щоб товариші по службі зверталися до вас за допомогою в особистому плані, як до людини?
64. У суспільному житті нехай залишається все як є?
65. Спілкування – це лише марна трата часу?
66. Здоров'я – це не найголовніше в житті, чи не так?

Перерахуємо ці цінності в узагальненому вигляді:

1. Приємне проведення часу, відпочинок.
2. Висока матеріальний добробут.
3. Пошук і насолоду прекрасним.
4. Допомога і милосердя до інших людей.
5. Кохання.
6. Пізнання нового у світі, природі, людині.
7. Високий соціальний статус і управління людьми.
8. Визнання і повага людей і вплив на оточуючих.
9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві.
10. Спілкування.
11. Здоров'я

### **Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича**

Методика "Ціннісні орієнтації" розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості й складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

#### Методика

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає за порядком значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

#### Інструкція до теста

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх за порядком значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значущістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

#### Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. щасливе сімейне життя;
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
17. творчість (можливість творчої діяльності);
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;

2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість в отстаюваннях своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
16. чесність (правдивість, щирість);
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18. чуйність (дбайливість).

#### Інтерпретація результатів тесту

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуванням у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій.

Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

**ТЕСТ смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)**

**Мета:** Вивчити характер смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Методика являє собою набір з 20 шкал, кожна з яких являє собою твердження роздвоюваним закінченням: два протилежні варіанти закінчення задають полюса оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги.

Ось приклад однієї зі шкал:

Зазвичай я

- 3 -2 -1 0 1 2 3

не знаю, чим ні то, сповнений

зайнятися ні інше ентузіазму

пропонується вибрати найбільш підходящу з семи градацій і вписати її під відповідним номером пункту.

Шкала містить 20 пунктів, кожен з яких описує в першій особі певну дію, переживання або стан. Сумарний тестовий бал є арифметичною сумою чисельних значень квантіфікаторів, обраних та зазначених випробуванням. Напрямок шкали – від 1 ("ніколи") до 7 ("постійно") або навпаки – чергується у випадковому порядку.

**Інструкція:** Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр -1, -2, -3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі формулювання зліва або 1, 2, 3, якщо вибираєте формулювання справа; або 0, якщо обидва затвердження Ваш погляд однаково вірні.

1. Зазвичай мені дуже нудно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючою і захоплюючою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Життя здається мені абсолютно спокійною і рутинною
3. У житті я не маю певних цілей і намірів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздою і безцільною	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Моє життя видається мені цілком осмисленою і цілеспрямованою

5. Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші											Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися											Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв											Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів											Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя
9. Моє життя порожня і нецікава											Моє життя наповнена цікавими справами
10. Якби мені довелося зараз підбивати підсумки життя, то я б сказав, що вона була цілком осмисленою											Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше											Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само як живу зараз
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння											Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13. Я людина дуже обов'язковий											Я людина зовсім не обов'язковий
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням											Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати життєвий шлях через вплив природних здібностей і обставин
15. Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною											Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей											В житті я знайшов своє покликання і цілі
17. Мої життєві погляди ще не визначилися											Мої життєві погляди цілком визначилися
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті											Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19. Моє життя в моїх руках і я											Моє життя не підвладна мені і

сам керую нею										вона управляється зовнішніми обставинами
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення										Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності

Обробка результатів:

Для підрахунку балів необхідно перевести зазначених позицій на симетричній шкалі -3 -2 -1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричною шкалою за таким правилом:

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Наприклад: в пункті першому 2 «сирих» бали буде дорівнювати 6 «стандартним» балам; в пункті другому 2 «сирих» бали буде дорівнювати 2 «стандартним» балам.

Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідній (від 7 до 1), причому максимальний бал завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Після переведення всіх «сирих» балів у «стандартні» ми будемо працювати тільки зі «стандартними».

Тест смисложиттєвих орієнтацій включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтацій і два аспекти локусу контролю. У субшкалам бали підсумовуються вибірково за деякими Пунктами.

Загальний показник ОЖ – сума балів у всіх пункти тесту;

Субшкала 1. (Цілі) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2. (Процес) – Пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3. (Результат) – Пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4. (Локус контролю – Я) – Пп.1, 15, 16, 19.

Субшкала 5. (Локус контролю – життя) – Пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

шкала	чоловіки		жінки	
	x	s	X	s
1-Цілі в житті	32,90	5,92	29,38	6,24
2-Процес життя	31,09	4,44	28,80	6,14
3-Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

У таблиці наведені середні й стандартні відхилення за загальним показником ОЖ і всім п'яти субшкалам окремо для чоловіків і жінок, отримані на вибірці 200 осіб у віці від 18 до 29 років:

Ваш результат вважається нормальним, якщо він потрапляє в нормальний проміжок, вказаний в таблиці.

### Інтерпретація субшкал:

**1. Цілі в житті.** Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Відносно високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадку нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

**2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя.** Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншому будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака

незадоволеності своїм життям у сьогоднішній; при цьому, однак їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

**3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією.** Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна й осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншому будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитого частиною життя.

**4. Локус контроль – Я (Я – хазяїн життя).** Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

**5. Локус контролю – життя або керованість життя.** При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.